

INHALTSVERZEICHNIS

ÖGWT TRAININGSZENTRUM WIEN

RESILIENZ FÜR PRÜFENDE UND BERATENDE BERUFE

PRAXIS-WISSEN FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN

1. VORTRAG, DISKUSSION, FALLBEISPIELE SOWIE INDIVIDUELLE UND GRUPPENARBEITEN ZUR RESILIENZ von Harald Mairhofer

- Was ist Resilienz eigentlich?
- Wie resilient sind Sie? (Quickcheck)
- Warum Resilienz?
- Für welche spezifischen Tätigkeiten braucht man Resilienz?
- Weg von der Defizitorientierung
- Das Konzept der inneren Widerstandskraft
- Die Macht des Unterbewusstseins, der inneren Einstellung und Glaubenssätze
- Die Energie-Balance
- Tipps und Handlungsempfehlungen zur Erhaltung und Steigerung der persönlichen inneren Widerstandskraft und innerer Stärke
- Praktische Übungen

- ZIELE.
 - Einführung in das Thema /Sensibilisierung / Motivierung/ resiliente Grundhaltung
 - Stärkung der persönlichen Widerstandskraft -Tipps & Vorschläge
 - Resilienz als Kernkompetenz für den prüfenden Berufsstand
 - Gesetzmäßigkeiten der „mentalen“ Ebene;
 - Entdecken neuer Sichtweisen
 - Erkennen von persönlichen Potentialen
 - „Blick über den Tellerrand“