

## Resilienz – die besondere Kraft

Die Fähigkeiten als „Stehaufmännchen“ stärken

Seminar  
 mit maximal 12  
 TeilnehmerInnen

### Zielgruppe

Führungskräfte, MitarbeiterInnen aller Ebenen

### Motivation

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz aller Widrigkeiten immer wieder aufzustehen – so wie ein „Stehaufmännchen“. Diese Spielzeugfigur kennt wohl fast jeder aus der Kindheit. Egal, wie sehr man versucht hat, diese Figur aus dem Gleichgewicht zu bringen, sie ist immer wieder aufgestanden. **Diese Qualität des immer wieder Aufstehens kann jeder lernen.** So dass Anforderungen, Stress, Rückschläge und Krisen nur kurzfristig, aber nicht dauerhaft aus der Bahn werfen können.

### Ziel & Nutzen

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Krise die eigene Persönlichkeit sogar zu stärken. In einer Gesellschaft, die uns permanent (über-)fordert, ist Resilienz ein Überlebens-, Gesundheits- und Karrierefaktor.

Im Seminar entwickeln Sie Haltungen und trainieren Fähigkeiten, die resilienzfördernd wirken.

### Inhalte

- Grundhaltungen und Fähigkeiten resilienter Menschen
- Reflexion persönlicher Erfahrungen
- Die Kunst der „Stehaufmenschen“ kennen lernen
- neue Sichtweisen durch Ressourcenorientierung
- EnergieVampire und was ich dagegen tun kann
- Erforschen und Entwickeln der eigenen Ressourcen und Potenziale
- Die inneren Antreiber kennen und verändern lernen

### Methode

- Selbstreflexion und Gruppenarbeiten
- Kinesiologischer Muskeltest zur Verdeutlichung mentaler, emotionaler und energetischer Vorgänge
- Aufarbeitung konkreter Fragestellungen und Lösungssituationen der TN
- Entspannungs- und Aktivierungsmethoden (z.B. Kinesiologie, Qi Gong)
- Informative Impulse, Dialog

### Coach/Trainerin

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Die ManagementOASE  
 Schweifer & Partner OG  
 Grillparzergasse 5  
 A - 2340 Mödling  
 T +43 (0)2236 869988-0  
 F +43 (0)2236 869988-11  
 office@managementoase.at  
 www.managementoase.at

FN 189952 t – HG Wr. Neustadt  
 UID : ATU 48561701  
 Bankverbindung :  
 Erste Bank, BLZ 20111  
 Konto Nr. 09820515  
 BIC : GIBAAATWW  
 IBAN: AT232011100009820515

### Veranstaltungstermine

Datum	<del>24.</del> <b>25.02.2020</b>	Weitere Termine auf Anfrage.
Zeiten	<del>Mo 10-18, Di 9-17</del>	Oder Sie buchen das Seminar <b>inhouse</b> für die
Buchungscode	<del>143.2020.02.24</del>	Mitarbeiter/innen in Ihrem Unternehmen!
Anmeldeschluss	<del>03.02.2020</del>	

### Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

### Investition

€ 980,00 exkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

### Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail [office@managementoase.at](mailto:office@managementoase.at). Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im [angebots.reich](#) unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung [online anmelden](#).

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter [www.managementoase.at/AGB](http://www.managementoase.at/AGB).

**Weitere Infos** unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder [info@managementoase.at](mailto:info@managementoase.at) oder auch auf [www.managementoase.at](http://www.managementoase.at)

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel .....

Termin ..... Buchungscode .....

Vorname ..... Nachname ..... Titel .....

Firma .....

Funktion .....

Anschrift .....

Tel ..... Mobil .....

Fax ..... Mail .....

Datum ..... Unterschrift .....