

## **Resilienz stärkt in Zukunft Menschen und Unternehmen. Burnout vorbeugen und dabei die Motivation fördern, ist das Ziel.**

**Margit Hodecek, eine der ersten zertifizierten Resilienz-Beraterinnen Österreichs: „Sind die Menschen stark, ist die Wirtschaft stark. Denn die Resilienz der Mitarbeiter und Unternehmen fördern, heißt beider Stärken fördern.“**

**Resilienz bedeutet innere Widerstandskraft. Gezielte Resilienz-Beratung hilft Menschen dabei, sich eigener Potenziale bewusst zu werden, Ressourcen auszuschöpfen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Ein neuer Weg, der Österreichs Unternehmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung dabei helfen soll, Leistung zu erhalten und Burnout zu vermeiden.**

### **Werde so stark, wie du bist.**

Resilienz kommt vom lateinischen Wort „resilire“, was eigentlich „abprallen“ bedeutet und heute die psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit eines Menschen beschreibt. Es definiert die menschliche Fähigkeit, Krisen, Stress und Belastungen in unterschiedlichen Lebensbereichen erfolgreich zu bewältigen.

### **Menschen stärken, stärkt Unternehmen.**

In Österreich gewinnt das Thema Resilienz gerade im Rahmen des Betrieblichen Gesundheits-Managements zunehmend an Bedeutung. Eine gesunde Firma basiert auf gesunden Mitarbeitern. Denn es sind ebenso einfache wie wichtige Fragen, die in der täglichen Arbeit heute und morgen zu beantworten sind: Wie gehen wir mit der immer rascher steigenden Mehrfachbelastung um? Wie lassen sich Motivation, Wohlbefinden, Kommunikation und Leistung fördern – und wie kann man Burnout zielgerichtet vorbeugen?

### **Margit Hodecek. Erfahren und offen für Neues.**

Genau bei diesem Thema setzt die zertifizierte Resilienz-Beraterin Margit Hodecek an. Sie ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und seit Jahren als staatlich ausgebildete psychologische Beraterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention tätig. Margit Hodecek bietet heimischen Unternehmen in Workshops mit psychosozialer Beratung maßgeschneiderte Unterstützung. Als erste Resilienz-Beraterin des Landes baut sie in ihrem Modell auf 3 essenzielle Faktoren: gesunde Ernährung, körperliche Fitness und psychische Stärke. Um Mitarbeiter und Unternehmen auf allen Ebenen stärken zu können, arbeitet sie mit einem Team aus Ernährungs- und Sportwissenschaftlern zusammen. Sie ist überzeugt, dass die rechtzeitige Förderung von Resilienz künftig ein entscheidendes Mittel der Prävention ist, um Frustration, Scheitern und Burnout vorzubeugen. Zum Wohle der einzelnen Mitarbeiter und des gesamten Unternehmens.

### **Eigene Stärke beugt vor.**

Da ihre familiären Wurzeln auch im Wirtschaftsbereich liegen, ist Margit Hodecek von Kindesbeinen an vertraut mit den speziellen Anforderungen, vor denen heimische Unternehmen stehen. So betreute sie in den letzten Jahren Banken, Versicherungen, staatliche Institutionen, zahlreiche KMUs sowie große heimische Industrieunternehmen.

Ihren Ansatz in der Resilienz-Beratung beschreibt AGRANA als einer ihrer Kunden so: „Frau Hodecek ist eine kompetente und professionelle Trainerin, welche wir besonders im Bereich Burnout-Prävention und Entspannungstechniken schätzen. Sie schafft es in ihren Workshops eine entspannte und zugleich proaktive Atmosphäre zu schaffen.“

*Resilienz-Berater sind gesetzlich befugt, psychosoziale Beratung anzubieten, und gelten aufgrund ihrer Ausbildung als „Meisterklasse der Salutogenese“.*

Nähere Informationen finden Sie unter [www.resilienzberaterin.at](http://www.resilienzberaterin.at)

### **Kontakt**

Agentur wundermild

Natascha Szakusits, MA

Tel.: 0699/111 66 226

E-Mail: [n.szakusits@wundermild.at](mailto:n.szakusits@wundermild.at)