



Verein zur Förderung sozialer,  
persönlicher & beruflicher Kompetenz  
Individuell . Professionell . Gemeinsam



## Resilienz im Berufsalltag

CURRICULUM DER FORTBILDUNG

### UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Alle Berufsgruppen



Menschen in  
sozialen Berufen



Pädagogen

**kraftvoll und ausgeglichen**

Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft: also die Fähigkeit, mit Stress, Veränderungen, Rückschlägen und Druck gut umzugehen, ohne dabei langfristig Schaden zu nehmen.

Im Berufsalltag ist man täglich enormen Herausforderungen ausgesetzt. Die Dauerbelastung lässt uns an unsere Grenzen stoßen.

Das Verständnis für die unterschiedlichen Arten von Stress, deren Ursachen und Auswirkungen ermöglicht einen besseren Umgang in anstrengenden Zeiten.

Durch konkrete Übungen lernt man die ersten Anzeichen von Stress und Überforderung wahrzunehmen und mit Gegenmaßnahmen eine innere Balance herstellen zu können, um die Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und nicht auszubrennen!



Verein zur Förderung sozialer,  
persönlicher & beruflicher Kompetenz  
Individuell . Professionell . Gemeinsam

## KURSUMFANG

8 EH

## KURSZEITEN:

9-17 Uhr (inklusive Mittagspause)

## INHALTE:

- Distress – Eustress
- Parasympathikus – Sympathikus
- Herausforderungen im Pflegealltag
- Energiequellen
- Was macht widerstandsfähig?
- Gesundheitsprävention in meinem Berufsalltag
- Anleitung zum Abschalten
- Abgrenzung

## ZIELE:

- Wie resilient bin ich?
- Persönliche effektive Energiequellen suchen / analysieren
- Übungen zur Stressreduktion im Alltag
- Entspannungsmethoden kennenlernen
- Herausforderungen im Beruf und im Privatleben leichter meistern
- Abgrenzungsmethoden

## DOZENTIN

### **Dipl.Päd. Eva-Maria Steiner**

- Dipl. Resilienz Trainerin
- Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung und Supervision
- Pädagogin

## KURSZEITEN

25. September 2025

9-18 Uhr



Verein zur Förderung sozialer,  
persönlicher & beruflicher Kompetenz  
Individuell . Professionell . Gemeinsam

## KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 189,-



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).

## ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist möglich bis 21 Tage vor  
Ausbildungsbeginn.

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: [office@vpaoe.at](mailto:office@vpaoe.at) oder +43 660 / 18 18 370

