

Kursnr. 300-020 Mehr Überblick, mehr Ruhe, mehr SIE – Starke Strategien für den Alltag <u>Leitung:</u> Anna Eickelmann Samstag, 05.09.2026 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, entgeltfrei Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg	In diesem Kurs lernen Sie praktische Methoden kennen, mit denen sich alltägliche Herausforderungen klarer, ruhiger und selbstbestimmter meistern lassen. Im Mittelpunkt steht ein wacherer Umgang mit sich selbst und den eigenen Reaktionen – ohne komplizierte Begriffe, dafür mit echtem Nutzen für das tägliche Leben. Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Momenten standfest bleiben, Grenzen setzen und gleichzeitig respektvoll kommunizieren. Wir erarbeiten gemeinsam leicht verständliche Schritte des Problemlösens, die Ihnen helfen, auch bei spontanen Belastungen einen kühlen Kopf zu bewahren. So gewinnen Sie mehr Sicherheit in Situationen, die sonst schnell überwältigend wirken. Dabei begleitet uns der Gedanke der Selbstfürsorge durch den gesamten Kurs. Sie entwickeln kleine, realistische Gewohnheiten, die Ihnen helfen, Ihre Kraft zu schützen, sich zu stabilisieren und langfristig gestärkt durch den Alltag zu gehen.
Kursnr. 262-306500 Gesund schlafen <u>Leitung:</u> Sabine Kirchhoff Samstag, 10.10.2026 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, entgeltfrei Bürgerbahnhof Winterberg Bahnhofstr. 12 59955 Winterberg	Ziel dieses Workshops ist es, die Zusammenhänge von Schlaf und Gesundheit zu erkennen, die Selbstreflexion über das eigene Schlafverhalten anzuregen und Methoden zur Vermeidung von Schlafstörungen zu vermitteln. Sie erwerben ein breites Hintergrundwissen zum Thema Schlaf, Schlafverhalten, Schlafstörungen sowie zu einem gesunden Lebensstil. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur Schlafzimmereinrichtung sowie zum gesunden Bett, zu Matratzen und Kissen. Übungen für einen gesünderen Schlaf und ein aktiver Austausch über die Kursinhalte runden den Workshop ab.

Viele interessante Informationen rund um Selbsthilfe und andere Themen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen finden Sie auch in den alle zwei Monate online erscheinenden "SelbsthilfeNews Hochsauerland". Kostenlos und bequem per Mail ins Haus, einfach anmelden unter:

www.selbsthilfe-news.de

- Region "Hochsauerlandkreis" auswählen
- registrieren
- Anmeldung bestätigen
- fertig



Regelmäßige Newsletter
aus der Region für die Region

Wir informieren Sie regelmäßig zu folgenden Themen:

- » Aktuelles aus der Selbsthilfe
- » Projekte und Erfahrungen
- » Neue Selbsthilfegruppen
- » Workshops und Seminare



Jetzt ANMELDEN
www.selbsthilfe-news.de




Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen

Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen

In Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW: Krisen in Selbsthilfegruppen verstehen – Chancen erkennen, Lösungen entwickeln <u>Leitung:</u> Beatrix Rey Samstag, 07.11.2026 10:00 – 16:30 Uhr 1 Termin, entgeltfrei Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg	Krisen in Selbsthilfegruppen entstehen oft durch Konflikte, Missverständnisse oder unterschiedliche Erwartungen. Enttäuschungen und Vorwürfe erschweren die Zusammenarbeit, manchmal bleiben Mitglieder fern oder Probleme werden nicht offen angesprochen. Die emotionale Belastung ist hoch und die Gruppe weiß oft nicht, wie es weitergehen soll. Allerdings sind Probleme und Konflikte in Gruppen völlig normal und gehören zur Entwicklung einer Gruppe dazu. Sie können auch eine Chance für neues Wachstum sein und den Zusammenhalt stärken. Im Seminar erfahrt ihr, wie Krisen entstehen und wie sie in der Gruppe bewältigt und verarbeitet werden können. Wir arbeiten mit Beispielen aus der Praxis und entwickeln gemeinsam Lösungen. <u>Inhalte</u> • Auslöser von Krisen verstehen • Ideen für eine neue Gestaltung der Gruppentreffen entwickeln • In schwierigen Situationen wertschätzend kommunizieren • Kritik äußern und Grenzen setzen, ohne zu verletzen • Mit Meinungsverschiedenheiten und negativen Emotionen umgehen • Chancen von Krisen erkennen
--	--

Wie melde ich mich an?

1. Anmelden per Telefon:

(Selbsthilfekontaktstelle) 02932 201-2270

2. Anmeldung per E-Mail:

selbsthilfe@arnsberg.de



Die Anmeldung ist verbindlich! Absagen bitte rechtzeitig bei der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland unter 02932 201-2270!

Wir freuen uns, Ihnen als **Selbsthilfegruppen-Ansprechpartner:innen** und **Selbsthilfegruppen-Teilnehmer:innen** die Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote kostenlos anbieten zu können.

Bitte bedenken Sie, dass dennoch Kosten für Dozent:innen und Verpflegung entstehen, die von der Selbsthilfekontaktstelle getragen werden. Eine verbindliche Teilnahme oder rechtzeitige Absage ist deshalb besonders wichtig, um unnötige Kosten zu vermeiden und die Fortbildungen auch in Zukunft kostenlos für Sie anbieten zu können!

Abmeldungen sind nur bei der Selbsthilfekontaktstelle und in den Geschäftsstellen der VHS Arnsberg-Sundern sowie VHS Hochsauerland telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozentinnen und Dozenten oder anderen Kursteilnehmer:innen!