

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 die persönliche Resilienz und Krisenkompetenz unterstützt uns darin, diese 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
- selbstorganisiert 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, während oder nach Veränderungsprozessen, auf Anfrage für Teams oder Gruppen in diversen Kontexten mit Bezug auf das jeweilige System (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

02.-03.10.2025

SEMINARZEITEN 18 UE

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

SEMINARORT

Haus der Begegnung
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

SEMINARBEITRAG

€ 280

ANMELDUNG

<https://form.jotform.com/250283987525366>

Anmeldeschluss: 02.09.2025

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 21.09.2025 kann kostenfrei storniert werden. Ab dem 22.09.2025 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.