24 Stunden für Resilienz

Resilienz im Fokus – gelassen im (Arbeits-)Alltag und professionell in der Beratung für Menschen, die mit Menschen arbeiten.

Referierende: Susanne Christine Drdla

Koordination: Verena Springer (bifeb)

Veranstalter: bifeb

Kursumfang: 15 Unterrichtseinheiten

Teilnahmegebühr: € 280,-

Präsenzseminar

©Susanne Christine Drdla

DETAILS ZUM PROGRAMM

In „24h für Resilienz“ lernen Sie praxisnah, wie Sie mit den 7 Aspekten der Resilienz nach René Träder gelassener und widerstandsfähiger werden – und gleichzeitig effektive Resilienz-Strategien weitergeben können. In Modulen zu Verantwortungsübernahme, Akzeptanz, Zukunfts- und Lösungsorientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit und Erholung erfahren Sie, wie Sie Herausforderungen souverän meistern und Ihre eigene Resilienz sowie die Ihrer Klientinnen und Klienten nachhaltig stärken.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Dauer: 06.10.2025 - 07.10.2025 **Anmeldung bis:** 22.09.2025

Termine & Arbeitszeiten:
Montag, 06. Oktober 2025 von 11:00 - 18:00, 20:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag, 07. Oktober 2025 von 07:30 - 14:00 Uhr

INHALTE und IMPULSE

- Resilienz erleben – für sich selbst und andere
- In „24 h für Resilienz“ lernen Sie, wie Sie mit den sieben Resilienzfaktoren nach René Träder – von Verantwortungsübernahme über Akzeptanz bis hin zu Selbstwirksamkeit und Erholung – gelassener und kraftvoller durch fordernde Zeiten kommen.
- Sie erproben Tools, die nicht nur sie selbst stärken, sondern auch in Ihrer Arbeit mit Gruppen, Klientinnen und Klienten oder Coachees sofort einsetzbar sind.
- Jedes Modul verbindet kurze Impulse mit praktischen Übungen, Reflexion und Austausch – für ein nachhaltiges Lernen, das im Alltag wirkt.
- Die gemeinsame Zeit beim Essen und in den Pausen ist nicht nur Erholung, sondern auch Raum für Vernetzung, neue Perspektiven und kollegiales Teilen.

METHODIK

Dieses Seminar lebt von echter Begegnung und einem erfahrungsorientierten Zugang: Statt Frontalvortrag erwartet Sie ein lebendiges Lernsetting, das persönliche Reflexion, Gruppenaustausch und praxisnahe Übungen miteinander verbindet.

Wir arbeiten interaktiv – mit Methoden aus Training, Coaching und Achtsamkeitspraxis. Kleine Bewegungseinheiten, gezielte Körperübungen und einfache Meditationstechniken unterstützen dabei, das Thema Resilienz nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich zu erleben.

Der Wechsel aus Impulsen, Kleingruppenarbeit, Einzelreflexion und kreativen Sequenzen sorgt dafür, dass alle Lerntypen angesprochen werden.

Und weil nachhaltige Veränderung auch Leichtigkeit braucht, kommt der Humor garantiert nicht zu kurz. Lernen darf Freude machen – und genau dafür ist gesorgt.

LERNERGEBNISSE

- Doppelter Nutzen: Sie profitieren nicht nur persönlich von den Resilienz-Strategien, sondern erhalten auch praxisnahe Tools und Methoden, die Sie direkt in Ihrer Arbeit als Trainerin/Trainer, Coach oder Beraterin/Berater anwenden können.
- Kompaktes Format: In (etwas mehr als…) 24 Stunden tanken Sie neue Kraft, stärken Ihre Resilienz und erweitern gleichzeitig Ihre professionelle Toolbox.
- Networking und Austausch: Nutzen Sie die Pausen und Mahlzeiten zum Austausch mit Gleichgesinnten und erweitern Sie Ihr berufliches Netzwerk.

ZIELGRUPPE

Für Bildungsberaterinnen/Bildungsberater, Beraterinnen/Berater, Erwachsenenbildnerinnen/Erwachsenenbildner, für berufstätige Menschen im deutschsprachigen Raum, die viel mit Menschen arbeiten.

REFERIERENDE

Susanne Christine Drdla - akademische Kommunikationstrainerin
freiberufliche Trainerin mit langjähriger Zusammenarbeit mit ABZ*AUSTRIA zu den Themen Gender – Diversity – Gleichstellung, bekannt aus den „Überregionalen Vorhaben der Bildungsberatung Österreich – „Gender und Diversity-Standards“ und „Erstellung von Social Media Strategien für die BiBÖ“

zertifizierte Humormanagerin & Humorberaterin, VR-Trainerin, Mentaltrainerin, Erlebnispädagogin - Trainerin seit 1997, Online-Trainings seit 2009
www.abzaustria.at | www.susannedrdla.at

IHR AUFENTHALT AM BIFEB

Mehr Details zu Ihrem Aufenthalt und den aktuellen Tarifbestimmungen entnehmen Sie dem QR-Code.

KONTAKT

Regina Schusterbauer, regina.schusterbauer@bifeb.at, + 43 (0) 6137 6621 – 502