



Selbstfürsorge für Trainerinnen/Trainer

Meine Kraftquellen als Trainerin/Trainer kennen und nutzen

Referentin: Hubert Klingenberger

Koordination: Verena Springer

Veranstalter: bifeb

Kursumfang: 12 Unterrichtseinheiten

Teilnahmegebühr: € 225,-

PRÄSENZ



Quelle: freepik

DETAILS ZUM PROGRAMM

Als Trainerin oder Trainer in herausfordernden sozialen Kontexten tätig zu sein, erfordert besonderes Feingefühl und Engagement. Die empathische Begleitung der Teilnehmenden, das Eintreten für ihre Belange sowie die Unterstützung bei ihrer persönlichen Entwicklung verlangen nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch eine bewusste Achtsamkeit für die eigene Balance. Eine gesunde Selbstfürsorge ist dabei Grundlage für ein langfristiges, gesundes Engagement und ein nachhaltiges Wirken. Sie schafft die Basis für innere Ruhe und nachhaltige Motivation. In diesem Seminar erkunden Sie individuelle Kraftquellen, die Sie in Ihrer Rolle stärken und Ihre berufliche Tätigkeit mit neuer Energie und Klarheit bereichern.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Dauer: 24. April – 25. April 2026

Anmeldung bis: 10. April 2026

Freitag, 24. April 2026: 15:30 – 20:30 Uhr

Samstag, 25. April 2026: 09:00 – 16:00 Uhr

INHALTE

- Teilnehmende lernen im Seminar das Konzept der Selbstsorge genauer kennen
- Sie verschaffen sich einen Überblick über ihre eigenen Ressourcen und Kraftquellen
- Die Wichtigkeit von Resilienz im Alltag als Trainerin oder Trainer
- Sie erhalten methodische Impulse, wie sie zu mehr Energie und in einen Flowzustand in der Bildungsarbeit gelangen.





METHODIK

Im Seminar kommen unterschiedlichste Methoden zum Einsatz. Impulse und inhaltliche Inputs wechseln sich mit Übungen, Selbstreflexionen und Gruppengesprächen ab.

LERNERGEBNISSE

Nach erfolgreichem Abschluss...

- verfügen Sie über Wissen zum Konzept der Selbstsorge.
- Kennen Sie Ihre eigenen Kraftquellen und wie Sie am besten auftanken.
- haben Sie die Implikationen und Bedeutung von Resilienz für Sie als Trainerin/Trainer erkannt.
- verfügen Sie über methodische Impulse, wie Sie gut für sich sorgen und Energien für Ihr pädagogisches Handeln finden können.

ZIELGRUPPE

Erwachsenenbildnerinnen und Erwachsenenbildner in Lehre/Training und alle, die neben der Inhaltsvermittlung auch stark in der persönlichen Betreuung tätig sind.

REFERIERENDER

Dr. Hubert Klingenberg

- Freiberuflicher Dozent und Coach, pädagogischer Berater von Bildungseinrichtungen und Buchautor.
- Themen und Arbeitsschwerpunkte: gesellschaftssensible Persönlichkeitsbildung und Biografiearbeit, Lernen Erwachsener, Führung und Projektmanagement.
<https://www.hubertklingenberg.de/>

IHR AUFENTHALT AM BIFEB

Mehr Details zu Ihrem Aufenthalt und den aktuellen Tarifbestimmungen entnehmen Sie dem QR-Code.



KONTAKT

Kontakt: Daniela Schlick, + 43 6137 6621 – 119, daniela.schlick@bifeb.at

