



## THE TOOLBOX IS YOU!

EIN WERKZEUGKASTEN ZUR SELBSTFÜRSORGE. PRAKTISCH. ZUM MITNEHMEN.

Fr, 5. und Sa, 6. Jänner 2024  
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.

### 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.

Entwickle 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.



## DIE INHALTE

- Achtsamkeit und Selbstreflexion: Eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und verstehen
- Praktische Selbstfürsorgestrategien: Beobachtung, Entspannung und Selbstregulation
- Stressbewältigung: Verstehen, wie Stress entsteht, Strategien zur Bewältigung von Stress und zur Förderung der Resilienz

**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** Fr, 5. – Sa, 6. Jänner 2024  
18 Einheiten  
jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr

**DEINE INVESTITION** 450 Euro brutto

**SEMINARORT** Feldkirch

**TRAINERINNEN** **Maria Magdalena Kühne, MA**  
Pädagogin, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, diplomierte systemische Coach, Konfliktcoach, Trainerin, tätig in der Nachgehenden sozialpädagogischen Arbeit  
[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at) | [mmk@gestaltssystemisch.at](mailto:mmk@gestaltssystemisch.at)

**Anne Gruber, Dipl. Berufspädagogin**  
Diplom Berufspädagogin für Gesundheit und Pflege, Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Palliative Care, Gestaltpädagogin, Trainerin, Coach und weitreichende Seminartätigkeit im Bereich Persönlichkeitsbildung, Kommunikation und Palliative Care

**ANMELDUNG** **Anmeldung per Mail an:**  
Maria Magdalena Kühne | [mmk@gestaltssystemisch.at](mailto:mmk@gestaltssystemisch.at)