

**Workshop-Beschreibung**

<b>Thema</b>	<b>Resilienz - Stärkung der psychischen Widerstandskraft</b>
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden reflektieren ihre Gedankenmuster und ihr Verhalten in besonders herausfordernden Situationen und sollen durch bestimmte Techniken besser damit umgehen können.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Widerstandsfähigkeit – was ist das?</li><li>• 7 Säulen der Resilienz</li><li>• Innere Antreiber – positive und negative Seiten</li><li>• Automatisierte Gedanken erkennen und neu ausrichten</li><li>• Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung</li></ul>
<b>Methode</b>	Online MS-Teams  Theorie und Selbstreflexion  Einzelarbeit und Feedback
<b>Zielgruppe</b>	Akademiker:innen, Führungskräfte, Wiedereinsteigerinnen
<b>Trainerin</b>	Mag. <sup>a</sup> (FH) Daniela Sattler  Systemische Coach, NLP Master Practitioner, Trainerin, Unternehmensberaterin
<b>Ort</b>	Online über MS Teams. Einladung mit Link wird zugeschickt
<b>Zeit</b>	09:00 bis 11:00 Uhr