Resilienztraining

Eine schrittweise Reise zu mehr Happiness im Bildungskontext

für Pädagoginnen und Pädagogen

Dieses Resilienztraining öffnet einen Raum für gezielte Schritte, um Ihre Resilienz zu stärken und langfristig Ihr Wohlbefinden zu erhöhen. Basierend auf bewährten Konzepten bietet es praktische Tools für den pädagogischen Alltag. Selbstfürsorge, effektive Stressbewältigungsstrategien und die kraftvolle Verbindung von Körper und Geist durch Body and Mind Integration sind zentrale Elemente in diesem Training.

Ablauf

- Inspirierende **Videos**, die Sie flexibel in Ihren Zeitplan integrieren können
- **Zoommeetings**, die Ihnen helfen gesunde Gewohnheiten zu entwickeln
  Termine immer Dienstags von 17:00 bis 19:15 Uhr (28.01.2025, 25.03.2025, 06.05.2025)
- Resilienzstärkung während unseres **Präsenzmoduls** in Strobl am Wolfgangsee
  „Gemeinsam am Weg sein – Natur als Quelle der Stärke – Kreativität entfachen"
  Bei diesem Training werden Sie von Elisabeth Peitl begleitet, Gesundheitsexpertin und Veränderungscoach, sowie weiteren Expertinnen und Experten.
  Montag 01.09.2025 bis Mittwoch 03.09.2025

Anmeldung in ph-online: FGG24WP042

Kontakt: elisabeth.peitl@ph-linz.at
Verwaltungsbeitrag: 80€
Reiserechnung kann für das Präsenzmodul gestellt werden

PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ