



▶ Ganz schön stark: Meine Resilienz

Resilienz ist unsere psychische Widerstandskraft.

Sie befähigt uns, Herausforderungen im Alltag und Berufsleben besser zu meistern und Krisen erfolgreicher zu bewältigen.

Dieses **Fitness-Training für Ihre psychische Widerstandskraft** bietet maßgeschneiderte Inhalte, inspirierende Impulse und praxisorientierte Lösungen zur Stärkung der Resilienz.

Bei diesem Training

- **entwickeln Sie Verständnis:** Sie erfahren, was Resilienz ausmacht und warum sie ein Schlüssel zum Wohlbefinden ist.
- **erkennen Sie die Faktoren:** Sie erkunden die entscheidenden Aspekte, die Ihre psychische Widerstandskraft prägen.
- **erlernen Sie Strategien:** Sie entdecken wirksame Methoden, um Ihre Resilienz zu stärken.
- **erhalten Sie praktische Tools:** Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Sie im Umgang mit Stress unterstützen, Ihre Energie wiederherstellen und Ihre Lebensqualität verbessern.

Dieses Training eignet sich ideal für Personen und Organisationen, die ihre „Akkus aufladen“ und ihre **Resilienz für bestehende und zukünftige Herausforderungen stärken** möchten.

Resilienz

▶ Weil wir es uns wert sind: Wertschätzung

In der heutigen Arbeitswelt hat sich **Wertschätzung vom einst „weichen Faktor“ zu einer „harten Währung“ entwickelt.** Angesichts des intensiven Wettbewerbs um talentierte und motivierte Mitarbeitende wird eine wertschätzende Organisationskultur immer entscheidender. Sie steigert nicht nur die Zufriedenheit und Produktivität am Arbeitsplatz, sondern reduziert auch die Personalfluktuation.

Dieses maßgeschneiderte Training bietet:

- **Reflexion der Arbeit und Zusammenarbeit:** Die Teilnehmenden erkunden die positiven Aspekte ihrer Tätigkeit und identifizieren gemeinsam Herausforderungen und Veränderungsbedarf.
- **Wertschätzungslabor:** Praktische Übungen zeigen, wie Wertschätzung aktiv gelebt und im Alltag verankert werden kann. Wir entwickeln gemeinsam Strategien für einen wertschätzenden Umgang, ehrliches Feedback und respektvolle Kommunikation.

Dieses Training ist ideal für Organisationen und Unternehmen, die **aktiv das Arbeitsklima weiter verbessern und die Zusammenarbeit auf eine neue Ebene heben** möchten.

Wert
schätzung

Günter Kienböck : Persönlichkeitstraining für junge Menschen

▶ Stabil: Fitnesstraining für die Psyche

Dieses Training zielt darauf ab, jungen Menschen die Tools und Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um in einer sich dynamisch verändernden Welt psychisch robust zu bleiben.

Junge Menschen lernen in diesem Training:

- **Resilienz verstehen:** Sie erkennen, was Resilienz wirklich bedeutet und warum sie gerade jetzt so wichtig ist.
- **Einflussfaktoren kennen:** Sie erfahren, welche Faktoren ihre psychische Widerstandskraft beeinflussen.
- **Strategien und Tools anwenden:** Sie entdecken praktische Techniken und Methoden, um ihre Resilienz zu stärken und besser mit Stress umzugehen.

Dieses Training eignet sich hervorragend für Organisationen und Unternehmen, die das Wohlbefinden und die Entwicklung junger Menschen fördern möchten. Es stärkt ihre psychische Gesundheit und bereitet sie besser auf die Herausforderungen des Lebens vor.

Resilienz

▶ Löwenherz: Mut und Zivilcourage

Dieses Training bereitet junge Menschen darauf vor, in herausfordernden Situationen selbstbewusst und beherzt zu handeln.

Trainingsschwerpunkte:

- **Selbstsicherheit und Mut:** Junge Menschen lernen, selbstbewusst und mit Zuversicht aufzutreten. Sie werden ermutigt, Herausforderungen gelassen und mutig anzunehmen.
- **Praktische Anwendbarkeit:** Eine ausgewogene Kombination aus Theorie und Praxisübungen stellt sicher, dass das Gelernte nachhaltig verankert und im privaten und beruflichen Alltag angewendet werden kann.
- **Beitrag zu einem positiven Umfeld:** Das Training fördert nicht nur persönliche Fähigkeiten, sondern stärkt auch das soziale Bewusstsein und die Fähigkeit, in schwierigen oder konfliktreichen Situationen richtig zu handeln.

Dieses Training ermutigt junge Menschen, sich im Alltag und Beruf aktiv und couragiert einzubringen. Sie lernen, in Konfliktsituationen nicht wegzusehen, sondern unterstützend und angemessen zu handeln.

Mut



► Show Me Respect

Respekt ist das **Fundament gelingender Beziehungen und unverzichtbar für jede Form der Zusammenarbeit** – privat wie beruflich.

In diesem Training erarbeiten junge Menschen:

- **Grundlagen des Respekts:** Was genau bedeutet Respekt? Warum ist er so bedeutend für unsere Beziehungen zu anderen?
- **Respekt im täglichen Leben:** Wie erwirbt und zeigt man Respekt auf angemessene Weise?
- **Förderung von Respekt:** Was kann jeder von uns beitragen? Wie können wir gemeinsam den respektvollen Umgang in unserer Organisation oder unserem Unternehmen stärken?

Dieses Training vertieft das Verständnis für einen respektvollen Umgang miteinander. Gemeinsam entwickeln die Teilnehmenden konkrete Möglichkeiten und respektable Strategien für Alltag und Beruf.

Respekt

► Medien: HashtagHeros und ClickBusters

Dieses Training vermittelt jungen Menschen das nötige Know-how, um die **Herausforderungen der digitalen Welt kompetent und sicher zu bewältigen.**

Trainingsschwerpunkte:

- **Medienkompetenz:** Die Teilnehmenden entwickeln ein umfassendes Verständnis für die Funktionsweisen digitaler Medien. Sie lernen, diese reflektiert und verantwortungsbewusst zu nutzen.
- **Erkennen von Fakenews:** Junge Menschen lernen, Informationen kritisch zu hinterfragen und Falschinformationen zu erkennen.
- **Umgang mit Hass und Cybermobbing:** Das Training sensibilisiert für die Risiken und Konsequenzen von Hass im Netz und vermittelt praktische Strategien zum Schutz der eigenen Person und anderer.

Das Training fördert das Bewusstsein für die sozialen und ethischen Aspekte der Mediennutzung. Junge Menschen lernen, die Auswirkungen ihres Handelns in den Medien zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Medien