

# Selbstfürsorge im Berufsalltag

Selbstfürsorge ist ein wichtiges Element von Burnout-Prävention und Stressmanagement. Neben der Vermittlung von allgemeinen Aspekten der Selbstfürsorge, wird es in diesem Seminar möglich, die eigene Fürsorge zu reflektieren und bestehende Ressourcen zu erleben.

Yoga ist ein umfassendes und sehr wirksames Mittel zur Körperwahrnehmung und wird als ein möglicher Weg vorgestellt, um im Alltagstrubel immer wieder zu sich zu kommen.

## Inhalte

- Basisinformationen zum Thema Selbstfürsorge
  - Reflektion über die eigene, momentane Selbstfürsorge
  - Sensibilisierung für persönliche Ressourcen
  - Verbesserung der Körperwahrnehmung
  - Yogapraxis und Entspannung
- Inkludiert im Seminarpreis sind für jede Teilnehmerin / jeden Teilnehmer die Für mich da – Reminder für den Berufsalltag: 1 Häferl und 1 Schreibheft (<https://www.fürmichda.com/shop/>)

## Ziele

- Sensibilisierung für das Thema der Selbstfürsorge
- Impulse bezüglich der Elemente von Selbstfürsorge (Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl)
- Reflektion von persönlichen Ressourcen
- Einführung in bzw. Vertiefung der Yogapraxis
- körperliche, seelische und geistige Entspannung

## Zielgruppe

Menschen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig sind: z.B. TherapeutInnen, ÄrztInnen, Pädagoginnen, Pflegekräfte, Verwaltung

## Selbst mitzubringen

Bequeme Kleidung, Socken und - wenn möglich - Matte und Decke und/oder Sitzkissen, Stift

## ReferentIn

### Vivian Mary Pudelko

Einzelunternehmerin mit „Für mich da“ - Yoga und Achtsamkeit im Alltag

Burnout-Prävention und Achtsamkeit für Angestellte und Selbständige im Sozial- und Gesundheitsbereich

Vortrags- und Seminartätigkeit zum Thema Stressmanagement durch Selbstfürsorge

Yogalehrerin (BYO) & Musiktherapeutin

Musiktherapeutin seit 1999 in diversen Arbeitsfeldern

Yogalehrtätigkeit seit 2005

## Facts

### Kosten

€ 325,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

09.09.2020

### Ort

pro mente Akademie  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

23.09.2020

Mi, 09:00-17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH

Grüngasse 1A, 1040 Wien

T +43 1 513 15 30 - 113

[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)

[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)