



WEGE ZU MEINER PSYCHOHYGIENE

7.-8. Mai 2021

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

18 Einheiten
jeweils 09:00 – 18:00 Uhr

Ihre Investition

€ 440,-- inkl. Kaffee & Tee in den Pausen

Wo

Feldkirch

anrechenbar
für LSB



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

Supervisorin, 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
fon: 0043 (0)664/2645601

