Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe e. V.

Gemeinnützige Selbsthilfeorganisation
für Schwerhörige und Ertaubte

Schwer hören – leichter nehmen!

4. DHS-Fortbildungsseminar für Hörbehinderte: Emotionale Frische und neuer Schwung im Alltag

Zuletzt aktualisiert: Sonntag, 27. August 2023

Workshop: Emotionale Frische und neuer Schwung im Alltag – Selbstwirksamkeits-Techniken zur Verbesserung der eigenen Gefühlslage

Termin: 22. bis 25. Juni 2023
Referentin: Anna-Maria Steyer, Diplom-Psychologin
Tagungsort: Jena (Thüringen)

> *Bekanntlich musste das FORTBILDUNGSSEMINAR mit RUNDEM TISCH SHG 2020 und 2021 wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden. Wegen der großen Nachfrage und dem interessanten Thema ist es der DHS gelungen, einen neuen Termin mit dem Hotel in Jena, der Referentin und den Schriftdolmetschern abzustimmen. Wir hoffen, dass der neue und somit vierte Termin für das lange geplante Seminar auch durchgeführt werden kann. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.*

Mit einer Hörschädigung ist man ja besonderen Belastungen ausgesetzt, oftmals schon ein Leben lang. Der Kontakt mit anderen ist meist anstrengend und man wird vom Hören müde. Zudem wird man oft nur schwer verstanden. Viele Betroffene befinden sich daher oftmals in einer eher bedrückten emotionalen Grundhaltung. Mit der Zeit merkt man es selbst nicht einmal mehr, weil dieser Zustand so normal geworden ist. Aber selbst, wenn man aus dieser Gefühlslage raus möchte, weiß man ja nicht wie.

Im Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sich Gedanken, Gefühle und Körper gegenseitig beeinflussen und was man mit diesem Wissen tun kann, um sich über seine gewohnten Denk- und Fühl-Automatismen hinaus in einen besseren emotionalen Zustand zu bringen.

Ziel des Seminars

- Gemeinsam und mit Spaß unmittelbar wirkende Übungen für eine frischere innere Verfassung kennenlernen
- Gestärkter und fröhlicher nach Hause zu gehen als man ins Seminar gekommen ist
- Wirkungsvolle Techniken erlernen, die im Alltag leicht anwendbar sind

Inhalte des Seminars

- Einfluss unserer Gedanken auf unseren Körper und auf den Gefühlszustand
- Wie können wir mit diesem Wissen unsere Gefühlslage positiv beeinflussen?
- Mentale und körperliche Techniken für mehr emotionale Frische

Met ıoden im Seminar

- Grundlagenvermittlung
- Praktische Demonstrationen und Übungen
- Anleitung in Techniken
- Selbstreflexion
- Moderierter Austausch und Diskussion
- Kleingruppenarbeit

Referentin

Diplom-Psychologin Anna-Maria Steyer ist seit 28 Jahren Organisationsberaterin, Supervisorin und Seminarleiterin. Sie führt in Jena auch eine Praxis für psychologische Beratung und Coaching. Seit 15 Jahren berät sie außerdem Selbsthilfegruppen mit Seminaren und Vorträgen. Da gibt es immer Übungen zum Erkenntnisgewinn, zur Entspannung oder zum Kraftschöpfen. Sie kann auf einfache Weise psychologische Zusammenhänge erklären und mit kleinen Experimenten die vorgestellten Prinzipien erlebbar und nachvollziehbar machen. So nehmen die Teilnehmer/-innen konkrete Erfahrungen, Erkenntnisgewinn und Lust zum Handeln mit nach Hause (**www.steyer-inspiration.de**).

Teilnehmer: mindestens 10, maximal 15 Teilnehmer

Für dieses Seminar können sich **alle Mitglieder der DHS bzw. Gäste** anmelden; es ist somit nicht nur für Mitglieder von SHG geeignet. Die Anmeldebestätigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Tagungsort: Best Western Hotel, Rudolstädter Straße 82, 07745 Jena, **www.bestwesternjena.de**

Außer der FM-Anlage steht voraussichtlich auch wieder Schriftdolmetschung zur Verfügung.

Runder Tisch

Wie in den Vorjahren ergänzen wir unser Seminar-Angebot durch die inzwischen schon traditionelle Diskussionsrunde am **RUNDEN TISCH,** einer Initiative der DHS, die für bereits bestehende SHG-Gruppen Gelegenheit zum Informationsaustausch bietet und neuen Gruppen(leitern) erste Anleitungen aus der Praxis geben soll. **Es werden auch allgemeine Themen besprochen, die alle Betroffenen interessieren**. Der **RUNDE TISCH** lebt im Wesentlichen davon, dass sich alle Teilnehmer mit ihren Fragen und Erfahrungsberichten einbringen und so immer wieder praktische Selbsthilfe-Arbeit vermittelt und geleistet werden kann.

RUNDER TISCH: Freitag, 23.06.23 (09.00 bis ca. 16.00 Uhr)

Kosten:

Teilnahmegebühren FOBI-Seminar inkl. Unterkunft/Vollverpflegung:

- Do bis So 210,00 € für DHS-Mitglieder
- Fr bis So 190,00 € für DHS-Mitglieder
- Aufpreis für Nicht-Mitglieder: 90 €

RUNDER TISCH: Die Pauschale inkl. Mittagessen für Tagesgäste am RUNDEN TISCH beträgt 20 €.

- Die Teilnahmegebühr bzw. Pauschale ist mit der schriftlichen Bestätigung der Anmeldung fällig, und spätestens bis zum 01.04.2023 auf das Konto der DHS bei der Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE28 3702 0500 0007 4857 00 BIC: BFSWDE33HAN zu überweisen.
- Die Preise gelten vorbehaltlich der Genehmigung der beantragten Fördermittel durch die Krankenkasse. Über die endgültigen Preise werden die Teilnehmenden rechtzeitig informiert.
- Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist verbindlich. Bei Absagen, für die kein Ersatz gestellt werden kann, muss die DHS die von der Tagungseinrichtung erhobenen Stornokosten in Rechnung stellen. Dafür bitten wir um Verständnis.
- Für das Seminar hat die DHS Fördergelder aus der GKV-Selbsthilfeförderung beantragt; je nach Bewilligung können wir Zuschüsse zu den Fahrtkosten zahlen; eine Entscheidung darüber fällt wegen der Zuteilung der Förderung allerdings voraussichtlich erst sehr kurzfristig vor dem Seminar.

Das Seminar hat bereits stattgefunden. Eine Anmeldung ist nicht mehr möglich.

↑

- Schwerhörige

- Hörbehinderung
- Fortbildung

Zurück

Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe e. V. – Copyright © 2023. Alle Rechte vorbehalten.

Meistgelesenes

- Schwerbehindertenausweis
- Alltagshilfen für Schwerhörige
- Selbsthilfegruppen vor Ort
- Hör- und Kommunikationstaktik für Schwerhörige
- Mitgliederportal

Ich bin in der DHS

Mehr Gründe für die DHS ...

Mitgliederportal

Seite verlassen und zum Mitgliederportal der DHS wechseln

Hauptmenü

- Startseite
- Aktuelles
- Wir in der DHS
- Selbsthilfegruppen
- Mitglied werden
- Hören und Verstehen
- Förderung
- Ihre Spende
- Service & Downloads

Neue Beiträge

- DHS-Herbstseminar 2023: Grundlagen zur Optimierung des Hörerfolges mit Hörhilfen
- LBG-Rhetorik-Workshop 2023
- 4. DHS-Fortbildungsseminar für Hörbehinderte: Emotionale Frische und neuer Schwung im Alltag

Webteam Login

Benutzername

Passwort

>>

↑