



[Anmeldung für gesamte Reihe bis 18.09.2026](#)

[Anmeldung für Modul 1 bis 18.09.2026](#)



[Anmeldung für Modul 2 bis 9.10.2026](#)

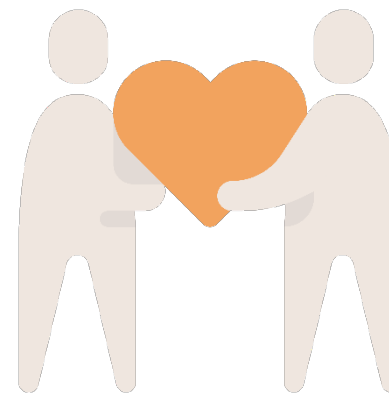


[Anmeldung für Modul 3 bis 6.11.2026](#)

Anmeldung über die Website der Bildungsakademie oder telefonisch.

Zwischen Mitgefühl & Selbstfürsorge - Mentale Stabilität im Dienst am Menschen

**Dreiteilige Workshop-Reihe für Menschen in
helfenden, beratenden, pädagogischen,
seelsorglichen und begleitenden Tätigkeiten**



Mit Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christine Pomikal

25.9., 16.10. und 13.11.2026

jeweils freitags von 15:00–18:00 Uhr

Bildungsakademie Weinviertel

Bildungsakademie Weinviertel der Erzdiözese Wien

Kirchenplatz 1, 2191 Gaweinstal

+43 2574 30203, bildungsakademie.weinviertel@edw.or.at

<http://www.bildungsakademie-weinviertel.at>



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christine Pomikal

Studium der Humanbiologie und Medizinischen Wissenschaften, Dipl. Mentaltrainer, Keynote Speaker, jahrelange Führungstätigkeiten im Gesundheits- & Sozialbereich, Absolvierung des Interprofessionellen Palliativlehrgangs, Ausbildung und ehrenamtliche Mitarbeit bei der Telefonseelsorge Wien; Sie verbindet wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining mit persönlicher Erfahrung. <https://christinepomikal.at>

Termine

Modul 1: Fr., 25. September 2026, 15:00–18:00 Uhr

Modul 2: Fr., 16. Oktober 2026, 15:00–18:00 Uhr

Modul 3: Fr., 13. November 2026, 15:00–18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungsakademie Weinviertel, Kirchenplatz 1, 2191 Gaweinstal

Teilnahmebeitrag:

Pro Modul 55,- / mit BildungsakademieCard 50,-
Gesamte Reihe bei Vorabanmeldung 155,- / mit BildungsakademieCard 145,-

Wer für andere da ist, braucht auch einen guten Kontakt zu sich selbst. Menschen in Gesundheits-, Sozial-, Bildungs- und Seelsorgeberufen leisten viel – fachlich, menschlich und emotional. Gerade in intensiven Begegnungen, in Krisen und Phasen hoher Anspannung ist es wichtig, bei sich zu bleiben, die eigenen Grenzen gut wahrzunehmen und rechtzeitig für Entlastung zu sorgen.

In dieser dreiteiligen Workshop-Reihe stehen Sie im Zentrum. Mit neuropsychologischen Kurzimpulsen, Erfahrungs- und Praxisberichten, Körperscans, Atem- und Visualisierungsübungen, entwickeln Sie alltagstaugliche Wege zur Selbstregulation und Selbstfürsorge. Sie gewinnen mehr Klarheit über persönliche Grenzen im Helfen und stärken ihre Resilienz für belastende Situationen. So kann eine Haltung wachsen, die Mitgefühl, Selbstfürsorge und Selbstschonung verbindet.

- **Modul 1: Das Nervensystem verstehen – Stress und Erschöpfung**
Stressreaktionen im eigenen Körper verstehen und einen bewussten Umgang damit finden
- **Modul 2: Grenzen und Mitgefühl – Innere Haltungen**
Austausch über belastende Situationen und persönliche Grenzen frühzeitig erkennen und wahren
- **Modul 3: Resilienz und persönliche Rituale im beruflichen Alltag**
Stärkende Routinen und mentale Strategien zur eigenen Entlastung entwickeln und anwenden

Hinweis: Die Module können einzeln besucht oder als gesamte Reihe gebucht werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die gesamte Reihe oder nur ein Modul besuchen möchten!