



**Institut für  
Frau und  
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz

Tel. & Fax: +43 316 76 40 67

E-Mail: iffgraz@aon.at

www.facebook.com/iffgraz

www.institut-frau-familie.at

## **MIT ACHTSAMEM WIDERSTAND DURCH DEN ALLTAG** **Online-Impuls-Workshop zum Thema Resilienz**

Kennen Sie Menschen, die selbst in schwierigsten Lebenssituationen immer **einen Weg finden** nicht zu verzweifeln, ja sogar **nach tiefen Krisen gestärkt ins Leben zurückfinden**? Jeder Mensch besitzt diese Widerstandskraft, auch „Resilienz“ genannt. Das ist keine feststehende Eigenschaft, die Sie haben oder nicht haben.

**Erkennen und trainieren Sie diese Fähigkeit!**

In diesem Impuls-Seminar lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz als **Schlüssel zur Bewältigung des Lebens** mit allen seinen Krisen kennen.

Da man Stress, Krisen und Probleme meist nicht verhindern kann, ist der Umgang damit entscheidend und eröffnet oftmals neue Wege für eine **aktive Zukunftsgestaltung**.

Mixen Sie sich Ihren persönlichen Lebenscocktail!

**REFERENTIN:** Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Windhofer  
(Resilienz-Coach und eingetragene  
Mediatorin)

**WANN:** Freitag, **09.04.2021**  
von 16:00 bis 18:00 Uhr



Bild: Pixabay

**ONLINE!**

<https://tugraz.webex.com/tugraz/j.php?MTID=m09c60ecc741eb783dfde9ff982e194a1>



Der Verband der Akademikerinnen Österreichs, Landesverband Steiermark, und das Institut für Frau und Familie freuen sich auf Ihr Kommen!

**DIE TEILNAHME AM WORKSHOP IST KOSTENLOS!!!**

Vorsitzende und  
Geschäftsführerin:  
**Dr. Eleonore Hödl**  
E-Mail: dr.hoedl@aon.at  
Mobil: +43 699 172 801 27  
oder +43 664 21 42 537  
ZVR: 550702403

