



# WEGE ZU MEINER PSYCHOHYGIENE

16.-17. Oktober 2020

Die Arbeit mit Menschen in allen Altersgruppen erfordert, sich gut abgrenzen und loslassen zu können. Selbstfürsorge und Psychohygiene anzuwenden ist deshalb unbedingt notwendig. In diesem Seminar werden kreative Beratungswerkzeuge vorgestellt und ausprobiert, die der eigenen Psychohygiene dienen. Die Arbeit mit einem Stressmodell führt dazu, die eigenen Stressoren zu identifizieren und Strategien und Handlungsspielräume für den persönlichen Nutzen werden entwickelt.

## Nutzen

- Überblick und Begriffsbestimmung von „Psychohygiene“, „Selbstfürsorge“ und „Stress“
- Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Psychohygiene erkennen
- Innere Einstellungen und Haltungen reflektieren, sich der eigenen Stressoren bewusstwerden, Veränderungen einleiten
- Übungen und kreative Werkzeuge zur Selbstfürsorge und zur Anwendung in der Beratung und Begleitung von Menschen

## Zielgruppe

PädagogInnen, BeraterInnen, SupervisorInnen und Menschen, die andere Menschen begleiten und/oder beraten und dies gerne mit kreativen Medien machen

## Seminarzeiten

20 Einheiten  
jeweils 09:00 – 19:00 Uhr

## Ihre Investition

€ 430,- inkl. dem KartenSet „Allerlei Gefühle“, Kaffee & Tee in den Pausen

## Wo

Feldkirch / Altenstadt





Dieses Seminar gilt als Einstiegsseminar für den Lehrgang GestaltSystemisch Beraten & Begleiten (Diplom GestaltSystemisch Beraten oder Diplom GestaltSystemische Pädagogik), ist anrechenbar für die individuelle Befähigung beim Gewerbe „Lebens- und Sozialberatung“ und als Spezialseminar zur Erlangung eines GestaltSystemischen Diploms.

### Trainerinnen

#### **Mag<sup>a</sup>. Margit Kühne-Eisendle**

Supervisorin (WKO und ÖVS), Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Stress- und Gesundheitscoach, Organisationsentwicklerin, Unternehmensberaterin (WKO), Bildungswissenschaftlerin

#### **Irmgard Burtscher**

Supervisorin (WKO), Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin, Lehrtrainerin, tätig in der Familienberatung

[ib@gestaltssystemisch.at](mailto:ib@gestaltssystemisch.at)

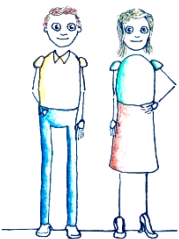
### Veranstalter

#### **Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten GesbR**

Frankenweg 9

6830 Rankweil

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



### Anmeldung

Margit Kühne-Eisendle

[mke@gestaltssystemisch.at](mailto:mke@gestaltssystemisch.at)

fon: 0043 (0)664/2645601

anrechenbar  
für LSB