Vorschau auf das 1. Halbjahr 2017

Tue Gutes und schreib darüber (VA 7601)
Im zweiten Teil der Reihe beschäftigen Sie sich damit, wie Sie die Arbeit Ihrer Selbsthilfegruppe in aussagekräftige Texte bringen. Sei es für Ihre Materialien zur Werbung und Information, sei es für die Presse: Wahrgenommen werden Sie, wenn Sie präzise sagen, was Ihnen wichtig ist.
Sie erfahren, wie Sie Ihre Themen für verschiedene Texte aufbereiten, Ihre Anliegen in prägnante und ansprechende Formulierungen bringen.
Termin: 17.02.2017 – 15.00–19.00 Uhr
Leitung: Jörg Riedel – Kosten: 16,00 €

Kollegiale Beratung für Gruppen der gesundheitlichen Selbsthilfe (VA 7602)
Fortsetzung des Angebotes aus 2016.
Die Methode der kollegialen Beratung ermöglicht, konkrete Probleme und Praxisfälle mithilfe der anderen Gruppenmitglieder systematisch zu reflektieren und Lösungsoptionen für den Berufsalltag zu entwickeln. In dem Seminar lernen die Teilnehmer_innen die Methode kennen und in ihrem Gruppenalltag erfolgreich anzuwenden.
Termine: 22.02.17, 03.05.17, 14.06.17 jeweils 18.00–21.00 Uhr
Leitung: Martina Toppe – Kosten: 24,00 €

In Planung In Planung Ende 2016/Anfang 2017: Theaterbesuch „Ottilie Hoffmann – Resilienz + Prävention"
„Wilde Bühne" mit anschließender Diskussionsrunde

Anmeldung

Bitte melden Sie sich 10 Tage vor Beginn der VA schriftlich unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Titels der Veranstaltung an.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:
Ute Berms 0421/17 47 2–28
uberms@pbwbremen.de
Manuela Benn 0421/17 47 2–19
mbenn@pbwbremen.de

Sie können sich direkt auf unserer Website www.pbwbremen.de anmelden.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und zu den geltenden Anmelde- und Zahlungsbedingungen finden Sie auf unserer Website (www.pbwbremen.de).

Paritätisches Bildungswerk Landesverband Bremen e. V.

Faulenstr. 31, 28195 Bremen
Tel. 0421/174 72–0, info@pbwbremen.de
www.pbwbremen.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 08.00–15.00 Uhr
Mi 08.00–16.30 Uhr

Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport
Freie Hansestadt Bremen
Gesundheitsamt Bremen

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

2. Halbjahr 2016

PARITÄTISCHES BILDUNGSWERK
Landesverband Bremen

Resilienz in der Selbsthilfe

Es gibt Menschen, die sind wahre Überlebenskünstler. Sie überstehen Rückschläge und Niederlagen unbeschadet und richten sich immer wieder auf. Sie verfügen über die Fähigkeit ihre Resilienz bzw. Widerstandskräfte zu nutzen. Resilienz ist die Fähigkeit, die inneren Widerstandskräfte zu aktivieren und das innere Gleichgewicht wieder zu finden und es beizubehalten. An diesem Tag werden wir uns auf eine bunte Entdeckungsreise begeben, die uns zu unseren Widerstandskräften führt und uns zeigt, wie wir das Erfahrene in unserem persönlichen Alltag und in der Selbsthilfegruppe einsetzen können.

Termin: Sa, 20.08.2016, 10.00–16.00 Uhr
Leitung: Susanne Thomsen, Dipl-Päd./ systemische Familienberaterin
Kosten: 22,00 € (VA 6607)

Tue Gutes – und sprich darüber

Wie kann ich die Leistung meiner Selbsthilfegruppe überzeugend präsentieren? In der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Gewinnung neuer Mitglieder geht es darum, neugierig zu machen, die eigene Arbeit darzustellen und die eigenen Stärken hervorzuheben.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie
- die wesentlichen Themen identifizieren,
- daraus klare Aussagen machen,
- die Begeisterung für Ihre Arbeit vermitteln,
- andere für Ihre Ziele gewinnen.

In kurzen Präsentationen lernen Sie, wie Sie Ihr Publikum von Ihrer Arbeit überzeugen.

Termin: Fr, 23.09.2016, 15.00–19.00 Uhr
Leitung: Jörg Riedel, Dipl.-Erwachsenenpädagoge
Kosten: 16,00 € (VA 6608)

Humorvoll in Kontakt

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund. Auch im täglichen Umgang mit Menschen ist der Humor oft eine hilfreiche Kommunikations- und Interaktionsform. Humor schafft Vertrauen zwischen den Menschen und stärkt Verbindungen. In diesem Nachmittagsworkshop beschäftigen wir uns mit den Funktionen des Humors im Alltag und reflektieren ausgewählte Situationen aus der Praxis. Der eigene Spaß kommt dabei auf keinen Fall zu kurz. Die spielerische Einführung ins Thema und leichte Gruppenübungen sorgen für gute Laune.

Termin: Fr, 28.10.2016, 15.00–18.00 Uhr
Leitung: Julia Wiegmann, Dipl. Psychologin, Clownin
Kosten: 16,00 € (VA 6609)

Fördermittel für Selbsthilfegruppen

Beantragung und Abrechnung im Rahmen der Bremer Selbsthilfeförderung und der Krankenkassen. Die Veranstaltung informiert darüber, wo und wie Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung beantragen können und was bei der Abrechnung zu beachten ist.
- Was wird durch Selbsthilfefördermittel der Stadtgemeinde Bremen gefördert?
- Was fördern Krankenkassen im Rahmen ihrer Selbsthilfeunterstützung?
- Was muss bei der Antragstellung berücksichtigt werden?
- Wie und mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

Anmeldung erforderlich.
Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen mit.

Termin: Mi, 02.11.2016, 18.00–20.00 Uhr
Leitung: Volker Donk, Netzwerk Selbsthilfe
Kosten: keine (VA 6610)

Zeit für Veränderung

Ein Gefühl der Unzufriedenheit hat sicher schon jeder gehabt. Manchmal bleibt diese Gefühl länger, als einem lieb ist. Sorgen, Not und Stress können sich auf unseren Körper auswirken und Beschwerden verursachen.
Es ist Zeit sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, damit Selbstbewusstsein, innere Balance und Leichtigkeit wieder Platz im Leben haben. Es werden einfache kreative Techniken und Körperübungen vermittelt, die sowohl im Alltag anwendbar sind, sich aber auch für Gruppenabende eignen und die erste Impulse für eine Veränderung in Gang setzen können.

Termin: Sa, 26.11.2016, 10.00–16.45 Uhr
Leitung: Martina Toppe, Gestalttherapeutin/ Psychotherapeutin (HPG)
Kosten: 21,00 € (VA 6611)

Kollegiale Beratung für Gruppen der gesundheitlichen Selbsthilfe

Die Methode der kollegialen Beratung ermöglicht, konkrete Probleme und Praxisfälle mithilfe der anderen Gruppenmitglieder systematisch zu reflektieren und Lösungsoptionen für den Berufsalltag zu entwickeln.
In dem Seminar lernen die Teilnehmer_innen die Methode kennen und in ihrem Gruppenalltag erfolgreich anzuwenden.

Termine: Mi, 17.08.2016 / Mi, 09.11.2016 jeweils 18.00–21.00 Uhr
Leitung: Martina Toppe
Kosten: 16,00 € (VA 6612)