

RUHE FINDEN – KRAFT TANKEN

ZIELGRUPPE

- Sozialbetreuer:innen für Menschen mit Behinderung
- Pflegefachpersonal
- Menschen in sozialen Berufen
- Laien, die im häuslichen Umfeld pflegen
- 24h-Pflegekräfte

TERMINE & KOSTEN



Kursumfang & Kurszeiten

7 Module mit je 3 EH,
insgesamt 21 EH (18-21 Uhr)



Anmeldung

<https://www.vpaoe.at/ruhe-finden-kraft-tanken>

Die Anmeldung ist bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich.



Teilnehmerzahl

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer



Abschluss

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Mitzubringen

- Kleines Tagebuch (A5) oder Heft (A5)
- Schreibutensilien, Malstifte
- Bequeme Kleidung

Dozentin

Eva-Maria Steiner

- Dipl. Resilienztrainerin
- Diplompädagogin
- Psychosoziale Beraterin in Ausbildung unter Supervision

Förderungen



Durch unsere EBQ-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden (z.B. Bildungskonto Land OÖ, Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich).

Veranstaltungsort

VPAÖ, Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

INNERE STÄRKE ENTWICKELN

In dieser Workshop-Reihe mit 7 Modulen in einem Jahr lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft gezielt stärken können.

Durch praktische Übungen, Reflexionen und alltagstauglichen Strategien gewinnen Sie mehr Gelassenheit, mentale Stärke und Flexibilität im Umgang mit Stress und Veränderungen. Entdecken Sie, wie Sie Krisen als Chance nutzen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen!

INHALTE

- Resilienz verstehen und stärken
- Umgang mit Herausforderungen verbessern
- Mentale Stärke aufbauen
- Perspektivenwechsel fördern
- Praktische Werkzeuge für den Alltag
- Die Bedeutung eines starken Netzwerks erkennen und gezielt Beziehungen pflegen.
- Individuelle Strategien entwickeln, um nachhaltig resilienter zu leben und zukünftige Herausforderungen besser zu meistern.