

ONLINE-WORKSHOP: AUFTANKEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE

Wie gesunde Grenzen das Miteinander fördern

Es kommt vor, dass sich Menschen in der Selbsthilfearbeit erschöpfen und verausgaben. Im Online-Workshop lernen Sie, die Signale Ihres Körpers frühzeitig zu erkennen, bevor es „zu viel“ wird.

Sie erhalten nützliche Impulse, wie Sie im Alltag und in der Selbsthilfegruppe achtsam mit sich selbst sind, um energievoll und in Freude das Miteinander in der Gruppe zu fördern. Der Online-Workshop bietet die Möglichkeit zum Austausch und zum Fragenstellen.

Zielgruppe

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

Inhalte

- Wie Sie gut bei sich bleiben und wie Sie gesunde Grenzen setzen
- Wie authentisches Miteinander funktioniert
- Wie Sie die Gruppenenergie und sich selbst stärken
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

Methoden

Online-Workshop im virtuellen Klassenraum – was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsort oder zu Hause an den Online-Workshops in unserem virtuellen Klassenraum teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen unsere Dozentin und andere Teilnehmende.

Bei Fragen rufen Sie uns gern an!

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte, Internetverbindung, ggf. USB-Headset

Der Virtuelle Raum steht bereits 30 Minuten vor dem Termin für Sie offen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines Technik-Tests einige Tage vor dem Veranstaltungstermin.

Hinweise

Das kostenfreie Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen wird durch die AOK Plus gefördert. 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 21-01-15

Anmeldung bis:

08.01.2021

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
15.01.2021	Online	
13:00 - 15:00 Uhr	Online	