

---

## 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, eine Erleichterung für herausfordernde Lebensbereiche bringen und die Lebensqualität verbessern 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

## Verfügbare Termine

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