



RELAXED & RESILIENT

# Mag. **Ulrike** **MICK, Mas**

## TRAINERINNENPROFIL

### AUSBILDUNGEN

- Lehrgang zur zertifizierten Resilienztrainerin, Institut für Mentalerleben, Wien  
(Oktober 2023-Juni 2024)
- Masterstudium PR & Öffentlichkeitsarbeit, Publizistikinstitut Wien  
(1998-2000)
- Studium Englisch und Spanisch Lehramt, Fächerkombination Bühne, Film und andere Medien, Universität Graz  
(1993-1998)

### BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

- Lehrerin für Englisch & Spanisch, Tourismusschulen Modul der WK Wien  
(Seit 1999)
- Trainerin für interkulturelle Kommunikation, International College for Hospitality Management Modul  
(2009-2012)
- Trainerin für Englisch für RezeptionistInnen, Präsentation & Kommunikation, WIFI Wien  
(2001-2020)

**Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.** *.(Jean Anouilh)*



### SEMINAR ANGEBOT

FÜR:

- Jugendliche, Schülerinnen & Schüler
- (Jung)LehrerInnen
- Erwachsene

INHALTE (z.B.):

- Das Immunsystem der Seele mit den Resilienzfaktoren stärken
- Stress mit einfachen Tools entgegenwirken
- Den Energiehaushalt pflegen
- Entspannen, aber richtig!
- Stabil & agil mit Lösungsorientierung & Kreativität die Herausforderungen des Alltags meistern
- Seine Antreiber und sein inneres Team für sich arbeiten lassen
- Glaubenssätze hinterfragen
- Mit Selbstfürsorge & Achtsamkeit, Dankbarkeit & Optimismus zu mehr Wohlbefinden
- Beziehungen & Netzwerke nutzen und vieles mehr!

Kontakt:  
umick@modul.at