



## The toolbox is you!

Ein Werkzeugkasten zur Selbstfürsorge. Praktisch. Zum Mitnehmen.

Fr, 7. – Sa, 8. November 2025

Feldkirch

---

Im sozialen, pädagogischen und pflegerischen Arbeitsumfeld sind Mitarbeiter:innen täglich mit vielfältigen Bedürfnissen und Herausforderungen in der Arbeit mit Klient:innen konfrontiert. Auf sich selbst zu achten und die eigene Gesundheit und Zufriedenheit im Blick zu halten, ist mehr denn je Kernkompetenz im beruflichen Arbeitsalltag.

In diesem Seminar werden wir in 2 Tagen Werkzeuge kennenlernen und erproben, die direkt in die berufliche Praxis mitgenommen werden können.

### Seminarinhalte

- Achtsamkeit und Selbstreflexion: Eigene Bedürfnisse und Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen
- Praktisches aus dem Embodiement: Beobachtung, Entspannung und Selbstregulation
- Stressbewältigung: Verstehen, wie Stress entsteht, Strategien zur Bewältigung von Stress und zur Förderung der Resilienz

## Dein Nutzen

- Die eigene Gesunderhaltung ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit Gruppen und Personen in schwierigen Situationen.
- Lerne konkrete Methoden und Techniken, um dich zu stärken.
- Entwickele die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu erkennen und zu setzen.
- Finde die Balance zwischen Fürsorge für andere und dich selbst.
- Erlebe Selbstwirksamkeit durch bewusstes Wahrnehmen von Situationen, Reflexion und entsprechendem Handeln.
- Schule deinen Blick für selbst-sorgendes Verhalten deiner Klient:innen und erwerbe Sprachfähigkeit für deine praktische Arbeit mit Menschen.

ZIELGRUPPE	Menschen, die Menschen begegnen. Sozialpädagog:innen, Sozialarbeiter:innen Berater:innen, Supervisor:innen, Coaches, Führungskräfte und Menschen, die andere Menschen begleiten und/oder beraten.
ANRECHENBARKEIT	Dieses Seminar gilt als Einstiegsseminar für den Lehrgang GestaltSystemisch Beraten & Begleiten und/oder als Spezialseminar zur Erlangung eines GestaltSystemischen Diploms.
SEMINARZEITEN	7. - 8. November 2025   17 Einheiten jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
PREIS	Für Seminar, Unterlagen und Pausengetränke € 460,-- Frühbucherpreis bis zum 10. Oktober 2025 € 500, -- Seminarpreis ab 11. Oktober 2025
SEMINARORT	Feldkirch
TRAINERINNEN	Katrin Herburger Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Gestaltpädagogin, diplomierte systemische Coach, Trainerin <a href="http://www.gestaltssystemisch.at">www.gestaltssystemisch.at</a>   <a href="mailto:kh@gestaltssystemisch.at">kh@gestaltssystemisch.at</a> <a href="http://www.katrinherburger.at">www.katrinherburger.at</a>  Anne Gruber, Dipl. Berufspädagogin Coach, Gestaltpädagogin, Diplom Berufspädagogin für Gesundheit und Pflege in ganzheitlicher Ausrichtung. <a href="http://www.gestaltssystemisch.at">www.gestaltssystemisch.at</a>   <a href="mailto:ag@gestaltssystemisch.at">ag@gestaltssystemisch.at</a>
ANMELDUNG	Anmeldung per Mail an: Katrin Herburger <a href="mailto:kh@gestaltssystemisch.at">kh@gestaltssystemisch.at</a>