

Resilienz

Mobilisieren Sie ihre Widerstandskraft

Termin	23. – 24. September 2016
Ort	Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg/Rif, Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein
Dauer	Freitag, 16:00 – 19:15 Uhr Samstag 9:00 – 17:00 Uhr
Zielgruppe	Frauen in ASVÖ-Vereinen und ASVÖ-Landesverbänden: Mitarbeiterinnen, Übungsleiterinnen, Funktionärinnen, Sportlerinnen
Referentin	Mag. ^a Sabine Göth, DSA ⁱⁿ , diplomierte Sozialarbeiterin und Psychologin
Inhalt	<p>Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt aus einer Krise hervor und warum zerbrechen andere an Schicksalsschlägen? Angesichts dauerhaft hoher Anforderungen und zunehmender (Doppel- und Dreifach-) Belastungen im Berufs- und Privatleben wird Resilienz zu einer immer wichtigeren Eigenschaft.</p> <p>Resilienz ist die Fähigkeit,</p> <ul style="list-style-type: none">• hohe Anforderungen und vielfältige Belastungen erfolgreich zu bewältigen,• in turbulenten Situationen handlungsfähig zu bleiben,• sich schnell von Niederlagen und Rückschlägen zu erholen,• aus Krisen gestärkt hervorzugehen. <p>Die Resilienzforschung hat eine Reihe von lern- und trainierbaren Fertigkeiten herausgearbeitet, welche die Widerstandsfähigkeit eines Menschen erhöhen können. In diesem Seminar werden Resilienz förderliche Haltungen und Kompetenzen vorgestellt und gemeinsam mit den Teilnehmerinnen trainiert.</p>
Kosten	€ 74,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 184,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins
	Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: Resilienz 2016 Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.
Anmeldung	bis 9. September 2016 Online unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	Mag. ^a Christina Steininger Gesundheits- und Breitensport ASVÖ Mail: christina.steininger@asvoe.at Tel.: 01/ 877 38 2016
Abschluss	Teilnahmebestätigung

