

Helpen braucht (Lebens-) Kraft!

2 Tage (Ich-)Zeit für Menschen in helfenden Berufen
2 Tage um Kraft zu tanken und den eigenen
Ressourcen und Zielen Aufmerksamkeit zu schenken!



Sie arbeiten in einem medizinisch-therapeutischen Berufsfeld oder im Gesundheitswesen, sind in einem pädagogischen oder psychosozialen Arbeitsfeld tätig, pflegen Angehörige. Sie lieben Ihre Arbeit und setzen sich gerne und engagiert für Ihre KundInnen/ KlientInnen / PatientInnen / Angehörigen ein.

Bei diesem Seminar stehen SIE im Mittelpunkt!

Sie nehmen IHRE Bedürfnisse wahr, achten und reflektieren sie.

Die Signale, die Ihnen Ihr Körper zur Verfügung stellt nutzen Sie als Ressource.

Innehalten- Kraft tanken- Energie gewinnen -

Impulse, die Sie auch in Ihren Alltag integrieren können

Ziele: gesteigerte Lebenskraft und Resilienz, Auseinandersetzung mit und Reflexion der eigenen Situation; Strategien gegen Stresssymptomatik; Erreichen von selbstbestimmten Zielen und Haltungsänderungen durch körperorientierte Methoden;

Inhalte: Ansätze aus der hypnosystemischen Theorie nach Gunther Schmidt; Ressourcen aktivieren durch Mottoziele nach Maja Storch, Selbstmanagement über die Ebenen Worte – Bild – Körper; Durch Haltung – Verhalten ändern;

Methoden: Bewegung und Natur als Ressource; reflexive Gespräche, Atemübungen und Entspannungstechniken, Ressourcenarbeit auf persönlicher Ebene und für das Team/ das Arbeitsfeld; körperorientierte Methoden;

Referentinnen:



DSA Helga Prähauser-Bartl, MSc
www.scoe.at



Mag. Gertraud Schlecht
<http://www.schlecht.me>



Elisabeth Peitl, MA, BEd
www.lichtblicke4you.at

Mitglieder der ARGE Burnout-Prävention der ÖVS (österr. Vereinigung für Supervision und Coaching)
<http://www.oevs.or.at/category/oberoesterreich/>

Termin/ Ort: 30.6. 2017, 13 Uhr (ab 12 Uhr gibt es die Möglichkeit Mittag zu essen)
bis 2.7. 2017, 13 Uhr;

bifeb (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung) in Strobl am Wolfgangsee;
Zimmerreservierung über <http://www.bifeb.at/service-2/zimmerreservierung/>

Umfang: 23 UE (kann als fachl. Fortbildung oder Gruppenselbsterfahrung angerechnet werden)

Anmeldeschluss: 26.5. 2017

Teilnahmegebühr: 320€

Mitzubringen: Kleidung und Schuhe für indoor (bequeme Kleidung) und outdoor (Gelände)

Anmeldung/Kontakt: office@lichtblicke4you.at

Interventionen die auf Stärkung des Vertrauens in die eigenen Ressourcen abzielen, lassen Energie und Resilienz steigern.