



## Resilienztraining – sich aufrichten, stark und vital bleiben!

Vielleicht sind Sie durch die hohen Belastungen des Berufs besonders gefordert. Oft bleibt da nicht mehr genug Kraft für Sie selbst, um ein ausgewogenes Leben zu führen. Doch Belastbarkeit und Flexibilität eines Menschen können trainiert werden.

### Inhalte, Ziele und Nutzen

Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie trotz unterschiedlicher Belastungssituationen beruflich und privat, immer wieder Ihr körperliches, emotionales und seelisches Wohlbefinden wiederherstellen können.

- 7 gezielte Schritte zum Aufbau Ihrer persönlichen Resilienz
- Wege, wie Sie Ihren inneren Ballast ablegen
- Sie lernen Ihre eigenen Grenzen besser kennen und wie Sie damit gut umgehen
- die Kraft des Innehaltens – aktiv die eigene innere Tankstelle nutzen

### Zielgruppe

Geschäftsleiter und Führungskräfte, die ihre persönliche Belastungsfähigkeit erkennen und erhöhen wollen

### Arbeitsweise

Das Training besteht aus einem Wechsel von Vortrag, Einzelarbeit, Selbstreflexion und Gruppenarbeit. Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas kommt natürlich auch die befreiende Kraft des Humors zum Einsatz.

### Referent

Mag. Klaus **Pahr**, Berater, Coach und Supervisor  
Fachmann für Resilienztraining und Burnoutvorbeugung,  
Langjährige Tätigkeit als Vortragender, Trainer und  
Coach für die UNO in Wien, Donau Universität Krems  
und internationale Unternehmen.



### Ihre Investition

€ 790,- (MwSt.-frei) zuz. Aufenthaltskosten

### Teilnehmerzahl

8 - 12 Personen

### Termine, Orte

3.-4.12.2020, Bad Tatzmannsdorf

Wir arbeiten maßgeschneidert. Gerne stellen wir auch ein firmeninternes Programm für Sie zusammen.