



# Entdecke deine Quellen

## Stärke deine Resilienz

13. – 16. August 2020

### Bist du dir selbst bewusst?

Resilient sein bedeutet stressreiche Situationen gut meistern zu können. Voraussetzung dafür ist innerlich stark und belastbar zu sein. In diesem Seminar werfen wir unseren Blick auf Dinge, die wir täglich tun und betrachten sie aus anderen Perspektiven und reflektieren was uns schwächt und stärkt (Resilienzfaktoren: optimistisch sein, in Lösungen denken, Tempo rausnehmen, ...). Anhand praktischer Übungen und Methoden finden wir unsere Ressourcen, Quellen und Möglichkeiten die Resilienz zu erweitern und zu vertiefen. Das Seminar zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ab.

### Nutzen aus dem Seminar für dich:

- eigene Energiequellen entdecken
- erkennen des persönlichen Resilienzprofils
- Resilienz erweitern
- Batterien aufladen
- gute Beziehung zu sich selbst entwickeln
- Wahrnehmung schärfen
- Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen
- Selbstbewusstsein vertiefen

anrechenbar  
für LSB

### Wo und wie wir arbeiten:

Wir arbeiten in einem Selbstversorgerhaus im Große Walsertal. Wir werden uns möglichst viel in der freien Natur bewegen (wetterabhängig). Kleine kurze Wanderungen mit Arbeitsanteilen sind Bestandteil des Seminars. Die Arbeitsorte erstrecken sich neben der Unterkunft und einer Alpe bis hin zum Seewaldsee - eine Mischung aus Seminararbeit und Inspiration in der Natur fördern die Arbeit an den eigenen Themen.

Die angewendeten Methoden können auch sehr gut in begleitenden, beratenden und pädagogischen Arbeitsfeldern angewendet werden.

### Seminarzeiten:

24 Einheiten - Donnerstag 10:30 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr

## Ihre Investition:

€ 666,--

inkl. Seminargebühr, 3x Übernachtung im Einzelzimmer und Etagendusche/WC, 2x Frühstück, 1x Brunch auf einer Alpe, 3 x Mittagessen, 2x Abendessen, Jause

Zusätzliche Kosten: Getränke und ein Abendessen im Gasthaus

## Wo:

Sonntag / Großes Walsertal - Haus Buchholz

Anfahrt mit Öffis: Postbus -Haltestelle Gasthaus Buchholz (direkt vor der Unterkunft)

## Anrechenbarkeiten des Seminars:

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:

### Maga. Margit Kühne-Eisendle

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

### Irmgard Burtscher, MSc

Supervisorin (WKO), Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin, Lehrtrainerin, Familienberatung  
ib@gestaltssystemisch.at

## Veranstalter:



### Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten GesbR

Frankenweg 9  
6830 Rankweil  
www.gestaltssystemisch.at

## Anmeldung:

### Margit Kühne-Eisendle

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

fon: 0043 (0)664/2645601

### Irmi Burtscher

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

fon: 0043 (0)664/9946823

anrechenbar  
für LSB