



WIENER RESILIENZ-MODELL



Wiener Resilienz-Modell – WRM

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

Resilienz meint die psychophysische Widerstandsfähigkeit und gilt als Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts.

Wir Wiener Resilienz-ExpertenInnen beraten Menschen mit wissenschaftlich fundierten Methoden, um ihre Krisen souverän zu meistern.

In den Bereichen

FOOD – Ernährungswissenschaftliche BeraterInnen
MOVE – Sportwissenschaftliche BeraterInnen und
MIND – Psychologische BeraterInnen

können wir Menschen in ihrem Lebensrollenmanagement so stärken, dass sie auch in schwierigen Lebenssituationen resilient und leistungsfähig bleiben. Durch individuelle Beratung ver- helfen wir Menschen zu mehr Lebensfreude im Alltagsleben und in der Arbeitswelt.

Besonders hilfreich ist das WRM Modell für einen gesünderen Lebensstil, 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) stärken wir 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 wir – die Experten des Wiener Resilienz-Modells - Menschen zu ihrer persönlichen **Salutogenese**.

Unsere 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 Analyseinstrument 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“ wurde von der WKÖ geschaffen, um unsere 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.

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