

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich mind. 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich oder telefonisch unter Angabe des Veranstaltungstitels sowie Ihrer Adresse an.

Sie erhalten dann eine Rechnung inklusive Anmeldebestätigung.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

**Katharina Renout**

katharina.renout@netzwerk-selbsthilfe.com

**Hinweis:** Alle Veranstaltungen finden im Paritätischen Bildungswerk, Faulenstr. 31 statt.



Faulenstr. 31  
28195 Bremen  
Telefon: 0421 – 70 45 81

### Sprechzeiten:

Mo & Do: 10–13 Uhr und 14–18 Uhr

Di & Mi: 10–13 Uhr und 14–16 Uhr

Fr: 10–13 Uhr

info@netzwerk-selbsthilfe.com

[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)



## Vorschau auf das 2. Halbjahr 2019

„Fördermittel für Selbsthilfegruppen und Vereine“

„Supervision für Selbsthilfegruppen“

Mit Ihren Anregungen und Wünschen für das 2. Halbjahr 2019 können Sie sich gerne an uns wenden.

Seit mehr als 35 Jahren ist Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Menschen mit Engagement und für Menschen, die Kontakt zu anderen mit gleichen Sorgen suchen.

Gefördert von:

Gesundheits



in der Jugend, Frauen, Integration und Sport



# Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

## 1. Halbjahr 2019

## Supervision für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. Es handelt sich z. B. um Probleme mit einzelnen Mitgliedern oder deren Rollen. Zudem können Konfliktsituationen die Gruppe belasten. Diese offene Supervisionsgruppe ist für Aktive aus Selbsthilfegruppen, um sich in einer geschützten Atmosphäre über ihre Erfahrungen und konkreten Probleme auszutauschen.

Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt. Ein bis zwei Personen aus einer Gruppe können sich anmelden.

**Termine:** Mi 06.02.19, Mi 03.04.19, Do 06.06.19  
von 18.00 - 20.15 Uhr  
(Folgetermine: 4.9.19 und 7.11.19)

**Leitung:** Martina Toppe (Gestalttherapeutin)

**Kosten:** 30,- € für drei Abende (FB 01/19)

## Den Wechsel gemeinsam gestalten

Wie wollen wir den Wechsel der Gruppenleitung gestalten? Wer übernimmt welche Aufgaben? Soll es ein Leitungsteam geben oder soll alles in einer Hand liegen?

Zu dieser Fortbildung können sich drei bis vier Personen einer Gruppe anmelden und eine konkrete Strategie entwickeln, wie in Ihrer Gruppe der Übergang gestaltet werden kann. Mit guter Planung und wertschätzendem Umgang untereinander wird der Wechsel gut gelingen!

**Termine:** 27.3.19, 24.4.19, 26.6.19 von 17:45 - 20:45 Uhr

**Leitung:** Andrea Göritz

**Kosten:** 30,- € (FB 04/19)

## Trinken, husten, Pfirsich kauen...

### Spiele mit der Sprechstimme

Wenn Sie der Titel neugierig gemacht hat, dann sind Sie genau richtig bei diesem aktiven Seminar rund um die Stimme. Sie erfahren Ihre Stimme einmal ganz anders! Anhand kleiner Praxisaufgaben und Übungen können Sie sich erproben:

Wir experimentieren mit Aussprache und Lautstärke und atmen ganz anders als gewohnt. Das eigene Tempo, der Rhythmus und die Wünsche der Einzelnen stehen im Mittelpunkt.

Nur Mut zur Stimme!

**Termine:** 30.03.19, 10.00 - 15.00 Uhr

**Leitung:** Birte Hartmann (Vocal Coach)

**Kosten:** 16,- € (FB 02/19)

## Die Kraft der Märchen

### Mutmachgeschichten für die Seele

Märchen stärken durch die Identifikation mit den Märchenhelden das eigene Selbstvertrauen. Sie schenken Mut, neue Wege zu wagen.

Märchen berühren und bewegen den Zuhörer emotional. Im Spiegel der Märchen erfahren wir verschiedenste Anteile unserer selbst.

Der interaktive Vortrag der Märchentherapeutin und Erzählerin Katja Breitling vermittelt einen ersten Eindruck der Wirkkraft von Märchen. Außerdem gehen wir der Frage nach, wie Märchen in Selbsthilfegruppen eingesetzt werden können.

**Termine:** 08.05.19, 18:00 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Katja Breitling (Märchentherapeutin, Märchenerzählerin)

**Kosten:** 10,- € (FB 05/19)

## Den Alltag gelassen meistern

Ob beruflich oder privat, jeden Tag haben wir viele kleine und große Herausforderungen zu meistern. Manchmal haben wir das Gefühl, dass uns alles zu viel ist und wir den Alltag nicht mehr bewältigen können. Häuft sich der Stress in unserem Leben, kann das zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Für unser Wohlbefinden ist es daher entscheidend, dass wir lernen konstruktiv mit Druck und Stress umzugehen. In diesem Workshop beschäftigen wir u.a. mit folgenden Themen:

- Das ABC der Stressbewältigung
- Gelassenheit erlernen und erhalten
- Leistungsfähigkeit und Lebensqualität fördern

**Termine:** 11.05.19, 10.00 - 15.00 Uhr

**Leitung:** Maximilian Schwartze (Trainer und Berater)

**Kosten:** 16,- € (FB 03/19)

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

### mehr Verbindung mit sich und anderen

Die GFK ist mehr eine Haltung als eine Methode, in der es um die Verbindung zu sich selbst und mit seinem Gegenüber geht. Die Grundlage für die Verbindung ist die Empathie (Einfühlung). Sie kann ein sehr wirksames Mittel sein, wenn z.B. starke Gefühle in Gruppensituationen auftreten.

An diesem Tag probieren und erleben wir uns anhand von Übungen in dieser Haltung. Wir erforschen unsere Bedürfnisse, üben das empathische Zuhören und lernen das Ausdrucksmodell der GFK kennen.

**Termine:** 22.6.19, 10.00 - 15.00 Uhr

**Leitung:** Marcus Strittmatter (Trainer für wertschätzende Kommunikation)

**Kosten:** 16,- € (FB 06/19)