



KarenczAktiv
Management für Karencz
und Wiedereinstieg

AK VOR
ARL
BERG



**WORKSHOP
RESILIENZ**

*Das Problem ist nicht
das Problem.*

*Das Problem ist deine
Einstellung zum Problem.*

– Captain Jack Sparrow



Vorarlberg
unser Land

gefördert aus Mitteln des Landes Vorarlberg

**ABZ *
AUSTRIA**



WORKSHOP RESILIENZ

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Belastungen und Krisen gelassener zu bewältigen und daran zu wachsen

In unserem Workshop setzen wir uns mit inneren und äußeren Stressfaktoren rund um das Thema Wiedereinstieg / Vereinbarkeit von Familie und Beruf auseinander und stellen alltagstaugliche Übungen vor, wie man wieder Energie schöpfen kann.

**KOMM,
MACH
MIT!**

Teilnehmerzahl: Max. 15 Personen

Dauer: 3 Stunden

Termin und Ort: Nach Vereinbarung

Kinderbetreuung: Nach Bedarf (2–5 Jahre)

KONTAKT

ABZ*AUSTRIA

Telefon

0699 16670325

E-Mail

karenzaktiv@abz-austria.at

Web

www.abzaustria.at



Der Workshop wird kostenfrei im Rahmen von KarenzAktiv angeboten – ein Projekt der Arbeiterkammer Vorarlberg in Kooperation mit ABZ*AUSTRIA und der Unterstützung des Landes Vorarlberg.

