



Resilienz: Stärken
Sie Ihre Wider-
standskraft in
Zeiten des Wandels

Ziel der Veranstaltung

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu meistern. Positives Energiemanagement ermöglicht einen fitten und ausgeglichenen (Arbeits-) Alltag für mehr Produktivität und Leistungsfähigkeit. Dadurch erfahren sowohl Sie persönlich als auch Ihr Betrieb einen enormen Mehrwert sowie Qualität. In diesem Live-Online-Training lernen Sie das Resilienz-Modell und die Faktoren der Resilienz kennen. Zudem erfahren Sie Strategien und Methoden für besseres Zeit- und Ressourcenmanagement und einen wirkungsvollen Praxistransfer. Sie werden dieses Training geistig und körperlich gestärkt verlassen!

Zielgruppe

- Sicherheitsfachkräfte
- Arbeitsmediziner:innen
- HR- und Personalentwickler:innen
- Führungskräfte und Teamverantwortliche

Inhalte

- Das Resilienz-Modell und die Faktoren der Resilienz
- Individuelle Anregungen, Ihre Erkenntnisse auf Ihre konkreten Alltagssituationen zu übertragen
- Nutzung des Unterbewusstseins als mächtige Energiequelle und Wegweiser
- Aufspüren von Kraftquellen, Bewusstsein und Kontrolle der Gedanken

Leitung

Mag. Michaela Strebl,
Fachbereich Ergonomie, AUVA Wien

Vortragende:

Mag. Katharina Händler, MBA

Termin und Ort

Webinar: 16.01.2026, Virtueller Raum „MS Teams“

Beginn: 08:30 Uhr

Dauer: 120 Minuten

Anmeldelink

[Anmeldung zum Webinar](#)

Kostenbeitrag

€ 75,00 (mehrwertsteuerfrei) pro Person

Stornobedingungen

Siehe unter Allgemeine Informationen

Anmeldung bitte über oa. Anmeldelink sowie unter

<https://auvkurs.at>

Auskunft

Schulungsbüro der AUVA-Hauptstelle,
Mail: HUB-Schulung@auva.at