Resilienz-WIRKstatt 2021

Seminare und Lehrgang
zur beruflichen Weiterbildung

Resilienz-WIRKstatt 2021

Resilienz-WIRKstatt 2021

Lehrgang zur beruflichen Weiterbildung

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 und die Arbeit und den Alltag positiv zu gestalten.

Im Lehrgang "Resilienz-WIRKstatt" erwerben Sie das Fachwissen und die praktischen Kompetenzen, um Menschen zu unterstützen, ihre Resilienz (innere Widerstandsfähigkeit) systematisch zu entwickeln und ihre Bewältigungs-Strategien für die Herausforderungen des Lebens auszubauen. Diese Strategien/Methoden werden theoretisch vorgestellt und praktisch eingeübt. Sie lernen die wissenschaftlichen Grundlagen sowie die neuesten Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und dazu passende Interventionen kennen.
Die Themen beleuchten die privaten Umstände von Menschen ebenso wie die Gegebenheiten in ihrer Organisation. Der Blick auf Arbeitsumstände, Organisationskultur, gesellschaftliche Einflüsse und Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf Resilienz und Resilienzfähigkeit wird erweitert.

Nach Abschluss bieten sich neue berufliche und private Sichtweisen, die es ermöglichen sollen, die entdeckten und geübten theoretischen und praktischen Kompetenzen im Unternehmen, im Team, in der Beratung, im Coaching, mit den zu betreuenden Personen, umzusetzen.

Resilienz-WIRKstatt 2021

Lehrinhalte Grundmodul | Seminar

- Geschichte der Resilienz
- Resilienzbegriff
- Resilienz, Stress, Psychohygiene, Salutogenese ...
- Resilienz-Schutzfaktoren
- 8 Kompetenzfelder nach dem Model "Bambus-Prinzip" ®
- Transfer in den Arbeits-Alltag
- Informationen zum Lehrgang (3 Module)

Lehrinhalte Lehrgang

- Vertiefung vom Wissen über Resilienz
- Reflexion und Erweiterung der eigenen Resilienz
- Nutzen von hoher Resilienz
- Resilienz im Team
- Resilienz in Organisationen und im Arbeitskontext
- Resilienz versus Stress
- Verschiedene Resilienzmodelle
- Psychohygiene, Salutogenese, u.a.
- Arbeit mit den Themen: Ansprüche, Antreiber, Glaubenssätze
- Transfer in den persönlichen Alltag und in den Arbeitskontext

Unsere Arbeitsweise

- Wissensvermittlung
- Selbstreflexion und Reflexion der persönlichen Situation
- gezielte Übungen und Methoden zum Einsatz im Arbeitskontext

Resilienz-WIRKstatt 2021

Facts Grundmodul | Seminar

Das Grundmodul | Seminar ist einzeln buchbar und inhaltlich in sich abgeschlossen.

Es dient zudem als Zugangseminar zum Lehrgang.

Es gibt zwei Termine zur Auswahl:

01./02.06.2021
oder
09./10.09.2021

Arbeitszeiten
1. Tag 10 – 18 Uhr
2. Tag 09 – 17 Uhr
(16 Arbeitseinheiten pro Modul)

Abschlussmöglichkeit:
Teilnahmebestätigung

Seminarort:
Seminarzentrum für gelebten Wandel | Wirkstatt Auboden
Auboden 1387, 9125 Brunnadern SG
www.wirkstatt-auboden.ch | Tel. +41 71 375 66 00

Übernachtungsmöglichkeit im Seminarzentrum möglich.
Bitte das Zimmer selbst bei der Wirkstatt Auboden reservieren.

Preis
Grundmodul | Seminar CHF 950.00 inkl. Mittagessen / Kaffeepause und Seminarunterlagen
Frühbucherpreis CHF 890.00 bei Anmeldung bis zum
15.5. für den den 1. Termin und bis zum 15.7. für den 2. Termin

Seminar- und Lehrgangsleitung | Information und Anmeldung

Mag.a Margit Kühne-Eisendle, Rankweil A
www.zoom-vision.com

Daniela Grella, Trogen AR
info@daniela-grella.com | +41 78 736 69 98
www.daniela-grella.com

Resilienz-WIRKstatt 2021

Facts Lehrgang

Lehrgangstermine
28./29.10.2021 Modul I
18./19.11.2021 Modul II
02./03.12.2021 Modul III

Arbeitszeiten
1. Tag 10 – 18 Uhr
2. Tag 09 – 17 Uhr
(16 Arbeitseinheiten pro Modul)

Abschlussmöglichkeiten

Teilnahmebestätigung
für den Besuch der 3 Lehrgangsmodule | 80%ige Anwesenheit erforderlich

Zertifikat - zusätzlich buchbar (kann auch während des Lehrgangs oder danach gebucht werden):
Sie besuchen die 3 Lehrgangsmodule | kreieren ein kleines praktisches Resilienzprojekt, führen dieses durch, reflektieren und dokumentieren dieses und präsentieren es .
Zur Begleitung erhalten sie 3 Coachings von Fr. Daniela Grella.
Zusatzkosten für das Zertifikat: sfr 600,--

Seminarort:
Seminarzentrum für gelebten Wandel | Wirkstatt Auboden
Auboden 1387, 9125 Brunnadern SG
www.wirkstatt-auboden.ch | Tel. +41 71 375 66 00

Übernachtungsmöglichkeit im Seminarzentrum möglich.
Bitte das Zimmer selbst bei der Wirkstatt Auboden reservieren.

Preis
Lehrgang/Modul CHF 2.430,-- inkl. Mittagessen / Kaffeepause und Seminarunterlagen.
Der Lehrgang ist nur als Ganzes buchbar

Seminar- und Lehrgangsleitung | Information und Anmeldung

Mag.a Margit Kühne-Eisendle, Rankweil A
www.zoom-vision.com

Daniela Grella, Trogen AR
info@daniela-grella.com | +41 78 736 69 98
www.daniela-grella.com

Resilienz-WIRKstatt 2021

Mag. Margit Kühne-Eisendle

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

Dieses Zitat ist 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 Bildungswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Innsbruck 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 einer Supervisionsausbildung
- Leiterin diverser Lehrgangs „Führungswerkstatt für Frauen“, Stress- und Gesundheits-coaching, und 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 mit Nici Scheichl | Österreich
- Diverse Veröffentlichungen

www.zoom-vision.com | www.gestaltsystemisch.at

Resilienz-WIRKstatt 2021

Daniela Grella

"Was nicht zu Wort kommt, kommt nicht zur Welt."
Franz Kafka

Ich motiviere mein Gegenüber gerne dazu,
Gedanken laut auszusprechen.
So nehmen die Gedanken
wirklich eine Gestalt an
und können durch neue Sichtweisen und
Perspektivenwechsel verändert werden.

- Diplom in Gestalt-Systemischer Beratung / Begleitung·
- Diplom in Systemischer Beratung / Coaching
- Zertifizierte Resilienz-Trainerin und Beraterin
- Zertifiziert in EMDR-und Hypnose-Coaching
- Ritualgestalterin
- Seminarleitung in Resilienz-Arbeit
- Fachvorträge in Resilienz
- Coaching in Persönlichkeits- und Entwicklungsprozessen
- Führungserfahrung im (Spitzen-)Sport und im Gesundheitswesen
- CAS in Sportmanagement
- HR- und Marketing-Assistenz
- Teamarbeit als Sportlerin, Trainerin und Vorgesetzte
- Selbständig seit 2019

www.daniela-grella.com