



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam



Ruhe finden Kraft tanken

CURRICULUM DER FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Menschen in
sozialen Berufen



Pflegende
Angehörige



Interessierte

Innere Stärke entwickeln

In dieser Workshop-Reihe mit 7 Modulen in einem Jahr lernen Sie die **7 Säulen der Resilienz** kennen und erfahren, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft gezielt stärken können.

Durch praktische Übungen, Reflexionen und alltagstauglichen Strategien gewinnen Sie mehr Gelassenheit, mentale Stärke und Flexibilität im Umgang mit Stress und Veränderungen. Entdecken Sie, wie Sie Krisen als Chance nutzen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen!



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam

INHALT DER FORTBILDUNG

Pro Modul wird eine der 7 Säulen der Resilienz
bearbeitet

- Modul 1: Optimismus
- Modul 2: Akzeptanz
- Modul 3: Lösungsorientierung
- Modul 4: Selbstwirksamkeit
- Modul 5: Selbstfürsorge
- Modul 6: Netzwerkorientierung
- Modul 7: Zukunftsplanung

ZIELE:

- Resilienz verstehen und stärken
- Umgang mit Herausforderungen verbessern
- Mentale Stärke aufbauen
- Perspektivenwechsel fördern
- Praktische Werkzeuge für den Alltag
- Die Bedeutung eines starken Netzwerks erkennen und gezielt Beziehungen pflegen.
- Individuelle Strategien entwickeln, um nachhaltig resilienter zu leben und zukünftige Herausforderungen besser zu meistern.

FORTBILDUNGSLEITUNG & DOZENTIN

Dipl.päd. Eva-Maria Steiner

- Resilienztrainerin
- Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung und Supervision
- Pädagogin



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam

KURSUMFANG & KURSZEIT

7 Module mit je 3 EH

14. September 2025

insgesamt 21 Einheiten

16. November 2025

18. Jänner 2026

Sonntag, von 18:00- 21:00 Uhr

15. März. 2026

10. Mai. 2026

14. Juni 2026

5. Juli 2026

KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 329,- Jahrespaket - alle 7 Termine

oder

EUR 49,- pro Modul



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).

Unsere Ausbildungsangebote sind bildungskarenzfähig.

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.

min. 5 / max. 12 Teilnehmer:innen

KURSORT

VPAÖ-Verein für pflegende Angehörige
Österreich
Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@vpaoe.at oder +43 660 / 18 18 370





Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz

Individuell . Professionell . Gemeinsam .