
Resilienz - Mein persönlicher Schutzwall im Sturm des Lebens

Resilienz ist in jedem Alter, vom Kind und auch noch später „in Richtung Ruhestand“ erlernbar und beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

Ziel des Tageskurses ist es, die „Außenhaut“ und Seele zu stärken, damit schwere Lebenssituationen leichter abprallen. Hilfreich dafür sind die acht Resilienz-Faktoren, wie beispielsweise Lösungsorientiertheit, die bei dieser Weiterbildung vorgestellt werden.

Mittels praxisnaher Übungen, dem Austausch in Kleingruppen und ergänzenden Theorieimpulsen werden Ihnen neue Wege, Perspektiven, und Handlungsmöglichkeiten eröffnet, die den betrieblichen und familiären Lebensalltag positiv beeinflussen und eine Erleichterung für herausfordernde Lebensbereiche bringen können.

„Frauen und Männer, welche die Widrigkeiten des Lebens leichter meistern wollen, sind bei diesem Kurs herzlich willkommen! Das Alter spielt dabei keine Rolle. Du bist hier richtig, wenn du nicht stehen bleiben, an dir arbeiten willst. Der kurze, intensive Austausch in kleinen Gruppen mit bis dato fremden Menschen bringt immer neuen Input in dein Denken. Zeit für praxisnahe Übungen, sowie gemeinsames von oben drauf schauen eröffnen dir neue Wege und Perspektiven—für dich und deinen Betrieb!“

Siegbert Reiß, Bauer, Brotsommelier und Resilienztrainer

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	78,00 € TN-Beitrag gefördert gem. LE23-27 229,00 € TN-Beitrag Bildungsförderung Ländliche Entwicklung im Rahmen des GAP-Strategieplans Österreich 2023-2027
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, bäuerliche Familienangehörige aller Altersgruppen, interessierte Personen. All jene, welche die Widrigkeiten des Lebens leichter meistern wollen!

Verfügbare Termine

04.11.2025 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	04.11.2025 09:00
Ende	04.11.2025 17:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Rosegger-Klampfl, Tel +43 316 8050 1478, elisabeth.klampfl@lfi-steiermark.at
Kursnummer	6-0020093
Trainer:in	Siegbert Reiß
Veranstalter	LFI Steiermark