

Weiterbildung für Hebammen in eigener fachlicher Verantwortung zum Thema Selbstfürsorge im Beruf im «Coachingsetting»

Referentin: Christa Zeilinger

Kursdaten: Mittwoch, 03.06.2026

Kursort: planoalto, Dorf 34, 9064 Hundwil,
drinnen und draussen

Zeitlicher Rahmen:

09.00 - 17.00 Gesamtdauer des Kurses 8 Stunden, 30 min Pause am Morgen und
Nachmittag

Nettokursdauer:

7 Stunden inkl. Mittagessen (jede Teilnehmerin bringt etwas mit und trägt damit zum Buffet
bei

Inhalte des Kurses:

- **Handlungsorientierte Methoden aus dem Outdoor-Coaching** kennen und gezielt zur Selbstreflexion und Gruppenarbeit einsetzen können.
- **Prozesse aktiv begleiten** und durch **Erfahrungslernen** nachhaltige Entwicklungsschritte ermöglichen.
- Den **Austausch in der Gruppe reflektiert gestalten** und eigene Erkenntnisse daraus ableiten.
- Den **Umgang mit der eigenen Energie** bewusst wahrnehmen und Strategien entwickeln, um gesund und kraftvoll im Berufsalltag zu bleiben.
- Eigene **Ressourcen und Kraftorte** erkennen, benennen und als persönliche Stärkungsquelle nutzen.
- **Einfache Körper- und Atemübungen** kennenlernen, die sich flexibel in den Berufsalltag integrieren lassen.
- Den **Vagusnerv gezielt aktivieren** und seine Bedeutung für Regeneration und Stressregulation verstehen.
- **Passende Atemübungen** zur Selbstfürsorge und Stabilisierung anwenden können.
- Das Mittagessen steht unter dem Fokus **«mein Beitrag»** - dies ganz konkret und auch im übertragenen Sinne

Abschluss:

Tag Revue passieren lassen, «ernten»

Ansprechperson:

Leiterin Fachgruppe freiberufliche Hebammen Rheintal /Liechtenstein
Ladina Engler
Rebenweg 2
9470 Buchs SG
076 461 21 68