

## **Resilienz stärkt in Zukunft Unternehmen und Mitarbeiter. Wirtschaftliche Erfolge fördern und Burnout vorbeugen, ist das Ziel.**

(Wien, 28. Juni 2016)

**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. Und sie ist heute ein essenzieller Faktor für den Erfolg von Unternehmen. Erfolgreiche Unternehmen und ihre Mitarbeiter zeichnen sich durch Widerstandskraft, hohe Belastbarkeit sowie der Fähigkeit zu Innovation und Anpassung aus. Ein Weg, der Unternehmen dabei helfen kann, Erfolge zu fördern und Burnout zu vermeiden.**

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

In Österreichs Wirtschaft gewinnt das Thema Resilienz zunehmend an Bedeutung. Die klare Orientierung an den Herausforderungen der Märkte, hohe Flexibilität, rasches Anpassen und dabei auf die innere Kraft und die Stärke des gesamten Unternehmens zu setzen, sind zeitgemäße Erfolgsfaktoren eines resilienten Unternehmens. Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft der Führungskräfte und Mitarbeiter, sich auf neue Entwicklungen einzulassen, sich konstruktiv einzubringen und Prozesse proaktiv mitzugestalten.

Für Unternehmen bedeutet Resilienz die Sicherung der Leistungsfähigkeit, Motivation und Verbundenheit der Mitarbeiter. Kosten durch Fehlzeiten, Fluktuation und Produktionsausfälle können reduziert werden. Mitarbeiter profitieren von verbessertem Wohlbefinden, neu entdeckten Stärken, mehr Freude an der Arbeit, Jobsicherheit und Motivation.

### **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 (FOOD, MOVE, MIND). 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.“

### **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.*

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)