



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



Ruhe finden Kraft tanken

CURRICULUM DER FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Menschen in
sozialen Berufen



Pflegende
Angehörige



Interessierte

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!



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

INHALT DER FORTBILDUNG

Pro Modul wird eine der 7 Säulen der Resilienz
bearbeitet

- Modul 1: Optimismus
- Modul 2: Akzeptanz
- Modul 3: Lösungsorientierung
- Modul 4: Selbstwirksamkeit
- Modul 5: Selbstfürsorge
- Modul 6: Netzwerkorientierung
- Modul 7: Zukunftsplanung

ZIELE:

- 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.

KURSUMFANG & KURSZEIT

7 Module mit je 3 EH

insgesamt 21 Einheiten

Sonntag, von 18:00- 21:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn
möglich.

min. 5 / max. 12 Teilnehmer:innen



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

KURSORT

VPAÖ-Verein für pflegende Angehörige
Österreich
Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@vpaoe.at oder +43 660 / 18 18 370