



SELBSTWIRKSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE – EIN STÄRKENDER KREISLAUF

16. - 17. Oktober 2026
Feldkirch

1

Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge stehen in enger Wechselwirkung zueinander: Menschen, die ihre eigenen Fähigkeiten als wirksam erleben, achten bewusster auf ihre Grenzen und Bedürfnisse. Gleichzeitig achten sie auf ihre Ressourcen und resilienten Fähigkeiten. Gute Selbstfürsorge die psychische und körperliche Stabilität – und damit auch das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. So entsteht ein positiver Kreislauf, in dem sich Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge gegenseitig fördern.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit beiden Konzepten aus theoretischer, praktischer und persönlicher Perspektive. Wir setzen uns mit verschiedenen Theorien auseinander und verbinden diese mit erfahrungsorientierten, gestaltpädagogischen Übungen zur Selbstreflexion.

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit,

- die Bedeutung von Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge für Alltag und Beruf zu verstehen,
- eigene Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster zu reflektieren,
- persönliche Ressourcen und Belastungsfaktoren sichtbar zu machen,
- konkrete Strategien für einen stärkenden Umgang mit sich selbst zu entwickeln,
- sowie neue Handlungsspielräume durch Selbsterfahrung und Austausch zu entdecken.



ZIELGRUPPE

Sozial -Pädagog:innen, Berater:innen, Supervisor:innen, Coaches, Pädagog:innen, Mitarbeiter:innen aus dem Gesundheitsbereich, der Pflege und Betreuung. Menschen, die andere Menschen begleiten und/oder beraten und alle am Thema Interessierten.

Dieses Seminar kann als Einstiegsseminar für den Lehrgang „GestaltSystemisch beraten & begleiten“ und/oder als Spezialseminar zur Erlangung eines GestaltSystemischen Diploms im Rahmen vom Lehrgang „GestaltSystemisch beraten & begleiten“ angerechnet werden.

SEMINARZEITEN

Fr, 16. und Sa, 17. Oktober 2026

Fr, 9:00 Uhr – 18.00 Uhr

Sa, 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

13 Arbeitseinheiten

TRAINERINNEN

Mag^a. Margit Kühne-Eisendle

Lehrtrainerin in den Lehrgängen „GestaltSystemisches Arbeiten“ und „Systemisch leiten & entwickeln“, Lebens- und Sozialberaterin, Organisationsentwicklerin, Gesundheits- und Stresscoach

www.gestaltssystemisch.at | mke@gestaltssystemisch.at

www.zoom-vision.com

Maria Magdalena Kühne, MA

Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, diplomierte systemische Coach, Trainerin, Konfliktcoach, Lehrgangsleiterin im Lehrgang „GestaltSystemisch beraten & begleiten“

www.gestaltssystemisch.at | mmk@gestaltssystemisch.at

TEILNAHMEBETRAG

€ 360,-- bei Anmeldungen bis zum 10.9.26

€ 400,-- bei Anmeldungen ab 11.9.26

ORT UND ANMELDUNG

Anmeldung per Mail an Margit Kühne-Eisendle
mke@gestaltssystemisch.at

Informationen bei Margit +43664 2645601