

*Stärken Sie Ihr
Krisen-Immunsystem!*

Resilienz intelligent steigern!

Mit innerer Stärke und neuen Strategien
schwierige Situationen meistern

- ◆ Wie Resilienz und Intelligenz zusammenhängen
- ◆ Die 7 Resilienz-Elemente für mehr Erfolg
- ◆ Kräftigen Sie Ihre Krisenimmunsystem dauerhaft!
- ◆ Mit „Resilienz-Intelligenz“ stressige Situationen meistern“



Mag. Bernd
Bruckmann, MBA

Ihr Nutzen

Die Fähigkeit, komplexe und schwierige Situationen, Stress oder Krisen zu bewältigen, wird in einer volatilen und schnelllebigen Welt immer mehr zum Erfolgsfaktor.

Resiliente Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandskraft und Flexibilität. Sie schaffen es, selbst in herausfordernden Zeiten entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Resilienz-Intelligenz bedeutet, flexibel auf die unterschiedlichsten Anforderungen zu reagieren und immer wieder in einen stabilen, gesunden Zustand zurückzukommen.

In diesem Workshop lernen Sie den erfolgreichen Umgang mit Stresssituationen kennen und festigen Ihre innere Widerstandskraft anhand der entscheidenden **Resilienz-Elemente – Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Emotionssteuerung, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsgestaltung.**

In praktischen Übungen erleben Sie, wie Sie resilientes Verhalten im Führungs- und Arbeitsalltag gezielt einsetzen können. Sie stärken durch neue Strategien und Techniken Ihr inneres Krisen-Immunsystem, um schwierige Situationen leichter zu meistern.

8. – 9. März 2027 | Wien

Forum Vorteilspreis



Seminarinhalt

- ◆ Intelligenzarten und -definitionen
- ◆ Wie Resilienz und Intelligenz, Stress und Burnout zusammenhängen
- ◆ Stressabläufe durchschauen und verstehen
- ◆ Die eigenen, inneren Stressverstärker erkennen und bearbeiten
- ◆ Die 7 Resilienz-Faktoren zum Erfolg
- ◆ Gedanken und Gefühle bewusster regulieren
- ◆ Eigene Fallbeispiele – Sie entwickeln Lösungen für schwierige Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag
- ◆ Praktische Übungen zur Verankerung in Ihrem individuellen Kontext, die Sie im Arbeitsalltag gut einsetzen können

Methodik

- ◆ Inputs aus den Bereichen Resilienz-Forschung und Stressmanagement
- ◆ Einzelreflexionen, Gruppenarbeiten und mentale Übungen
- ◆ Erfahrungsaustausch und Feedback des Trainers

Wichtig für

- ◆ Menschen, die ihre Belastbarkeit in turbulenten Situationen erhöhen und ihre Widerstandskraft stärken wollen
- ◆ Menschen, die an ihren Herausforderungen wachsen wollen

Ihr Referent

Mag. Bernd Bruckmann, MBA, Gesundheits- und Sozialmanagement, Unternehmensberater, Diplomtrainer für Stress- und Burnout-Prävention, Wirtschaftsscoach, Geschäftsführer von QiQUADRAT health management GmbH.

15 Jahre Berufserfahrung als Marketing- und Kommunikationsexperte im Handels-, Industrie- und Telekommunikationsbereich bei Haberkorn VTP, Semperit Reifen AG, Strabag Baukonzern, A1 Mobilkommunikation. Weiters hat er als selbstständiger Unternehmer im Bereich Marketing und Projektentwicklungen 8 Jahre lang Erfahrungen mit Manager:innen und Mitarbeiter:innen aus den verschiedensten Bereichen gesammelt: Andritz AG, Swisscom Broadcast, Soravia Gruppe, D2 Werbeagentur, Dr. Papst Vorsorgemedizin.

Das sagen unsere Teilnehmer:innen

„Mir hat die „Workshop-Form“ sehr gut gefallen, wo nicht nur Theorie, sondern auch viel Praxis vorkam. Und ich hatte Spaß dabei.“

Zsuzsanna Lechner-Szikora, Markant Österreich GmbH

Termin | Ort

8. – 9. März 2027

Seminarnummer KF703669

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Gerne nennen wir Ihnen

Übernachtungsmöglichkeiten.

Bitte rufen Sie uns an: +43 1 533 86 36-0

Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl

maximal 10 Personen

Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung.

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat

€ 1.310,- pro Person

€ 1.190,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com

Online | www.opwz.com

oder mit dem Anmeldeformular

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und nach ISO zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung.

Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf www.opwz.com.

Information

zur Organisation: Customer Service

+43 1 533 86 36-0

zum Inhalt:

Heike Penka

+43 1 533 86 36-17

heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com

Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

2. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

Mitarbeiter:innenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner:in im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung