

Selbsthilfe in ungewöhnlichen Zeiten Achtsamkeit und innere Stärke üben, Selbstmanagement stärken

Selbsthilfe steht immer wieder vor neuen Herausforderungen, nicht nur in Zeiten von Corona. Eine Krisensituation kann aber auch zu neuen Chancen und positiven Veränderungen führen, wenn man sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst wird. Auch in der Gruppenarbeit können so neue Kräfte aktiviert und Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Wir möchten Sie zu einem moderierten Erfahrungsaustausch einladen .

Gemeinsam sollen kreative Lösungsansätze und neue Möglichkeiten des Austauschs diskutiert werden. Ebenso soll der Frage nachgegangen werden, welche Chancen bergen Krisen für mich und für die Gruppe.

Das Online-Seminar wird von Wolfgang Ullrich moderiert, der über langjährige Erfahrung in der Selbsthilfe verfügt.

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Angebot ist das Vorhandensein eines angemeldeten Smartphones, eines PCs, Laptops oder Tablets mit Internetzugang, einer Kamera und einem Mikrofon. Die Kommunikation mit der Kursleitung erfolgt über den Anbieter bzw. die App ZOOM. Sie erhalten vor Beginn des Seminars die Zugangsdaten zur Teilnahme und los geht's.

Teilnehmen können 10 Personen (maximal 2 Personen aus der gleichen Selbsthilfegruppe).

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termin:

Mittwoch, 19.08.2020; 18:00 bis 20:00h

Leitung: Wolfgang Ullrich(Suchtselbsthilfe Return) und Susanne Götz (K.I.S.S.)



Anmeldung per E-Mail bis zum 12.08.2020 an

melanie.bossert@kreis-unna.de

Unter Angabe der E-Mail-Adresse des/der jeweils Teilnehmenden

Mit der Anmeldung sind Sie einverstanden, dass der Name des Teilnehmenden an die Seminarleitung weitergegeben wird.