

Helfen 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



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, Achtsamkeitstraining, 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: 24.5. 2019 13 h (ab 12 Uhr gibt es die Möglichkeit Mittag zu essen)
bis 25.5.2019 17.30h

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

Umfang: 16 UE (kann als fachl. Fortbildung oder Gruppenselbsterfahrung angerechnet werden)

Anmeldeschluss: 25.4. 2019

Teilnahmegebühr: 250€

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.