

Resilienz ist erlernbar: So stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft!

Mag.^a Nora Korecky

16.09.2021



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

Definition: „Widerstandskraft gewappnet sein“

- abprallen, zurückspringen, nicht anhaften, engl. Elastizität = Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.
- Resilienz = Anpassungsprozess
- Entwicklungspsychologin Emmy Werner „The children of Kauai“ (1971)

Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen

- 1) Selbstvertrauen
- 2) Gesunder Lebensstil
- 3) Lösung- und Zielorientierung
- 4) Akzeptanz und Optimismus
- 5) Beziehungen führen
- 6) Sein Leben im Griff haben
- 7) Wahrnehmung

Säule: Gesunder Lebensstil

Tipps zum Thema Schlaf, Entspannung und Erholung:

- Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie nach 20 bis 30 Minuten wieder auf!
- Dunkeln Sie Ihren Raum gut ab und entfernen Sie elektronische Geräte!
- Die ideale Schlaftemperatur beträgt 16-20 Grad.

Tipps zum Thema Bewegung:

- Ziel: 10.000 Schritte pro Tag
- Lockerungsübung: kleine liegende Acht mit dem Unterkiefer

Tipp zum Thema Ernährung:

- Regelmäßigkeit (alle 4 bis 6 Stunden)

TAG DER OFFENEN TÜR

ONLINE EVENT



BERUFSFÖRDERUNGSINSTITUT WIEN

Alfred-Dallinger-Platz 1 | 1030 Wien

T +43 1 811 78-10100 | E information@bfi.wien

W www.bfi.wien

Resilienz ist erlernbar: So stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft!

Mag.^a Nora Korecky

16.09.2021



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

Säule: Lösungs- und Zielorientierung

Ziele geben Sicherheit und schaffen Vertrauen! Feiern Sie Erfolge! Definieren Sie Ihr Ziel bzw. Ihre Ziele nach den SMART-Kriterien:

- Spezifisch: Es ist klar, was durch das Projekt oder die Maßnahme genau bewirkt werden soll.
- Messbar: Es wird festgelegt, wie das Erreichen des Zieles überprüft werden soll.
- Anspruchsvoll: Das Ziel ist nicht zu niedrig gesteckt.
- Realistisch: Das Ziel ist auch nicht zu anspruchsvoll.
- Terminiert: Es wird festgelegt, in welchem Zeitraum das Ziel erreicht werden soll.

Expertentipps für jedes Karriereziel

Wer seinen Kurs ändern will, muss den richtigen finden! Mit dem Aus- und Weiterbildungsprogramm am BFI Wien eröffnen sich für Sie vollkommen neue berufliche Perspektiven. Wählen Sie aus 800 Aus- und Weiterbildungen das Passende für sich aus und legen Sie den Grundstein für Ihren (Wieder-)Einstieg, Umstieg oder Aufstieg!

Mehr Infos auf www.bfi.wien

TAG DER OFFENEN TÜR ONLINE EVENT



BERUFSFÖRDERUNGSINSTITUT WIEN
Alfred-Dallinger-Platz 1 | 1030 Wien
T +43 1 811 78-10100 | E information@bfi.wien
W www.bfi.wien