

RESILIENZ – Krisen besser meistern können	
Zielgruppe (Lehrlinge oder Ausbilder/innen)	Ausbilder/innen
Veranstalter (stellt Rechnung und Teilnahmebestätigungen aus, organisiert den Kurs)	People in focus e.U. Doris Spadt Doris.spadt@peopleinfocus.at
Kurstitel	Resilienztraining – Krisen besser meistern können
Inhalt (kurze inhaltliche Beschreibung)	<ul style="list-style-type: none"> • die 7 Basisfaktoren der Resilienz • die Human Balance Training Methode (H.B.T.) als Lösungsansatz zur Resilienz Steigerung <ul style="list-style-type: none"> ○ Innehalten ○ Standortbestimmung und Rollenklärung ○ Energiefass füllen ○ Lebensrucksack entlasten ○ Innere Antreiber ausbalancieren ○ Stärken stärken ○ Grenzen setzen ○ Konflikte aktiv angehen ○ Positiv denken • Techniken zur Stärkung der eigenen Resilienz
Nutzen	<p>Für AusbilderInnen Sie nehmen sich Zeit für sich und entwickeln einen persönlichen Leitfaden zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft. Sie werden sich Ihrer Energieräuber bewusst und erarbeiten Ihre speziellen Energiespender um trotz hoher Belastung und widriger Umstände gesund zu bleiben und womöglich aus herausfordernden Situationen noch gestärkt hervorzugehen.</p> <p>Für Lehrlinge Mehr Gelassenheit im Team wirkt sich auf die Arbeitsatmosphäre und die Produktivität des Unternehmens positiv aus. Die Lehrlinge profitieren von mehr Optimismus und Lösungsorientierung</p>
Kursdauer (in Lehreinheiten oder Stunden) (bitte auch ca. Uhrzeiten angeben)	2 Tage x 8 Lehreinheiten, 09:00 – 17:00 Uhr
Kosten je Teilnehmer/in (bitte auch die min. und max. Teilnehmeranzahl angeben)	€ 520,- excl. MwSt pro TeilnehmerIn, min. 5, max. 9

www.peopleinfocus.at

