



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



Neuer Schwung in der Selbsthilfegruppe

Beschreibung:

In vielen Selbsthilfegruppen, die schon länger bestehen, haben sich feste Gewohnheiten herausgebildet. Die Treffen finden in der Regel immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit statt und der Ablauf ist meist auch der gleiche. Zudem kennen sich viele Mitglieder schon lange und haben manchmal sogar Stammpätze. Das verleiht natürlich ein Gefühl von Sicherheit und gibt Orientierung, man weiß, wer und was einen erwartet. Viele Teilnehmer schätzen das sehr, wollen mit der Zeit bei ihren Treffen aber auch mal was Neues erleben, schöne Erfahrungen miteinander machen und auch frischen Schwung bekommen, der in ihrem Alltag noch kraftspendend nachwirkt.

Ziele/Inhalte:

Sowohl als erfahrene Gruppenleiterin wie auch als ganz neuer Gruppenleiter werden Sie im Seminar viele Ideen bekommen, wie Sie Ihrer Gruppe neue Anregungen geben können, so dass alle von den Treffen noch mehr profitieren.

Sie lernen unter anderem:

- wie sich Ihre Gruppentreffen mit einfachen Mitteln anregend gestalten lassen
- wie sich der Austausch untereinander spielerisch fördern lässt
- wie man bei Gruppentreffen auch mehr Spaß miteinander haben kann
- wie sich die Gruppenmitglieder von einer sympathischen neuen Seite kennenlernen können
- was man in schwierigen Situationen tun kann, z.B. mit Vielrednern oder sehr schweigsamen Teilnehmern oder wie eine eher bedrückende Stimmung leicht aufgelockert werden kann

Dozentin:

Anna-Maria Steyer
Diplom-Psychologin

Termine und Orte:

Samstag, den 08.02.2020
10 bis 16 Uhr, Akademiehôtel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 22.02.2020
10 bis 16 Uhr, HORIZONT e. V.,
Reichsstraße 12, 99734 Nordhausen

Samstag, den 07.03.2020
10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum
Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Str.
ße 7, 98527 Suhl

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfe-
gruppen, Mitglieder in Selbsthilfegrup-
pen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS - Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

[www.parisat.de/veranstaltungska-
lender](http://www.parisat.de/veranstaltungska-
lender)

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Bitte informieren Sie uns umgehend,
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich
ist! So können wir den Platz an weitere
Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels - Fotolia.com

www.parisat.de

