

## ImpulsPro

# Wiener Resilienz Model - WRM: Lebensberatung|Coaching|Supervision

Was zeichnet ExpertInnen des Wiener Resilienz-Modells - WRM aus?

Resilienz meint die psychophysische Widerstandsfähigkeit und gilt als Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts. Die Wiener Resilienz-ExpertenInnen beraten Menschen mit wissenschaftlich fundierten Methoden, um ihre Krisen souverän zu meistern.

Über die Bereiche:

- **FOOD – Ernährungswissenschaftliche BeraterInnen**
- **MOVE – Sportwissenschaftliche BeraterInnen**
- **MIND – Psychologische BeraterInnen**

können Menschen in ihrem Lebensrollenmanagement so gestärkt werden, dass sie auch in schwierigen Lebenssituationen resilient und leistungsfähig bleiben. Durch individuelle Beratung gelangen die Menschen zu mehr Lebensfreude im Alltagsleben und in der Arbeitswelt.

Besonders hilfreich ist das WRM Modell bei der Erlangung eines gesünderen Lebensstils, als Stütze für ein modernes Konfliktmanagement und ist sehr hilfreich hinsichtlich der Leidbewältigung – im Sinne von "wer ein Warum im Leben hat, erduldet jedes Wie" (F. Nietzsche).

Im Bereich des BGM (Betrieblichen Gesundheitsmanagement) stärkt das Wiener Resilienz Model (WRM), anhand mannigfaltiger wissenschaftlich fundierter Methoden die wertvollste Ressource eines Unternehmens – den Menschen. Denn eine gesunde Firma braucht gesunde MitarbeiterInnen, die im Sinne der Burn Out Prophylaxe auf die eigene Gesundheit achten.

Anhand psycho-neurobiologischer Grundsätze (PNB) begleiten die ExpertInnen des Wiener Resilienz-Modells - Menschen zu ihrer persönlichen **Salutogenese**.

Die methodischen Ansätze sind der philosophische Dialog wie auch die psychologische Beratung mit folgenden Orientierungen:

- **tiefenpsychologisch-psychodynamisch**
- **humanistisch-existentiell**
- **systemisch-soziodynamisch**
- **verhaltensmodifizierend**

In sportwissenschaftlicher und ernährungswissenschaftlicher Hinsicht finden als Analyse-Instrument z.B. "Ernährungs- und Bewegungstagebücher" mit darauffolgenden individuellen Beratungen für das persönliche "Wohlfühlgewicht" oder der "Wunschfigur" Anwendung.

Das Resultat ist **Resilienz** in allen Lebenslagen.

Die Qualitätsmarke „ImpulsPro“ der WKÖ wurde geschaffen um die Expertise hervorzuheben.

Wer als BeraterIn befugt ist, die ImpulsPro Qualitätsmarke zu benützen,

- unterwirft sich den gesetzlich verankerten Standesregeln,
- die als ethisches Credo unserer Berufsgruppe verankert sind und

- weist ein großes Ausmaß an praktischer Erfahrung auf.

## Elite-BeraterInnen Dank Zusatzausbildung

Die Zusatzausbildung zum Resilienz-Experten qualifiziert im Bereich des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ zu Elite-BeraterInnen.

## Download

[Wiener-Resilienz-Modell - WRM - Handout \(PDF\)](#)