Resilienztraining

Resilienz

wenn innere Ruhe trägt

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 – 19:15 **(26.1.2027, 9.3.2027, 11.5.2027)**
- Resilienzstärkung während unseres **Präsenzmoduls** in Weyregg am Attersee
  „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 **6.9.2027** bis Mittwoch **8.9.2027**

Anmeldung in ph-online: FGG26WP045

Kontakt: elisabeth.peitl@ph-linz.at
Verwaltungsbeitrag: 90€
Reiserechnung kann für das Präsenzmodul gestellt werden

PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ