



Lehrgang

Gesund bleiben in sozialen Berufen

Meinen inneren BeWegGründen auf der Spur

November 2017 bis März 2018

Termine

24. und 25. November 2017
19. und 20. Jänner 2018
23. und 24. März 2018
21. September 2018

Freitag 14:00 bis 20:00 Uhr
Samstag 9:00 bis 17:00 Uhr

Vorgespräch mit der
Lehrgangsheiterin Anfang
November 2017

Veranstaltungsort

Haus der Begegnung
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Referentin

Mag. Sissi Zauner

Menschen in sozialen Berufen verfügen oft über besondere Fähigkeiten: Sie können sich gut in die Befindlichkeit und Bedürfnisse anderer Menschen einfühlen, zeichnen sich durch überdurchschnittliches Engagement und Eigenverantwortung aus und haben hohe Ideale und Ansprüche an sich selbst. Sie sind aber auch besonderen Gefährdungen ausgesetzt: Eigene Bedürfnisse und Grenzen werden leicht aus den Augen verloren, Selbstfürsorge und Selbstempathie vernachlässigt.

Damit die wertvollen Begabungen nicht zu körperlicher und geistig-seelischer Erschöpfung, sondern zum eigenen Wohl und dem anderer beitragen, kann es sinnvoll sein zu reflektieren und zu erfahren, wie...

- ein vertieftes Verstehen einen erweiterten Erlebens- und Handlungsspielraum bedeutet sowie eine bewusstere Beziehungsgestaltung möglich macht.
- Sicherheit im Innen zu kraftvollem, lebendigem, kreativem Sein im Außen führt.
- ein Klima der Wertschätzung, des echten Interesses und tiefen Respekts – sich selbst und anderen gegenüber – die beste Wachstums- und Heilungsbedingung ist.
- Körpererleben einen direkten Zugang zum Unbewussten eröffnet und über Symbolisieren ein ganzheitliches Begreifen möglich wird.

In Kooperation mit

HAUSERBEGEGNUNG





Referentin

Mag. Sissi Zauner

Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie),
Lehrtherapeutin im ÖAKBT, tätig
im Zentrum für psychosoziale
Gesundheit – Sonnenpark Lans
und in freier Praxis

Kosten

780.- Euro

TeilnehmerInnenzahl

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:

22. Oktober 2017



Gefördert von

Zielsetzung

- über eine Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte (unbewusst) steuernde Bedürfnisse und Motive kennen und verstehen lernen und dadurch Veränderungswünsche und -notwendigkeiten gestalten können
- der Frage nachgehen, was mir wirklich wichtig ist und welche inneren Blockaden und äußeren Hindernisse einer Verwirklichung noch entgegenstehen
- zu seelischer und körperlicher Gesundheit, zu mehr Lebendigkeit, Lebensglück und -sinn und erfüllteren Beziehungen in Beruf und Privatleben beitragen

Methode

Neben theoretischen Überlegungen zu Entstehungsfaktoren, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten von Burnout werden individuelle Lösungsansätze erarbeitet, die auf dem Boden eines emotionalen Verstehens sowohl in der Gruppe als auch in den Zeiten zwischen den Modulen erlebt, gestärkt und adaptiert werden.

Wir arbeiten mit der Methode der Konzentrierten Bewegungstherapie (KBT). Die KBT ist eine psychotherapeutische Methode, die lebensgeschichtlich nicht mehr zugängliche Gefühle und Konflikte im aktuellen Beziehungsgeschehen unmittelbar begreifbar macht. Ressourcen, Selbstheilungspotenziale und Handlungskompetenzen werden aktiviert, korrigierende Erfahrungen tragen zu Problembewältigung und Ich-Stärkung bei.

Je nach Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird auf verschiedenen Ebenen gearbeitet: im Gespräch, durch Arbeit am Körper, in Interaktionssequenzen und kreativer Gestaltung mit Gegenständen.

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