

Anmeldung

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an. Sollten Sie doch nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte ab, damit andere nachrücken können.

Anmeldung bei

Melanie Boßert

Fon 02306 100-611

E-Mail melanie.bossert@kreis-unna.de

www.kreis-unna.de/selbsthilfe

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss der jeweiligen Seminare.

Das Seminar 4 findet an zwei Tagen statt und baut aufeinander auf. Somit ist nur eine Teilnahme an beiden Tagen möglich.

Benötigen Sie einen Gebärdendolmetscher, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung mit an.

Wir wünschen viel Spaß und viele wertvolle und hilfreiche Erkenntnisse für Sie und Ihre Arbeit in den Gruppen

Ihr K.I.S.S. Team des Kreises Unna

Impressum
Herausgeber

Kreis Unna – Der Landrat
Gesundheit und Verbraucherschutz

Gestaltung
Stand

Kreis Unna | Hausdruckerei
Juni 2019 | Auflage 750



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

2. Halbjahr

**K.I.S.S. – Kontakt- und
InformationsStelle für
Selbsthilfegruppen**

■ Seminar 3

Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe – Methoden für die Gestaltung eines Gruppentreffens

Termin	Samstag, 28. September 2019 10.00 – 14.00 Uhr
Seminarleitung	Wolfgang Ullrich Ansprechpartner Return Suchtselbsthilfe Susanne Götz Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Schwerte
Ort	Gesundheitshaus Unna Massener Straße 35 59423 Unna
Teilnehmerzahl	bis 15 Personen
Anmeldeschluss	5. September 2019

Jede Selbsthilfegruppe gestaltet ihre Treffen in ihrer ganz eigenen Art. Der Zugang zu neuen Themen kann sich durch den Einsatz anderer Methoden anregend gestalten: Aktiv sein, sich ausprobieren und in der Gruppe auch auf anderen Wegen voneinander lernen. Mit verschiedenen Methoden wollen wir Impulse zur Findung von Gruppenthemen geben. Zudem ist ausreichend Raum für einen moderierten Erfahrungsaustausch der Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit der Seminarleitung eingeplant.

■ Seminar 4

2-tägiger Kreativworkshop »Finde den Superstar in dir!«

Termin	Samstag, 16.11.2019 10.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 17.11.2019 10.00 – 16.00 Uhr (inkl. Pausen)
Seminarleitung	Ulrike Behnen DGSF-zertifizierte systemische Beraterin und Familientherapeutin
Ort	Gesundheitshaus Unna Massener Straße 35 59423 Unna
Teilnehmerzahl	bis 14 Personen
Anmeldeschluss	25. Oktober 2019

Im Fernsehen sucht man den Superstar – in unserem Umgang mit uns selbst richten wir unseren Blick (zu) oft auf unsere Schwächen und unsere nicht »perfekten« Persönlichkeitsanteile.

Das Seminar lädt dazu ein, diese Sichtweise genauer unter die Lupe nehmen. Mit Unterstützung der Kursleitung können Sie Ihre persönlichen Anteile visualisieren (oder entdecken) und mit einfachen Mitteln kreativ gestalten. Ausgehend von Fragen wie: »Welche Stärken habe ich?« und »Welche positiven Seiten haben auch meine vermeintlichen Schwächen?« basteln Sie mit einfachen Mitteln eine Figur Ihres persönlichen inneren Superstars.

Durch den kreativen inneren Dialog mit Ihren persönlichen Eigenschaften entdecken Sie auf entspannte Weise Ihre persönlichen Stärken, rücken diese in den Fokus Ihrer Selbstwahrnehmung und können auch die Seiten, die Sie an sich weniger mögen, liebevoll betrachten. Diese Sichtweise unterstützt auch das Miteinander in der eigenen Selbsthilfegruppe und das Verständnis füreinander. Es besteht zudem die Möglichkeit einen kleinen Bildband über Ihren eigenen Superstar zu beginnen, an dem Sie zu Hause, wenn Sie Lust haben, weiter arbeiten können.

Bitte mitbringen:

Bastelschere, Zeitungspapier, Lebensmittelverpackungen aus Pappe (z. B. Müslikarton)

