

SEKIS-Seminare 2010

Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier
Balduinstraße 6, 54290 Trier, Telefon 0651-141180

Kontakt@sekis-trier.de

www.sekis-trier.de

ACHTUNG: Seminar 1 findet von 10.00 bis 14.00 Uhr mit einer kurzen Mittagspause statt!

1. Stress lass nach! – Ressourcenorientierter Umgang mit Belastungen

Während des Seminars sollen die Zusammenhänge zwischen biologischem Stressmechanismus und eigenem Denken, Fühlen und Handeln erkannt werden. Die Analyse eigener Verhaltensmuster im Umgang mit Belastungen (welches sind meine Stressoren und welches meine Stressreaktionen?) ist die erste Voraussetzung für eine mögliche Veränderung von Einstellungen und Verhalten. Vorgestellt werden Entspannungsverfahren für den täglichen Einsatz, Vorbeugung durch Prioritätenbildung und mehr.

Termin: 27. März 2010
Ort: Trier, Seminarraum Mehrgenerationenhaus
Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Referent: Frank Hauser, Diplom-Psychologe, Mitarbeiter des IFD Trier
KOSTEN: 15,-€ pro Person inkl. Getränke

2. Gewaltfreie Kommunikation

Das Gespräch und der Austausch zwischen den Mitgliedern ist die Grundlage aller Selbsthilfegruppen. Aber nicht immer wird das, **was** wir sagen, auch vom Gesprächspartner gehört und richtig verstanden. Genauso ist es möglich, dass die Art und Weise, **wie** etwas gesagt wird, den Gegenüber kränkt oder verletzt. Missverständnisse, Kränkungen und Auseinandersetzungen in der alltäglichen Kommunikation entstehen oft unbeabsichtigt und können nur durch erneute Verständigung geklärt oder aufgelöst werden. Welche Mittel und Wege gibt es, die uns helfen, diese Missverständnisse zu vermeiden oder zu beheben? Das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg und ist Grundlage dieses Seminars.

Termin: 24. April 2010
Ort: Trier, Mutterhaus der Borromäerinnen, Seminarraum im 7. Stock
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Referentin: Helga Bohnet, Kommunikationstrainerin und Organisationsberaterin
Kosten: 20,-€ pro Person inkl. Getränke

Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier
Balduinstraße 6, 54290 Trier, Telefon 0651-141180
Kontakt@sekis-trier.de
www.sekis-trier.de

3. Moderation von Selbsthilfegruppen

Immer wieder wird die Frage nach „richtiger“ Gruppenleitung und Moderation gestellt. Wie sieht die Rolle des Moderators aus? Wie bereite ich ein Thema / Gespräch vor? Welche Regeln und Methoden der Kommunikation sollten beachtet und angewendet werden?

Das Seminar soll dazu ermutigen, Gruppensitzungen bewusst zu moderieren, d.h. vorzubereiten, hilfreiche Rituale einzuführen, darauf zu achten, dass gemeinsam erarbeitete Regeln eingehalten werden, und Treffen nachzubereiten.

Termin: 12. Juni 2010
Ort: Trier, Mutterhaus der Borromäerinnen, Seminarraum im 7. Stock
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Referentin: Helga Bohnet, Kommunikationstrainerin und Organisationsberaterin
Kosten: 20,-€ pro Person inkl. Getränke

4. Konflikte lösen ohne Verlierer

In Selbsthilfegruppen kommt es, wie überall im Leben, hin und wieder zu Auseinandersetzungen und Konflikten. Oft werden sie aus Angst vermieden und unterdrückt. So kann es zu verdeckten Kämpfen und Anfeindungen kommen, die einen konstruktiven Austausch verhindern.

Auseinandersetzungen und Konflikte sind auch Ausdruck von Meinungsvielfalt, Engagement und Lebendigkeit und bieten allen die Chancen für Weiterentwicklung und Wachstum. Sie sollten genutzt werden, um die Fähigkeiten und Stärken innerhalb der Gruppe zu benennen und für die Gruppenarbeit fruchtbar zu machen.

Termin: 03. Juli 2010
Ort: Trier, Mutterhaus der Borromäerinnen, Seminarraum, 7. Stock
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Referentin: Helga Bohnet, Kommunikationstrainerin und Organisationsberaterin
Kosten: 20,- € pro Person inkl. Getränke

Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier
Balduinstraße 6, 54290 Trier, Telefon 0651-141180

Kontakt@sekis-trier.de

www.sekis-trier.de

5. Teamwork – eigene Rolle und gemeinsame Verantwortung

Selbsthilfegruppen erbringen eine Vielzahl von Aufgaben für Betroffene, deren Angehörige und unser Gemeinwesen. Sie organisieren regelmäßige Gruppentreffen, machen Öffentlichkeitsarbeit, beraten Mitglieder, stellen Anträge, arbeiten mit Ärzten und medizinischem Fachpersonal zusammen u.a.

Oftmals lasten die meisten dieser Aufgaben auf der Gruppenleiterin, dem Gruppenleiter.

Diese/-r wünscht sich Entlastung und würde gerne die Aufgaben auf mehr Schultern verteilen, weiß aber oft nicht wie.

Der Seminartag soll Gelegenheit geben, sich bewusst mit den Grenzen als Leitung einer Gruppe auseinanderzusetzen und Möglichkeiten zu erarbeiten, wie eine konstruktive Arbeitsteilung möglich werden kann.

Termin: 13. November 2010
Ort: Trier, Mutterhaus der Borromäerinnen, Seminarraum, 7. Stock
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Referentin: Helga Bohnet, Kommunikationstrainerin und Organisationsberaterin
Kosten: 20,- € pro Person inkl. Getränke

6. Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

Vielen Menschen jagt die Vorstellung, vor einer größeren Menschenmenge reden zu müssen, große Furcht und Panik ein.

An diesem Seminartag sollen über die Arbeit mit den Themen „Selbstgespräche“, „Glaubenssätze“, „Sprachimprovisation“ und „Entspannungstraining“ zusammen mit den Teilnehmern Wege aus der Lampenfieber-Falle trainiert werden.

Termin: 20. November 2010
Ort: Trier, Seminarraum Mehrgenerationenhaus
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Referentin: Vera Apel-Jösch, zertifizierte Stress-Managerin und NLP-Coach (Practitioner / DVNLP)
Kosten: 20,-€ pro Person inkl. Getränke