



Lehrgang

Gesund bleiben in sozialen Berufen

Meinen inneren BeWegGründen auf der Spur

Oktober 2022 bis Juni 2023

Termine

07. und 08. Oktober 2022
02. und 03. Dezember 2022
27. und 28. Jänner 2023
02. und 03. Juni 2023
Freitag 08:30 bis 18:00 Uhr
Samstag 08:30 bis 13:00 Uhr
57 Unterrichtseinheiten
Vorgespräch mit den
Lehrgangsleiterinnen
September 2022

Veranstaltungsort

Haus der Begegnung, Innsbruck

Referentinnen

Mag.^a Maria Ginther Mag.^a Maria King, MSc Sie können sich gut in andere Menschen einfühlen und zeichnen sich durch überdurchschnittliches Engagement und Eigenverantwortung aus? Sie kommen aber auch immer wieder an Ihre Grenzen, weil Sie eigene Bedürfnisse aus den Augen verlieren und Selbstfürsorge vernachlässigen?

Damit die wertvollen Begabungen von Menschen in sozialen Berufen nicht zu körperlicher und seelischer Erschöpfung, sondern zum eigenen Wohl und dem anderer beitragen, ist ein Blick auf die eigene Lebensgeschichte hilfreich. Warum habe ich mich für einen sozialen Beruf entschieden? Welche Bedürfnisse und Motive lenken mein Tun? In welche Fallen tappe ich immer wieder unbewusst?

Investieren Sie 8 Tage in Ihr wichtigstes Werkzeug – Sie selbst – und erleben Sie:

- wie ein vertieftes Verstehen innerer Beweggründe den Handlungsspielraum erweitert und eine bewusstere Beziehungsgestaltung ermöglicht
- wie Sicherheit im Innen zu kraftvollem, lebendigem, kreativem Sein im Außen führt
- wie ein Klima der Wertschätzung, des echten Interesses und tiefen Respekts sich selbst und anderen gegenüber die beste Wachstums- und Heilungsbedingung ist

In Kooperation mit









Referentinnen

Mag.ª Maria King, MSc Psychotherapeutin, Erziehungswissenschafterin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Mag.^a Maria Ginther

Psychotherapeutin, Klinische und Gesundheitspsychologin, Kinderund Jugendpsychotherapeutin, Lehrtherapeutin i.A.

Kosten

920.- Euro update-Förderung möglich www.mein-update.at

Teilnehmer*innenzahl

mindestens 8 und maximal 12

Zielgruppe

Alle Interessierten, die haupt- oder ehrenamtlich im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig sind

Info und Anmeldung

Bildungszentrum der Caritas Innsbruck Weiterbildung für Sozial- und Gesundheitsberufe Heiliggeiststraße 16 6020 Innsbruck 0512 72 70 809 bildungszentrum.fortbildung@dibk.at

Anmeldeschluss

02. September 2022

Zielsetzung

- über die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte (unbewusst) steuernde Bedürfnisse und Motive kennen und verstehen lernen und dadurch Veränderungswünsche und -notwendigkeiten leichter gestalten
- der Frage nachgehen, was mir wirklich wichtig ist und welche inneren Blockaden und äußeren Hindernisse einer Verwirklichung noch im Wege stehen
- theoretische Überlegungen zu Entstehungsfaktoren, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten von Burnout kennen lernen
- auf dem Boden emotionalen Verstehens individuelle Lösungsansätze zur Burnout-Prävention erarbeiten
- zu seelischer und k\u00f6rperlicher Gesundheit, zu mehr Lebendigkeit,
 Lebensgl\u00fcck und -sinn und erf\u00fcllteren Beziehungen in Beruf und Privatleben beitragen

Methode

Die Referentinnen begleiten die Selbsterfahrungsprozesse mit Methoden aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT). Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen wird auf verschiedenen Ebenen gearbeitet: im Gespräch, durch Körpererleben, in Interaktionssequenzen und mittels kreativer Gestaltung mit Gegenständen.

Damit können auf eine leichte und oft spielerische Art und Weise lebensgeschichtlich nicht mehr zugängliche Gefühle und Konflikte im aktuellen Beziehungsgeschehen sichtbar und begreifbar gemacht werden. Ressourcen, Selbstheilungspotenziale und Handlungskompetenzen werden aktiviert, korrigierende Erfahrungen tragen zu Problembewältigung und Ich-Stärkung bei.

Inhalte

- Modul 1: Standortbestimmung auf dem Hintergrund wichtiger biografischer Erfahrungen und aktueller Veränderungswünsche und -notwendigkeiten
- Modul 2: Verstehen von Bewältigungsstrategien als unbewusste Lösungsversuche, Potenziale und Gefährdungen erkennen und regulieren lernen
- Modul 3: Ressourcenarbeit mit Hilfe des Ego-State-Modells, strukturierter Körperarbeit sowie eines ganzheitlichen Lösungsbildes
- Modul 4: Reflexion und Würdigung der Veränderungsprozesse und des eigenen Wachstums, Ergänzung durch vertiefende Inputs

Das Vorgespräch mit den Lehrgangsleiterinnen dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Einstimmung auf den Lehrgang. Der Termin wird bei der Anmeldung vereinbart.



