

**Die Selbsthilfekontaktstelle Weimar
lädt ein zum 8. Fortbildungstag für SHG-Aktive**

Was passiert da eigentlich in uns, wenn wir **schlechte Gefühle** haben?

Warum ärgern wir uns, wenn der Zustand des Verärgert-seins doch so belastend ist und alles meist noch schlimmer macht?

Warum machen wir uns Sorgen, obwohl sich das nicht gut anfühlt und nichts an der Situation ändern kann, die noch nicht eingetreten ist?

Gibt es einen Weg, wie man das emotionale Ruder wieder in die Hand bekommt?

Inhalt

- Psychologisch-biologische Grundlagen des Zusammenhangs zwischen Gedanken und Gefühlen
- Möglichkeiten der Einflussnahme zum lösenden Umgang mit
 - Angst
 - Ärger
 - persönlichen Verletzungen

Ziel des Seminars

Mithilfe von Übungen

- die Erfahrung machen, wie sich negative Emotionen vermeiden lassen
- wie man zurückfindet, wenn man von ihnen überwältigt wurde

Teil 2 dient dazu, eine Verbindlichkeit für die angestrebten Änderungen zu schaffen, die Ergebnisse nach wenigen Monaten zu überprüfen, Lösungen für aufgetretene Schwierigkeiten zu erarbeiten und den Erfolg als Grundlage für weitere erfolgreiche Veränderungen zu nutzen.

Teil 1:

Samstag 07.09.2019, 9:00 bis 15:00 Uhr, MGH Weimar West

Teil 2:

Samstag 16.11.2019, 9:00 bis 15:00 Uhr, MGH Weimar West

9.00 Uhr	Ankommen
9.30 Uhr	Seminar, erste Runde
12.30 Uhr	Mittag
13.30 Uhr	Seminar, zweite Runde
15.00 Uhr	Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Kosten

Für Getränke und den Mittagsimbiss erbitten wir einen TN-Beitrag von 10 Euro. Dieser ist am jeweiligen Tag zu entrichten.

Es können 13 Menschen aus der Weimarer Selbsthilfe teilnehmen. Die Platzvergabe geschieht in der Reihenfolge der Anmeldungen. Teilnehmer*innen auf der Warteliste können entsprechend nachrücken.

Bei Verhinderung melden Sie sich bitte bis **spätestens 1 Woche** vor Seminarbeginn in der Selbsthilfekontaktstelle ab. Nach dieser Frist oder bei Nicht-Abmeldung wird eine **Unkostenpauschale** in Höhe von **10 Euro pro Seminartag** erhoben.

Die Erfahrungswerte aus den vergangenen Jahren machen diese Vorgehensweise leider erforderlich.

Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Weimar West
Prager Straße 5
99427 Weimar

Veranstalter:

Gesundheitsamt Weimar
Selbsthilfekontaktstelle
Markt 13/14, 99423 Weimar
03643 762 753
selbsthilfe@stadtweimar.de

**8. Fortbildungstag für
Selbsthilfe-Aktive
in Weimar**

Gesunde Lebensbalance - Intelligenter Umgang mit belastenden Gefühlen

Ein Seminar in zwei Teilen

07.09.2019

und 16.11.2019

Referentin: Anna Maria Steyer

Mit freundlicher Unterstützung der GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen:

