

## Die Kraft der Natur nutzen

### Selbstfürsorge als professionelles Handeln

Erfolgreiche soziale Arbeit verlangt von uns, professionell zu handeln, vereinbarte Arbeitsziele zu erreichen und mit den Veränderungen in den Arbeitsbereichen mitzuwachsen. Sich selbst und das eigene Wohl dabei ausreichend im Blick zu haben, wird dabei selten reflektiert. Selbstfürsorge bedeutet, mit den eigenen Ressourcen bewusst umzugehen, seine Grenzen zu kennen, ausreichend und rechtzeitig Pause zu machen, um Kraft zu tanken. Im Seminar schauen wir genau da näher hin: Wie lade ich Kraft nach? Inwiefern Sorge ich für regelmäßige Erholung? Was füllt meinen Energietank, was leert ihn? Was sind meine Schnell-Ladestationen? Und inwiefern hat die Natur als Ladestation in meinem Leben Platz? Wir bewegen uns entlang eines Natur-Erlebnisweges. 10 Stationen laden zu verschiedenen Übungen, Dialogen und Selbstreflexionen ein.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, Regenschutz, Sitzmöglichkeit oder Picknickdecke, Trinkflasche und eventuell ein kleines Handtuch mitbringen.

#### Inhalte

- Selbstreflexion
- Übungen und Dialoge entlang des Naturerlebnisweges
- Innehalten und Entschleunigen

#### Nach diesem Seminar ...

- haben Sie Ihre Kraftquellen und Energieräuber reflektiert.
- haben Sie Ansätze zur regelmäßigen Stärkung der eigenen Selbstfürsorge und Erholung im (Arbeits)-Leben kennengelernt.
- haben Sie Wege für mehr Arbeits- und Lebenszufriedenheit kennengelernt.
- sind Ihre eigenen Akkus wieder ein wenig aufgeladen.

#### Vortragende

**Mag.<sup>a</sup> Eva Maria Deutsch**, Psychologin, systemische Coach, Rausch- und Risikopädagogin nach risflecting®, Trainerin zur Stressbewältigung nach Kaluza, Beraterin in der schulischen Gesundheitsförderung bei Styria vitalis.

[www.styriavitalis.at/person/deutsch-eva/](http://www.styriavitalis.at/person/deutsch-eva/)

#### Zeit und Ort

23. Juni 2025, 9:00–17:00 Uhr (8 UE) **oder**

13. Oktober 2025, 9:00–17:00 Uhr (8 UE)

Eisenbergerhof, Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

#### Kosten und Anmeldung

Kosten: € 240,00 (inkl. 10% USt.), inkl. Verpflegung, Anmeldeschluss: 26.05.2025 bzw. 15.09.2025

Anmeldung: inbildung, Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz, Telefon: 050 7900 1165,

Mail: [inbildung@jaw.or.at](mailto:inbildung@jaw.or.at)



Berufsverband  
Österreichischer  
PsychologInnen

Anerkannt  
mit 8 UE

ZERTIFIZIERTES QUALITÄTSMANAGEMENTSYSTEM

Anerkannte Ausbildungseinrichtung nach § 16 Steiermärkisches Sozialbetreuungsberufegesetz

Weiterbildungsinstitut inbildung

Verein Jugend am Werk Steiermark – Gürtelturmplatz 1/7, 8020 Graz

