

## **SEMINAR:**

### **Psychohygiene im Beratungsalltag:**

### **Ein Selbstfürsorge-Seminar für Beraterinnen**

<b>Veranstaltungstermin:</b>	Mittwoch, 22. November 2023 von 9-13:15 Uhr (5 Einheiten)
<b>Veranstaltungsort:</b>	Autonomes Frauenzentrum, Starhembergstraße 10/2, Linz
<b>Kosten:</b>	€ 130,--
<b>Referentinnen:</b>	<b>DSA<sup>in</sup> Claudia Hofer</b> , Tanz- und Ausdruckspädagogin, <b>Mag.<sup>a</sup> (FH) Yvonne Nobis</b> , Krisen- und Traumaberaterin, beide Sozialarbeiterinnen, Stressmanagement-Ausbildung; psychosoziale Beraterinnen und Prozessbegleitung AFZ mit Schwerpunkt sexuelle Gewalt, Leiterinnen Präventionsworkshops u.a.

#### **Seminarinhalt:**

Die steigenden Belastungen im Sozial- und Gesundheitsbereich machen es immer mehr notwendig, sich mit dem Thema der eigenen Psychohygiene zu beschäftigen, um seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Ziel des Seminars ist es, trotz zunehmenden Herausforderungen gesund und arbeitsfähig bleiben.

Wie leicht fällt es uns als Beraterinnen unseren Klientinnen zu sagen, dass es wichtig ist, auf „sich zu schauen“. Doch wie leicht fällt es uns eigentlich selbst, auf unsere eigene psychische Gesundheit zu achten?

Inhalte des Seminars sind: Selbstreflexion, Stressmanagement, Achtsamkeitsübungen, Resilienztraining. Ziel ist, „alte“ Ressourcen wiederzuentdecken und das eigene Selbstfürsorge Repertoire zu erweitern.

**Kontakt für Anmeldung:** autonomes Frauenzentrum, Linz  
Telefon: 0732/60 22 00  
E-Mail: [hallo@frauenzentrum.at](mailto:hallo@frauenzentrum.at)

**Anmeldeschluss:** 2 Wochen vor der Veranstaltung (08.11.2023)

#### **Stornobedingungen:**

- bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 0 % der Teilnahmegebühr,
- bis 1 Woche vor Veranstaltung: 50% der Teilnahmegebühr,
- bei späterer Stornierung werden 100% des Beitrages erhoben.
- Die Stornogebühren entfallen, wenn eine Ersatzperson genannt wird.