



Dreiteilige Workshop-Reihe als Zusatzqualifizierung für:
Mitarbeiterinnen aus dem **Bildungs-, Sozial-, Pflege- und Gesundheitswesen**

Die Kunst dem Körper Gehör zu schenken

Selbstfürsorge und Professionalität als Kraftquelle

Menschen, die mit Menschen arbeiten, sind täglich mit den Gefühlen und den Befindlichkeiten der Betroffenen, aber auch mit ihren eigenen konfrontiert. Alle, die in einer verantwortlichen Position sind und anderen Menschen Orientierung und Begleitung zu geben haben, wissen, dass es dafür Klarheit, viel Energie und eine gewisse innewohnende Souveränität braucht.

Der Körper als Wahrnehmungsorgan spielt hier eine wichtige Rolle. Ein gut entwickeltes „Körper-Gehör“, das den Körper als Resonanzmedium versteht, das es zu hören, zu verstehen und zu spielen gilt, ist daher von zentraler Bedeutung. So signalisiert unser Körper beispielsweise schon lange bevor wir uns „ausgebrannt fühlen“, dass wir über eigene Grenzen gegangen sind.

Ziel:

- Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- Besserer Umgang mit Belastungen und Stress
- Steigende Wahrnehmung für die Signale des Körpers
- Bessere Abgrenzung und mehr Bewusstheit für Bedürfnisse
- Den Körper als Wahrnehmungsorgan in der Prozessbegleitung zu nutzen

Inhalte:

- Phänomen Körpergedächtnis
Körpersignale rechtzeitig erkennen
- Auswirkungen von unterdrückten Gefühlen auf die Gesundheit
Scham - Die tabuisierte Emotion
- Umgang mit Anforderungen und Belastungen im Arbeitsfeld
Co-Regulation / Selbstregulation
Wie komme ich in angespannten Situationen wieder schnell zu mir?
- Förderung von Ausgleich, Lebensqualität und Regeneration
Was nährt mich und was leert mich?
- Mentale Strategien der Selbstfürsorgefähigkeit

Engagiert sich einbringen UND gesund bleiben sind durch „kluge Selbstfürsorge“ möglich. Phasen der Regeneration und der eigenen Psychohygiene sind somit wesentliche Bestandteile von Gesundheit und Wohlbefinden. So bewahren sich Menschen in „Helfenden Berufen“ Kontaktfreude, Klarheit, Professionalität und persönliche Leistungsfähigkeit. **Genau dazu möchte diese Workshop-Reihe beitragen!**

Ort: **Energiezentrum Hallein**

Termine: **14.08., 28.08. und 11.09. 2021**

Anmeldung:

Petra Elisa Bieber

E: petra.bieber@selbstfuersorge.org

T: +43(0)664 45 75 395

Energiezentrum Hallein

E: irmgard@ganzer.at

T: +43(0)699 11 88 63 82

Workshop-Leitung: **Petra Elisa Bieber**

SELBSTFÜRSORGEPRAXIS
www.selbstfuersorge.org

SELBSTFÜRSORGE
GESUND FÜHLEN | GESUND LEBEN