DIE KRAFT DES WIR

Impulse für mehr Vertrauen in sich selbst und die Gruppe

Selbsthilfegruppen kommen an einen Punkt, wo sich die Themen wiederholen. Es scheint, als würde alles still stehen und das Miteinander fühlt sich zunehmend schwerer an. Gruppenmitglieder kommen nicht mehr zu den Treffen oder verabschieden sich ganz.

In diesem Workshop setzen wir an diesem Punkt an und klären Fragen wie: Was will uns diese Situation zeigen? Wie können wir das Vertrauen in die Gruppe stärken und wie kann ich meine eigenen Ideen und Wünsche mehr einbringen?

Ein Schlüssel hierfür ist das Vertrauen in sich selbst, in die eigenen Fähigkeiten und diese in die Gruppe einzubringen. Gleichzeitig entstehen in der Gruppe Dynamiken, die das eigene Vertrauen stärken und das Miteinander fördern. Wir öffnen uns gemeinsam für neue Impulse, wie die gemeinsame Weiterentwicklung in der Selbsthilfe gelingen kann.

Zielgruppe

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

Inhalte

- Was ist Vertrauen?
- Konflikte gemeinsam lösen
- Wertschätzende Kommunikation
- Impulse für gemeinsames Wachsen
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

Methoden

Einzel- und Gruppenarbeit, Achtsamkeit, Qi Gong, wertschätzende Kommunikation

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.

Dozent*in:

Carolin Schulz
(geprüfte Gesundheitsmanagerin, Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.))

Kosten:
Kostenlos
Seminar-Nr:
SHA 20-11-06
Anmeldung bis:
29.10.2020

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
06.11.2020 13:00 - 17:00 Uhr		