

Seminarangebot

RESILIENZ

als Zukunfts - Kompetenz und Weiterbildungs - Modul

Wir streben nach Gesundheit, Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit. Resilienz lenkt unseren Fokus auf vorhandene Ressourcen und unterstützt uns im privaten und beruflichen Leben. Das Verständnis um unsere Talente und Werte fördert Freude und sinnvolles Handeln. Ein offener Blick auf unser „System“ unterstützt uns darin, die persönliche und systemische Resilienz miteinander in Einklang zu bringen, sie zu verstehen (lernen).

Resilienz stärken, um

- Herausforderungen so zu meistern, dass wir gesund bleiben
- in Zeiten hoher Belastung flexibel und handlungsfähig zu bleiben
- selbstorganiert und selbstwirksam zu arbeiten
- Sinnhaftigkeit zu leben
- Klarheit und Handlungsoptionen zu gewinnen

INHALTE

Resilienz nach Bambus-Prinzip® „biegen statt brechen“, Change als Chance, Krisenverläufe (er)kennen, Stärken stärken, Bewusstsein schaffen und Brücken schlagen

ZIELGRUPPE

Einzelpersonen, Teams oder Gruppen während oder nach Veränderungsprozessen, in diversen Kontexten (Stichwort Generationenwechsel), Multiplikator:innen

REFERENTIN

Daniela Grella, MA Resilienz-Trainerin/Coach/Beraterin nach Bambus-Prinzip®, zertifiziert in Positiver Psychologie Dipl. Gestaltpädagogische und systemische Beraterin/Coach Empowerment EMDR-/Hypnose-Coach® MA (Trauma-Coaching), Aufstellungsarbeit/Methodenkoffer i.A.

TERMINE

08.05.-10.5.2025

SEMINARZEITEN 23 UE

Donnerstag, 9:00 - 17:15 Uhr
Freitag, 9:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 9:00 - 13:00

SEMINARORT

Bildung St. Michael, Schöfens 12,
6143 Pfons

SEMINARBEITRAG

€ 310

ANMELDUNG

<https://form.jotform.com/250273487072357>

Anmeldeschluss: 23.04.2025

Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl



INFORMATIONEN

MMag.^a Andrea Klotz BSc
Fachreferentin Senior:innen- und Generationenbildung Katholisches Bildungswerk Tirol +43 512 2230-4804, selba@bildung-tirol.at

Stornobedingungen

Bis zum 28.04.2025 kann kostenfrei storniert werden. Ab dem 29.04.2025 werden 50 % der Seminarkosten berechnet, ab Beginn des Seminars und bei Nichtabmeldung ist der gesamte Seminarbeitrag zu zahlen. Abmeldungen werden nur schriftlich per Mail akzeptiert.