



Informationsveranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis Frühjahr 2019



<p>Kursnr. Q-300-021</p> <p>Gewaltfreie Kommunikation - Aufbaukurs</p> <p><u>Leitung:</u> Johannes Stienen</p> <p>Samstag, 16.02.2019 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnberg</p>	<p>Das Aufbauseminar setzt Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) voraus, so wie sie im Tagesseminar für Verantwortliche in Selbsthilfegruppen vermittelt wurden.</p> <p>Schwerpunkthalt der Fortbildung ist ein Übungsteil in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Es geht also auch um die Bereitschaft zum gemeinsamen Lernen und Einüben. Dabei soll sich die GfK an die authentische Sprache der Teilnehmenden anpassen, was letztlich Ausprobieren bedeutet.</p> <p>Übungen betreffen u. a: Blockaden lösen - Beobachten, ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Umgang mit Macht - die Macht der Empathie - Ärger vollständig ausdrücken - Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken.</p> <p>Der Referent ist Konflikt-Klärer und Personalentwickler und als Supervisor und Coach DGSv sowie als Mediator in Organisationen freiberuflich tätig.</p>
<p>Kursnr. Q-300-022</p> <p>Depression im höheren Lebensalter</p> <p><u>Referent:</u> Dr. med. Rüdiger Holzbach</p> <p>Mittwoch, 20.02.2019 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei</p> <p>E-Zentrum Hüttengraben 29 59759 Arnberg</p>	<p>Die Hauptsymptome einer depressiven Störung sind Antriebsmangel, Interessenlosigkeit und gedrückte Stimmung, bis hin zum "Gefühl der Gefühllosigkeit". Depressionen können viele Ursachen haben und treten meistens dann auf, wenn verschiedene Faktoren zusammen kommen.</p> <p>Dadurch sind ältere Menschen besonders gefährdet, weil Risikofaktoren, wie körperliche Erkrankung, Verlust von nahestehenden Menschen, fehlende Aufgaben oder Tagesstruktur, vermindertes Schlafbedürfnis depressive Entwicklungen begünstigen. Deshalb kommt es gerade im Alter darauf an, dass Strategien genutzt werden, um mit solchen Belastungen umzugehen.</p> <p>In dem Vortrag wird es dabei auch um die Rolle von Alkohol und "falschen Medikamenten" bei der Entstehung von Depressionen gehen.</p> <p>Außerdem werden gängige Behandlungsstrategien kurz erläutert.</p>

Viele interessante Informationen rund um Selbsthilfe und andere Themen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen finden Sie auch in den alle zwei Monate erscheinenden "SelbsthilfeNews Hochsauerland".

Kostenlos und bequem per Mails ins Haus, einfach anmelden unter:

www.selbsthilfe-news.de

(Region "Hochsauerlandkreis" auswählen, registrieren, Anmeldung bestätigen, fertig)



Informationsveranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis Frühjahr 2019



<p>Kursnr. Q-300-023</p> <p>Leitung will gelernt sein! Wie leite ich eine Gruppe, motiviere und delegiere?</p> <p><u>Leitung:</u> Monika Rust</p> <p>Samstag, 16.03.2019 09:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnberg</p>	<p>Wie leite ich eine Gruppe, motiviere und delegiere ich dabei richtig? Eine Gruppe ist bekanntlich mehr als die Summe ihrer Mitglieder:</p> <p>Mehr Kreativität, mehr Ideen, mehr Energie, mehr Spaß, mehr Möglichkeiten ... Doch wie leite ich eine Gruppe, damit all dies möglich wird? Wie schaffe ich es als Gruppenleitung alle in der Arbeit mitzunehmen, was kann ich den anderen zumuten? Wie können Veränderungen umgesetzt werden?</p> <p>In diesem Workshop können sie praktische Methoden ausprobieren, die die Gruppenzusammenkünfte lebendig und aktiv machen.</p> <p>Sie erfahren bewährte Strukturen, die helfen, eine Gruppe aufzubauen und auf Dauer mit Erfolg zu führen.</p> <p>Der Workshop richtet sich sowohl an Neulinge in der Gruppenleitung als auch an "alte Hasen". Beispiele und Fragen aus der Praxis sind erwünscht.</p>
<p>Kursnr. Q-300-030</p> <p>Gebärdensprache DGS 1</p> <p><u>Leitung:</u> Pia Horsthemke / Daniel Hamacher</p> <p>Freitag, 22.03.2019 18:00 – 21:15 Uhr Samstag, 23.03.2019 09:30 – 16:30 Uhr Sonntag, 24.03.2019 09:30 – 16:30 Uhr</p> <p>3 Termine, 20 Ustd., 60,00 €</p> <p>Bitte beachten: Unterrichtsmaterial bzw. Videos können im Kurs käuflich erworben werden.</p> <p>VHS, Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnberg</p>	<p>In diesen Kursen lernen die Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse zur Deutschen Gebärdensprache.</p> <p>Details zu den Kursen und die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm unter</p> <p>www.vhs-arnberg-sundern.de</p>

