



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



## 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.