

# NEUE WEGE IN DER SELBSTHILFE

## Gruppentreffen im Freien vorbereiten und durchführen

Neue Wege wagen und gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe ins Freie gehen? Frische Luft bietet die Chance, Energie zu tanken, den Kopf freizubekommen und neue Gedanken zu fassen. Doch was ist zu beachten, wenn Sie mit Ihrer Gruppe unter freiem Himmel unterwegs sind? Im Rahmen des Außentermins erwerben Sie methodisches Rüstzeug, um Spaziergänge und kleine Touren mit der Selbsthilfegruppe besser vorbereiten und umsetzen zu können.

### Zielgruppe

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

### Inhalte

- Organisatorische Planung: Streckenführung, Zeitbedarf, Gruppengröße, Barrierefreiheit, Wetter, Ausrüstung, Pausengestaltung usw.
- Inhaltliche Planung: Gruppenaktivierung/-motivation im Freien, Vorstellen und Einbeziehen neuer Teilnehmender, Kommunikation und Teambildung anregen
- Die Gruppe führen: authentisch, klar, wertschätzend
- Nachbereitung der Tour und Nachbesprechung

### Methoden

Geführter Spaziergang mit kurzen Theorie-Inputs und Austausch.  
Sie erhalten eine Checkliste für die eigene Tourenplanung.

### Voraussetzungen

der Witterung angepasste Bekleidung / ggf. Sonnen- bzw. Regenschutz

### Hinweise

Sofern Unterstützungsbedarf besteht, wenden Sie sich bitte vorab an uns. Genauere Informationen zum Treffpunkt und zur Anreise erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Für einen Pausen-Imbiss ist gesorgt. 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:

[Dr. Anke Wolfert](#)

(Freiberufliche Beraterin und Trainerin)

**Kosten:**

Kostenlos

**Seminar-Nr:**

SHA 25-05-10

**Anmeldung bis:**

28.04.2025

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
10.05.2025	Bautzen	
11:00 - 14:00 Uhr	02625 Bautzen	<a href="#">anmelden</a>