

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION IN DER SELBSTHILFEGRUPPE

Vom Umgang mit Selbst- und Fremdwertschätzung

Wertschätzung und Anerkennung im Gruppenalltag auszudrücken, ist wohltuend für das gesamte Gruppenklima und stärkt die Mitglieder. Die richtigen Worte dafür zu finden und Wertschätzung auch annehmen zu können, fällt uns oft nicht leicht. In diesem Seminar nähern wir uns dem Thema mit achtsamen praktischen Übungen und Ritualen.

Neben der Wertschätzung für mein Gegenüber und für die Gruppe werden wir uns auch mit unserem Selbstwert und unserem Selbstbewusstsein beschäftigen. Wie blicken wir auf uns selbst, was schätzen wir an uns? Wir werden uns Wege erschließen, die uns zu mehr Selbstannahme führen und positive Auswirkungen auf unsere Lebensgestaltung und den Gruppenalltag haben.

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 steht es um meinen Selbstwert?
- Was braucht es, um mich selbst besser anzunehmen?
- Wie entsteht ein respektvolles Miteinander in der Selbsthilfegruppe?

Methoden

Erprobung von Übungen und Ritualen, die Selbst- und Fremdwertschätzung fördern

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:

[Götz Liefert](#)

(Diplompädagoge, Supervisor mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

SHA 25-09-19

Anmeldung bis:

09.09.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
19.09.2025 10:00 - 16:00 Uhr		anmelden

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen