



## Lehrgang

# Gesund bleiben in sozialen Berufen

Meinen inneren BeWegGründen auf der Spur

### Termin

07. + 08. Feber 2025  
28. + 29.März 2025  
25. + 26. April 2025  
26. + 27. September 2025

Freitag 14 – 20 Uhr  
Samstag 09 – 17 Uhr

56 Unterrichtseinheiten +  
1 Unterrichtseinheit für ein  
Vorgespräch mit den Referentinnen

### Ort

Haus der Begegnung,  
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

### Kosten

1030,00 Euro  
Update-Förderung möglich  
[www.mein-update.at](http://www.mein-update.at)

### Teilnehmer\*innenzahl

mindestens 8 und maximal 12

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 bewusster 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

## Referentinnen

### Mag.<sup>a</sup> Maria King, MSc

Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin



### Mag.<sup>a</sup> Maria Ginther

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



## Anmeldung

Bildungszentrum der  
Caritas Innsbruck  
Weiterbildung für Sozial- und  
Gesundheitsberufe  
Heiligegeiststrasse 16  
6020 Innsbruck  
bildungszentrum@caritas.tirol  
0512 7270 6151

## Anmeldeschluss

08. Jänner 2025

## 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 körperlicher Gesundheit, zu mehr Lebendigkeit, Lebensglück und -sinn und erfüllteren 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

## 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 Lehrgangleiterinnen dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Einstimmung auf den Lehrgang. Der Termin wird bei der Anmeldung vereinbart.

## Zielgruppe

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