



SELBSTFÜRSORGE UND SEKUNDÄRER STRESS

CLS-Webinar
Donnerstag, 20. November 2025



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

Unsere Kompetenz bringt Menschen in Resonanz

SEMINARLEITERIN



Tina M. Hoffmann, MSc

Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Trainerin
Traumazentrierte Fachberaterin
Traumapädagogin, NARM Counsellor
Master in Psychosozialer Beratung

INHALT

Selbstfürsorge und sekundärer Stress

Wer sich um Menschen kümmert, bleibt von deren Stress nicht verschont - wenn der Stress akkumulativ ist und das Leiden anderer als überwältigend wahrgenommen wird, entsteht Handlungsbedarf.

In diesen Ausnahmesituationen ist es wichtig sich selbst und die eigenen Bedürfnisse neu kennenzulernen - Physisches, Soziales, Mentales, Herz und Geist wollen beachtet und versorgt werden. Auf strukturierte Weise gehen wir auf Entdeckungsreise um unseren Handlungsbedarf für Selbstfürsorge zu entdecken.

VERANSTALTUNGSORT

Webinar via Zoom

TERMIN / WBS 22-25

Donnerstag, 20. November 2025 16:00 bis 20:30 Uhr

Die Teilnahme gilt als **4-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

SEMINARKOSTEN € 75

Zwei Wochen vor dem Webinartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor.



ANMELDUNG UND INFORMATION

RESONANZ-AKADEMIE

CLS – Counseling für Lebens- und Sinnfragen
AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

4020 Linz, Rainerstraße 15/4/9

Tel.: +43 677 990 11 943 E-Mail: office@cls-austria.at

Home: www.resonanz-akademie.at www.cls-austria.at

ZVR Zahl: 159872645; Bankverbindung Raiba St. Marien:

IBAN: AT27345300000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: CLS, Pixabay