

## "Gelassen bleiben!" Resilienztraining im Spannungsfeld von Klient\*innenbedürfnissen und Vorgaben

**Zielgruppe:** Exklusiv für alle *dabei-austria* Mitglieder.

### Organisatorisches:

Kosten: EUR 120,-

Termin 6: 14.12., 9:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)

Termin 7: 16.12., 9:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)

*Höchsteilnehmer\*innenanzahl pro Webinar: 16 Personen*

### Voraussetzungen:

- Freude und Interesse an Arbeiten mit interaktiven Methoden
- Technische Ausstattung, die es Ihnen als Teilnehmer\*in ermöglicht, sich per Kamera und Mikrofon zu beteiligen
- Ruhiger Raum mit Privatsphäre

### Zum Webinar:

*In einem Arbeitsfeld, in dem die unterschiedlichsten Vorgaben und subjektive Bedürfnisse aufeinander prallen und diese von jedem Coach persönlich und eigenständig gemanagt werden müssen, ist eine große Portion Gelassenheit grundsätzlich unabdingbar. Die aktuelle Situation mit ihren gesellschaftlichen und beruflichen Herausforderungen macht nun überdeutlich, wie wichtig innere Stärke und seelische Widerstandskraft (Resilienz) sind, um auch in schwierigen Lebensphasen in Balance zu bleiben. Die Resilienz-Forschung zeigt, dass es jederzeit möglich ist, sich selbst zu stärken und die eigene innere Widerstandskraft gegen Stress und alltägliche Belastungen zu trainieren. In diesem lebendigen, interaktiven Webinar lernen Sie bewährte Werkzeuge des Stressmanagements, Erkenntnisse aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie kennen. Sie erleben und nutzen einfache und effektive Wege, mit deren Hilfe mehr Gelassenheit, Belastbarkeit und*

*Handlungssicherheit dauerhaft gelingen kann.*

*Kurzum: Ein Webinar, das Sie unterstützt, gut für sich selbst zu sorgen, um auch unter den aktuellen Bedingungen Ihre Klient\*innen gut zu coachen.*

### **Inhalte:**

- Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zur Selbststärkung
- Stärkung der Resilienzfaktoren Akzeptanz (Flexibilität) und Optimismus (positive Emotionen)
- Stärkung der persönlichen Stresskompetenz
- AHA – Strategie zur Anwendung im Akutfall
- Viele praktische Übungen
- Übertragung in den Arbeitsalltag

**Methoden:** Kurzinputs, Kleingruppenarbeit, interaktive Übungen zur Eigenreflexion, praktische Übungen auch zur Umsetzung im Arbeitsalltag

**Webinarleiterin: Anita Hampel** (Dipl. Sozialarbeiterin) ist Trainerin für Stresskompetenz, "Gesund führen" und systemischer Coach in Duisburg. Sie ist seit über 15 Jahren mit viel Herz und Kompetenz damit befasst, mehr Gesundheit, Gelassenheit und wertschätzendes Miteinander zu fördern. Sie ist in renommierten deutschen Konzernen, bei Krankenkassen, Behörden, Kliniken und Bildungsträgern eine gefragte Expertin.

### **Anmeldefristen:**

Anmeldungen für Termin 6: bis 10.12.2021

Anmeldungen für Termin 7: bis 14.12.2021

### Anmeldeprocedere:

Bitte senden Sie Ihre fristgerechte Anmeldung per Mail an: Thomas Schmucker, Kontakt: [t.schmucker@dabei-austria.at](mailto:t.schmucker@dabei-austria.at) unter Angabe folgender Informationen:

- Terminangabe: Termin 6 (14.12.) oder Termin 7 (16.12.)
- Organisation
- Projekt(e), mit dem/denen Sie im **dabei-austria** Mitglied sind
- Name
- E-Mailadresse
- Rechnungsadresse

*Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge der Eingänge sowie nach der Maßgabe freier Plätze berücksichtigt.*

### Bitte berücksichtigen Sie die im Folgenden angeführten Storno- und Teilnahmebedingungen:

Die Stornierung muss ausnahmslos schriftlich erfolgen ([office@dabei-austria.at](mailto:office@dabei-austria.at)).

Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist, abgesehen im Falle eines Widerrufs (vgl. Punkt Widerrufsrecht für Privatkunden), bei einer Stornierung grundsätzlich nicht möglich. Selbstverständlich kann ohne zusätzliche Kosten eine Ersatzperson nominiert werden. Im Falle einer Stornierung dieses Webinars ist eine Anrechnung der bereits entrichteten Teilnahmegebühr auf eine andere Weiterbildung von dabei-austria nicht möglich.

*Wir weisen darauf hin, dass ausschließlich die Geschäfts-, Zahlungs- und Stornobedingungen von dabei-austria gelten. Etwaige Programm-, Format-Didaktik oder Terminänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.*

### Widerrufsrecht für Privatkunden

Wird eine Fortbildung mittels Fernabsatz (insbesondere per Post, per E-Mail, telefonisch) gebucht, können Teilnehmer\*innen im Sinne des FAGG binnen

14 Tagen ab Vertragsabschluss vom Vertrag zurücktreten. Zur Geltendmachung Ihres Widerrufsrechtes, müssen Sie uns, dem Verein dabei-austria, Favoritenstraße 111/11, 1100 Wien, t: 0650 – 20 70 112, E-Mail: [office@dabei-austria.at](mailto:office@dabei-austria.at) mit einer eindeutigen Erklärung über Ihren Entschluss, von diesem Vertrag zurückzutreten, informieren. Wird die Leistung von Ihnen sofort oder innerhalb von weniger als 14 Tagen ab Vertragsabschluss begehrt, so erlischt das Rücktrittsrecht gemäß § 11 FAGG bei vollständiger Erfüllung der Leistung innerhalb der Rücktrittsfrist.

### **Pflichten der Teilnehmer\*innen**

Diese verpflichten sich, die im Webinar zur Verfügung gestellten Unterlagen nur für eigene Weiterbildungszwecke zu verwenden und nicht an Dritte weiterzugeben oder weiterzuleiten.

Zudem verpflichten sich die Teilnehmer\*innen, kein Audio oder Videomitschnitte des Webinars anzufertigen. Teilnehmer\*innen, die gegen ihre Pflichten verstoßen oder durch ihr Verhalten den Ablauf der Fortbildung negativ beeinträchtigen, können von der Teilnahme ausgeschlossen werden.

*dabei-austria behält sich Programm- und Terminänderungen vor.*

Selbstverständlich stehen wir für weitere Fragen jederzeit gerne zur Verfügung, wir freuen uns, Sie bei unseren Webinaren begrüßen zu dürfen.