

## Resilienz Retreat - Stärke deine Widerstandskraft

Dienstag, 30. April 2024 - St. Pölten

1-tägige Fortbildung von 8.30 Uhr bis 15.45 Uhr

Bei diesem Tag des Rückzugs geht es darum deine eigene Resilienz zu stärken. Wir werden gemeinsam herausfinden, was Resilienz ist und wozu sie uns dienlich ist.

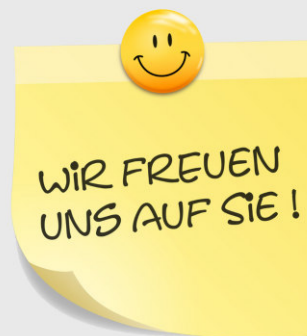
Durch das Kennenlernen stärken wir unsere Widerstandskraft, dies hilft uns in beruflichen Situationen und im Umgang mit Herausforderungen und Stress.

### Inhalte:

- Bedeutung Resilienz
- Kann man Resilienz trainieren?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Was schwächt unsere Resilienz?
- Verschiedene Übungen zur Resilienz Stärkung

### Zielgruppe:

- Im Gesundheitsbereich tätige Personen und alle Interessierten



### Seminarort:

3100 St. Pölten, Wiener Str. 213/1

### Seminarkosten:

€ 310,00 pro Person  
inkl. Pausenverpflegung, Unterlagen  
und Teilnahmebestätigung

### NÖ Bildungsförderung:

Wir sind eine durch das Land NÖ  
zertifizierte Ausbildungseinrichtung.  
Nähere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.noel.gv.at/bildungsfoerderung](http://www.noel.gv.at/bildungsfoerderung)



### Seminarleitung:

Alexandra Stacke MAS

### SEMINARANMELDUNG

0664/14 32 796  
[office@isl-akademie-noe.at](mailto:office@isl-akademie-noe.at)

Besuchen Sie uns bei



ISL-Akademie NÖ

Ausbildungen im Pflege- und Betreuungsbereich

[www.isl-akademie-noe.at](http://www.isl-akademie-noe.at)

3100 St. Pölten | Wiener Str. 213/1 | 0664/143 27 96