



Einladung zum Workshop

für

hauptamtliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Region Salzkammergut

Resilienz

Widerstandsfähig in Veränderungen

Samstag 7. März 2015

9.00 bis 18.00 Uhr

Pfarrzentrum Pinsdorf

Referentin:

Mag. (FH) Martina Petraschka, MSc

Unternehmensberaterin, systemische Trainerin & Coach

Kosten: € 100.- pro Person (am Kurstag zu entrichten)

Anmeldungen ab sofort möglich (begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

Mag. Gerhard Pumberger, Pfarrassistent Pinsdorf

Tel. 0676 8776 5293

gerhard.pumberger@dioezese-linz.at

Das Mittagessen wird in einem Gasthaus in Pinsdorf (a la carte) organisiert!

Workshop – Resilienz – widerstandsfähig in Veränderungen

Das Thema

Was steckt hinter dem Begriff Resilienz? Wie gehe ich mit Veränderungen um? Was bedeutet für mich Erfolg? Welcher der 7 Resilienz-Faktoren (Optimismus – Akzeptanz – Lösungsorientierung – Selbstregulation – Selbstverantwortung – Beziehungen – Zukunftsgestaltung) ist bei mir besondersentwicklungsfähig, in welchen Situationen merke ich das? Wie stärke ich mich?

Zielsetzung & Inhalt

Ein Bewusstmachen, wie wir mit Veränderungen umgehen. Glaubenssätze und innere Einstellungen sind unsere Blockierer am Weg zu mehr beruflichem Erfolg. Wie sehr braucht ein Mensch Widerstandsfähigkeit?

Der Workshop gibt Anstoß, mit alltäglichen Herausforderungen selbst-bewusster und selbstbestimmter umzugehen und dadurch Verbesserungen zu bewirken.

Die Themen sind

- Resilienz und Stressmanagement
- (Eigen-) Motivation
- Belastende Situationen und Krisen leichter meistern
- Negative Gedanken und Gefühle verändern
- Gestalterprinzip
- (in sich) vorhandene Ressourcen (wieder) entdecken und nutzen
- Mentale Stärke und Vertrauen in sich selbst entwickeln

Die TeilnehmerInnen erhalten Informationen über relevante Ursachen und Zusammenhänge zur Thematik. Sie lernen Tools für den Alltag kennen, spüren deren Wirkung und erkennen, welche davon für sie persönlich hilfreich sind.

Möglichkeit zur Selbstreflexion bieten Einzel-Übungen oder Übungen in Kleingruppen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Mag.(FH) Martina Petraschka, MSc



Unternehmensberaterin
Systemische Trainerin & Coach

Widerstandsfähig und krisenfest in Veränderungen - durch Resilienz zum Erfolg! Für Menschen, denen Ihr bewusstes Sein wichtig ist und die erkennen, dass eine starke Persönlichkeit unabdingbar für den beruflichen Erfolg ist.