Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement in Arbeitskontext & Coaching 2023

Unser Alltag ist geprägt von Schnelllebigkeit, von permanenter Verfügbarkeit und Reizüberflutung. Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt. Diese komplexen beruflichen und privaten Anforderungen unseres Lebens stellen psychische sowie physische Herausforderungen an uns und unser Umfeld. Diese führen zunehmend zu Überforderung wie auch diversen stressbedingten gesundheitlichen Problemen. Viele Menschen brauchen eine professionelle Unterstützung in Ihrem (Arbeits-)Alltag. Das Bedürfnis nach innerer Zufriedenheit, einer positiven Lebenseinstellung, nach Entspannung und innerer Ruhe nimmt immer mehr an Bedeutung zu, wie auch die Bereitschaft etwas an der Situation zu verändern, die Arbeit und den Alltag positiv zu gestalten.

Wann? April 2023 bis September 2023 (4 Module)
Wo? St. Arbogast, Götzis
Lehrgang für Coaches, TrainerInnen, SupervisorInnen, AusbildnerInnen, TherapeutInnen, Führungskräfte, MitarbeiterInnen im HR und Gesundheitswesen

---

Nach Abschluss bieten sich neue berufliche und private Sichtweisen, die es ermöglichen, die erworbenen und geübten theoretischen sowie praktischen Kompetenzen im Team und im Unternehmen, wie auch in der Beratung und der Arbeit mit Menschen umzusetzen.

Informationen:

Maga. Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com, Telefon: +43 664 264 5601
Nicole Scheichl MSc., nicole.scheichl@outlook.com, Telefon: +43 660 635 0523

Im Lehrgang "Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement im Arbeitskontext und Coaching" erwerben Sie das Fachwissen und die praktischen Kompetenzen, um Menschen zu unterstützen ihre Resilienz (innere Widerstandsfähigkeit) systematisch zu entwickeln und ihre Bewältigungs-Strategien auszubauen. Zudem lernen Sie Strategien kennen, um Ihrem Stress entgegenzuwirken bzw. diese in Ihr Unternehmen zu implementieren oder weiterempfehlen zu können. Sie lernen die wissenschaftlichen Grundlagen und Interventionen von Gesundheits- und Stressmodellen kennen, sowie die neuesten Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und der positiven Psychologie. Die Themen beleuchten die privaten Umstände von Menschen, ebenso wie die Gegebenheiten in ihrer Organisation. Der Blick auf Arbeitsumstände, gesellschaftliche Einflüsse, Organisationskultur und Handlungsmöglichkeiten wird erweitert.

Gesundheit, Stress & Resilienz – die wissenschaftliche & praxisorientierte Sicht

- Risiko- und Schutzfaktoren
- Salutogenese

Multimodales Stressmanagement

- Theoretische Grundlagen und Stress-Modelle
- Stress aus neurobiologischer Sicht
- Beziehung zwischen Stress & Erkrankung

Stressmanagement im Alltag und im Unternehmen

- Stressmanagement im beruflichen Kontext
- Erholungsmanagement
- Stressmanagementtraining: Anwendung von Coaching-Tools
- Instrumentelles Stressmanagementtraining - Fachliche & sozial-kommunikative Kompetenzen
- Kognitives Stressmanagement – Ausstieg aus der Mindset-Falle

Resilienz: Die innere Kraft

- Resilienzfaktoren, Modelle & Möglichkeiten
- Ressourcenorientierung & Stärkenmanagement
- Teamresilienz und resiliente Unternehmenskultur

Glück & Wellbeing – Studien und aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung, Positive Psychologie

Erfolgreiches Resilienz-, Gesundheits- und Stressmanagement in der Praxis

- Anwendungsfelder: Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement im Coaching, Personalführung und -entwicklung, in der Beratung, in der Sozial-Pädagogik, u.v.a. Arbeitsbereiche
- Vielfältiges Toolkit mit Methodenmix aus dem Stress- und Gesundheitscoaching, der Resilienzarbeit, der Positiven Psychologie

Die Ausbildungsinhalte werden per Wissensvermittlung, Selbstreflexion und Reflexion des Arbeitskontextes, gezielten Übungen und Tools vermittelt.

Dauer:
April 2023 - September 2023
4 Präsenzmodule (8 Tage, 68 Ausbildungseinheiten)

Termine & Zeit & Ort

17. bis 18. April 2023
15. und 16. Mai 2023
19. bis 20. Juni 2023
25. und 26. September 2023

Tag 1: 10:00 - 18:00
Tag 2: 09:00 - 17:00

St. Arbogast - Götzis

Ihre Investition: (*Stornobedingungen: siehe letzte Seite)

Frühbucher Preis bei Anmeldung bis 20.01.2023:
Privatpersonen: € 1.980,--
Unternehmen: € 2.400,-- plus 20% Mwst.

Ab 21.01.2023:
PrivatzahlerInnen: € 2.200,--
Unternehmen: € 2.700,-- plus 20% Mwst

Abschlussmöglichkeiten:

Teilnahmebestätigung (Voraussetzung: 80 %ige Anwesenheit)

Zusatzpaket Zertifikat:

Um ein Zertifikat zu erhalten führen Sie ein eigenes kleines Projekt im Themenbereich des Lehrgangs: Gesundheits-, Stressmanagement und/oder Resilienz durch und präsentieren dieses. Buchung des Zusatzpaketes bis zum 3. Modul möglich.
Kosten für das Zusatzpaket: 600€ inklusive Coaching-Paket mit 3 Einheiten sowie Abschlusspräsentation

Seminarort:
Bildungshaus St. Arbogast, 6840 Götzis, www.arbogast.at

Falls Sie eine Übernachtungsmöglichkeit brauchen, melden Sie sich bitte bei uns.

Anmeldungen per Mail an: Maga. Margit Kühne-Eisendle, mke@zoom-vision.com

Wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen für das Vorgespräch. Danach folgt die fixe Anmeldung.

Mag.a Margit Kühne-Eisendle

„Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen!“
Heinz v. Foerster

„Es gibt immer mehr Lösungen als Probleme.“
Heinz v. FoersterBei

Diese Zitate sind mir bei meiner Arbeit sehr wichtig. Meine Aufgabe ist es, mit meinen KundInnen neue Handlungsräume zu erschließen. Dadurch wird in die Zukunft gerichtete Entwicklung erst möglich.

- Kaufmännische Ausbildung,
- Arbeitserfahrung in einer Bank
- Studium der Erziehungswissenschaften mit dem Schwerpunkt „Organisation und Beratung“ selbstständig seit 1993, Organisationsentwicklerin (WKO)
- Supervisorin (ÖVS und WKO), Coach, Gesundheits- und Stresscoach
- Teilhaberin und GF in 3 Unternehmen
- Jahrelange pädagogische Leiterin im Universitätslehrgang „Systemisches Management in Teams und Organisationen“ (Universitätslehrgang und Masterlehrgang – Kooperation AGB und UNIforLIFE, Graz)
- Lehrtrainerin für GestaltSystemisches Beraten und Begleiten, Systemisch leiten & entwickeln und in der Supervisionsausbildung
- Leiterin diverser Lehrgangs „Führungswerkstatt für Frauen“, Stress- und Gesundheitscoaching, unter in anderen Lehrgängen und Seminaren
- Coaching, Supervision und Entwicklungsprozesse von Führungskräften und Teams
- Unternehmensberatung und Psychosoziale Beratung _Lebens- und Sozialberatung (WKO)
- Gründerin der Akademie für Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement
- Diverse Veröffentlichungen

Mehr Infos zu Margit Kühne-Eisendle findest du unter:
www.zoom-vision.com
www.gestaltsystemisch.at

Nicole Scheichl, MSc

„Alles ist in uns selbst vorhanden."
Meng Dse

Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen."
Meister Eckart

Als positive Empowerment Coach unterstütze ich Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung. Die Teilnehmer lernen über sich hinauszuwachsen und eine besondere Performance zu zeigen. Eigene und gemeinsame Fähigkeiten, Kompetenzen und Handlungsspielräume werden erlebbar gemacht.

- Msc. Prävention & Gesundheitspsychologie
- Selbständig als Positive Empowerment Coach, Trainerin und Expertin für Gesundheitsmanagement & Stressprävention
- Coaching und Prozessbegleitung in Unternehmen (Mitarbeiter, Teams, Ausbildner, Lehrlinge und Führungsentwicklung)
- Prozessbegleitung von Schulentwicklungsprojekten
- Entwicklung von Ausbildungslehrgängen für Lehrlinge und maßgeschneiderte Konzepte für Unternehmen
- Gründerin der Akademie für Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement
- Business Coaching Ausbildung (Coatrain Hamburg)
- Ausbildung und Trainerin der Positiven Psychologie
- Langjährige Erfahrung als angestellte Projektleiterin und Trainerin in der Entwicklung von Lehrlingsseminaren, Coaching, Moderation und Projektbegleitung
- Bac. Ergotherapeutin
- Langjährige Arbeitserfahrung als Therapeutin in der Erwachsenenpsychiatrie in Rankweil und der Schweiz
- Verhaltenstherapeutische Ausbildung in DBT
- Dipl. Yogalehrerin
- Gründerin von Ländle Yoga, selbständig als Yogalehrerin seit 2016

Mehr Infos zu Nicole Scheichl findest du unter:

www.nicolescheichl.at
www.laendleyoga.com

Akademie für Resilienz, Gesundheits- & Stressmanagement

Die Akademie ist ein Netzwerk für die Zusammenarbeit von Nicole Scheichl, MSc und Mag a. Margit Kühne-Eisendle.

Unter dem Namen der Akademie wird ein Lehrgang für Resilienz, Gesundheits- und Stressmanagement angeboten.
Der Lehrgang dient der beruflichen Weiterbildung.

Spezielle CovidRegelungen:
Falls sie aus Gründen von Covid-19 (Positiv, Quarantäne oder Verbot des Arbeitgebers) nicht auf das Seminar kommen können, dann erhalten sie nach Vorlage einer Bestätigung (Arzt, Gesundheitsbehörde– BH, Arbeitgeber) das Geld für das versäumte Modul zurück bzw. können es in einem nächsten Lehrgang nachholen. Wir werden das individuell lösen. Sollte es eine rechtliche Vorgabe sein, dass sie nur mit einem negativen Test zum Seminar kommen dürfen so ist dies kein Stornierungsgrund.
Falls die Veranstalterinnen aus Covidgründen das (Lehrgangs)Seminar verschieben müssen, dann bekommen sie – sofern sie beim Ersatztermin nicht teilnehmen können – das Geld für dieses Modul zurück.
Eine Verweigerung eines vom Staat und der WKO vorgeschriebenen Test (z.B. PCR-Test) ist kein Stornierungsgrund. Wir halten uns an die jeweiligen Vorgaben, die für unsere Sparte der WKO vorgeschrieben sind. Diese können sich laufend ändern.

WKO Personenberatung & Personenbetreuung