DER PARITÄTISCHE SACHSEN

KRISE ALS CHANCE

Ein Weg zur Selbsthilfe

Wenn das bisher bekannte Leben Risse erfährt, ist es nicht einfach, darin die Chance zu sehen, die sich bietet. Doch rückblickend sagen 90 % der Menschen, die eine Krise erlebt haben, dass diese schwere Zeit eine Möglichkeit für Veränderung mit sich brachte und nun eine neue Qualität in ihrem Leben Platz gefunden hat.

Solch schwere Momente lassen uns den Wert des Lebens wieder bewusst werden. Finden Sie heraus, wie auch Sie die Krise als Chance für einen Neustart nutzen und dabei über sich hinauswachsen können.

Das Seminar möchte die Teilnehmenden einladen, ihre eigene persönliche Situation zu reflektieren, alte Glaubensmuster zu verlassen, an innere Stärken und Talente zu erinnern, und damit neuen Handlungsspielraum entstehen zu lassen.

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 der aktuellen persönlichen Situation
• Funktionsweise des Autonomen Nervensystems – Erstarrung lösen
• Von der Krise zum Glücklichsein – Wie geht das?
• Verantwortung übernehmen – Opferrolle verlassen
• Glaubenssätze auflösen – neue Denkmuster zulassen
• Visionen und Ziele entwickeln
• Handlungsstrategien erarbeiten

Methoden

Impulsvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch, Entspannungsübung, Selbstreflexion, kreative Methode (Visionboard)

Hinweise

Nicht für Teilnehmende in einer akuten Krise geeignet – Abgrenzung zur Therapie! 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:

Sylke Kutschale
(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:
Kostenlos
Seminar-Nr:
SHA 23-06-30
Anmeldung bis:
09.06.2023

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
30.06.2023 11:00 - 15:00 Uhr	KISS Zwickau Scheffelstr. 42 08066 Zwickau	