

BEVOR DER KRAGEN PLATZT!

Konflikte offen kommunizieren

Wie sag ich's, wenn mich etwas stört? Ziel dieser Weiterbildung ist es, konstruktiv und stressfreier mit Ärger und Konflikten in Selbsthilfegruppen umzugehen. Die Kritik- und Wertschätzungskultur der Gruppe sollen gefördert und die persönlichen Kommunikationsfähigkeiten der Gruppenmitglieder gestärkt werden. Strategien eines konstruktiven Umgangs mit dem eigenen Ärger werden diskutiert und Methoden der Stressbewältigung vorgestellt.

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Inhalte

- Reflexion des persönlichen Umgangs mit Ärger und Konflikten im Alltag und in Selbsthilfegruppen
- Sammlung von Strategien eines konstruktiven Umgangs mit dem eigenen Ärger
- Reflexion und Anregungen zum konstruktiven Umgang mit Ärger und Konflikten in Selbsthilfegruppen
- Methoden der Stressbewältigung in konflikthaften Zeiten

Methoden

Impulsreferate, moderierte Diskussionen, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC, Tablet oder Laptop mit integrierten Mikrofon, Lautsprecher und Kamera, ggf. USB-Headset

Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

Achtung!

Das Seminar findet nicht, wie ursprünglich geplant, als Präsenz- sondern als Online-Seminar statt.

Dozent*in:

[Andrea Siegert](#)

(Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv, Therapeutin SG)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

SHA 21-05-06

Anmeldung bis:

29.04.2021

Datum/Uhrzeit		Ort	Anmeldung
06.05.2021	Online		
15:00 - 18:00 Uhr	Online		