



Ein Balanceakt

GESUND BLEIBEN IN GESUNDHEITS- UND SOZIALEN BERUFEN

Unterstützung und Fürsorge für andere begleitet uns in der täglichen Arbeit. Wie kann es mir gelingen, für andere gut da zu sein, ohne dabei meine eigenen Grenzen zu überschreiten?

Einfühlungsvermögen und Engagement gehören zur täglichen Arbeit in sozialen und Gesundheitsberufen. Aber wie gelingt die Balance? Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und gut für mich selbst sorgen?

Durch ein vertieftes Verständnis über uns SELBST, einem Nachgehen unserer Motivation in diesem Bereich zu arbeiten und unseren Umgang mit uns selbst kann es uns Schritt für Schritt gelingen das eigenen Wohlbefinden zu fördern.

Wenn ich gut für mich sorgen kann, kann ich auch gut für andere sorgen. Investieren Sie drei Wochenenden in Ihr wichtigstes Werkzeug - SIE SELBST.

TERMINE

3. und 4. September 2021
15. und 16. Oktober 2021
19. und 20. November 2021

Freitag: 16:00 bis 20:00
Uhr

Samstag: 9:00 bis 17:00
Uhr

(Teilnahme an allen drei
Wochenenden - je 14 Ein-
heiten - bevorzugt)

VERANSTALTUNGS- ORT

Trikala Yoga-Studio
Morellenfeldgasse 4
8010 Graz

KOSTEN

150 Euro je Wochenende

TEILNEHMER*INNEN ZAHL

6 bis 10 Personen

SEMINAR-LEITUNG

INHALTE—GESUND BLEIBEN

- 1. Wochenende: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was tut mir gut? Wie gut Sorge ich für mich selbst?
- 2. Wochenende: Was sind meine Beweggründe meinen Beruf auszuüben? Welche Bedürfnisse und Motive lenken mich? Was sind meine unbewussten Stolpersteine und Fallen?
- 3. Wochenende: Wo sind meine Grenzen? Überschreite ich sie, ohne es zu merken? Wie kann ich meine Grenzen gut wahren?

Methode

Die Seminarleiterinnen begleiten den Selbsterfahrungsprozess mit der Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT). Es wird auf verschiedenen Ebenen gearbeitet: im Gespräch, im Körpererleben, durch kreatives Gestalten mit Gegenständen, durch Interaktionen. So können lebensgeschichtlich nicht mehr zugängliche Gefühle und Konflikte sichtbar und begreifbar gemacht werden und somit das EIGENE besser verstanden und eingeordnet werden. Eigene Bedürfnisse können bewusster werden, Ressourcen gestärkt und eine achtsame Sorge für sich selbst weiterentwickelt werden. Somit wird das SELBST-SEIN gefördert, was wiederum zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt.

Voraussetzungen & Termine

Interesse am Selbst-Erleben und Bereitschaft sich selbst und anderen wertschätzend zu begegnen.

1. Wochenende: 3. und 4. September 2021
2. Wochenende: 15. und 16. Oktober 2021
3. Wochenende: 19. und 20. November 2021



Mag.ª (FH) Petra Rabl-Peinsipp, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

T: 0664 2404 580
M: praxis@rablpeinsipp.at



Dr.ª Renate Krammer, MSc, Ärztin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

T: 0664 9951 0307
M: krammerrenate@aon.at

ANMELDEN

Telefonisch oder per Mail

ANMELDESCHLUSS

30. August 2021