

# WORKSHOP

INDIVIDUELLE WORKSHOPS ZUM THEMA  
RESILIENZ/ACHTSAMKEIT

INVESTITION IN GESUNDHEIT, LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
& ZUKUNFTSFÄHIGKEIT



**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.

# ZIEL DER WORKSHOPS

Förderung von mentaler Klarheit & Konzentration

Verbesserung der Stressbewältigung in belastenden Situationen

Förderung der Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung

Stärkung der psychischen Widerstandskraft



# WORKSHOP- ANGEBOTE

## ACHTSAMKEITSWORKSHOP FÜR PRIVATPERSONEN

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit
- Förderung von Selbstwahrnehmung, Stressreduktion und emotionaler Balance
- Alltagsnahe Methoden zur Integration von Achtsamkeit

**Dauer: 4h**

## RESILIENZWORKSHOP FÜR UNTERNEHMEN

- Stärkung der individuellen und kollektiven Resilienz im Team
- Förderung von Stressmanagement und gesundem Umgang mit Belastungen
- Verbesserung der Problemlösekompetenz und Flexibilität
- Aufbau eines positiven Arbeitsklimas und innerer Ressourcen

**Dauer: 4h | 8h**

## KINDLICHE EMOTIONEN VERSTEHEN & BEGLEITEN

- Verständnis für die Gefühlswelt von Kindern entwickeln
- Kinder in ihren Emotionen wahrnehmen und annehmen
- Kompetenzen für ein einfühlsames Begleiten stärken
- Konflikte besser lösen und emotionale Intelligenz fördern

**Dauer: 4h**

## ACHTSAMKEIT FÜR ANFÄNGER:INNEN

- Grundverständnis für Achtsamkeit vermitteln
- Erste praktische Achtsamkeitsübungen kennenlernen und ausprobieren
- Stressbewältigung durch achtsames Wahrnehmen fördern
- Bewusstheit für Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen stärken
- Raum für Erfahrungsaustausch und persönliche Reflexion bieten

**Dauer: 4h**



## ORGANISATORISCHES



individuell, auf die Bedürfnisse abgestimmt



Präsenzveranstaltung / Inhouse



max. 15 Personen



Handout mit Übungen / Teilnahmebestätigungen



interaktiv & praxisnah / Kombination aus Input, Übungen, Reflexion & Erfahrungsaustausch



abhängig von Dauer



## WOZU?

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl  
unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung  
und unsere Freiheit.“ (Viktor E. Frankl)

- Gesundheitsprävention & Burnout-Vermeidung
- Stärkung der mentalen Gesundheit
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
- Bessere Bewältigung von Krisen
- Stärkung von Teams und Unternehmenskultur
- Förderung nachhaltiger Leistungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit in einer komplexen Welt



**Resilienz** hilft, mit Stress, Krisen und Veränderungen gesund umzugehen –  
also innere Stärke zu entwickeln.

**Achtsamkeit** unterstützt dabei, im Moment präsent zu sein, eigene Gedanken und  
Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

**Achtsamkeit stärkt die Wahrnehmung – Resilienz stärkt die Reaktion.  
Zusammen machen sie uns handlungsfähig und gesund.**

**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.

# TRAINERIN

**Cornelia Oswald, BA M.A.**



Zert. Trainerin der wba Österreich  
Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin

---

**„Achtsamkeit ist wie ein inneres Wartungssystem:  
Sie verhindert, dass wir unter Dauerlast überhitzen.“**

**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.