

## 7 TORE-RESILIENZ-TRAINING

### WARUM

Resilienz ist die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Diese Ressource unterstützt Menschen bei Selbstregulation und Stressbewältigung. Sie hilft, die innere Balance zu bewahren und die Wirksamkeit im Team zu sichern.

Das 7 Tore-Resilienz-Training schafft einen strukturierten Rahmen, um diese Kompetenzen gezielt zu erkennen, zu entwickeln und nachhaltig zu festigen. Schritt für Schritt eröffnen die Übungen Einsichten in persönliche Stärken, Wachstumsfelder und Handlungsmöglichkeiten.

Stress, Konflikte oder unklare Rollen können individuelle und kollektive Kompetenzen blockieren. Wer seine Resilienz kennt und trainiert, kann Belastungen bewusst begegnen und Handlungsfähigkeit dauerhaft etablieren.

Das 7 Tore-Resilienz-Training fördert die psychische Gesundheit, stärkt die Selbststeuerung und unterstützt Teams darin, gemeinsam leistungsfähig, handlungsfähig und gesund zu bleiben.

### WAS

- Jede Person bringt ihre Erfahrungen ins Team ein.
- Sie wollen handlungsfähig und gesund bleiben. Sie lernen mit Stress und Belastung bewusst regulierend umzugehen. Sie entwickeln Teamstärke.
- Sie beseitigen Hindernisse wie Belastungen, Konflikte, unklare Rollen oder innere Blockaden.
- Sie durchlaufen sieben Übungen im 7 Tore-Resilienz-Training. Sie reflektieren eigenes Verhalten und Teamdynamik. Sie lernen Techniken zu Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Stressausgleich und gesundheitsförderndes Verhalten.

## WIE

- Resilienz kann trainiert werden. Wir führen Sie persönlich und als Team durch sieben praxisnahe Übungen, die Sie körperlich und mental stärken.
- Sie reflektieren Stärken und Wachstumsbereiche.
- Sie stärken mentale Gesundheit, Krisenfestigkeit, Selbstregulation und Stressbewältigung.
- Sie entwickeln Routinen für den Arbeitsalltag.
- Sie erkennen Teamdynamiken und Rollen im Team.

## IHR NUTZEN

Das 7 Tore-Resilienz-Training stärkt Ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, persönlich und im Team. Das Seminar ist ein Bewusstseinsprozess: Sie erkennen eigene Stärken, reflektieren Verhaltensmuster und entwickeln Routinen für gesunde Handlungsfähigkeit.

Aus Erkenntnis entsteht Handlung.

Aus Handlung entstehen Sicherheit, Klarheit und Teamstärke.

## WER BEGLEITET DAS 7-TORE-RESILIENZ-TRAINING IM IFUB-TEAM



Tina Nirtl BA MA

Mobil: +43 699 17 33 77 33

E-Mail: [office@tinanirtl.com](mailto:office@tinanirtl.com)

Web: [www.tinanirtl.com](http://www.tinanirtl.com)  
[www.ifub.at/tina-nirtl](http://www.ifub.at/tina-nirtl)

## KONTAKT IFUB GMBH

Dr. Manuela Mätzener

Anton-Fahrner-Gasse 3/14  
3250 Wieselburg

Mobil: +43 676 95 84 116

E-Mail: [manuela.maetzener@ifub.at](mailto:manuela.maetzener@ifub.at)

Web: [www.ifub.at](http://www.ifub.at)

