

<p>Kursnr. U-300-021</p> <p>Video-Konferenzen</p> <p><u>Leitung:</u> Thorsten Dieckmann</p> <p>Samstag, 23.01.2021 u. 30.01.2021 09:00 – 12:00 Uhr 2 Termine, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>VHS, Mönchepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnberg</p>	<p>Sie wollen sich mit Ihrer Gruppe digital treffen, Erfahrungen austauschen und persönliche Kontakte unter „Corona-Bedingungen“ pflegen, also eine online-Konferenz anbieten? Dafür gibt es nicht nur ganz verschiedene Anbieter, sondern auch eine ganze Reihe von Regeln - technische und pädagogische -, an die Sie sich halten sollten, wenn Sie und Ihre Gruppenmitglieder ein entspanntes Online-Treffen durchführen möchten.</p> <p>In diesem Präsenz-Seminar lernen Sie verschiedene Anbieter (u.a. Zoom, jitsi meet, go to meeting, skype und hangouts) und das jeweilige Handling kennen. Von der richtigen Kameraeinstellung bis zu den Möglichkeiten der Interaktion - es gibt unzählige Fehlerquellen, aber auch ebenso viele Möglichkeiten. Was geht und wie es geht, lernen Sie in diesem Kurs.</p> <p>Bitte bringen Sie nach Möglichkeit ihr eigenes Equipment (Laptop, Tablet etc.) mit.</p>
<p>Kursnr. U-300-026</p> <p>Unmögliches möglich machen - Motivation</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Samstag, 13.02.2021 09:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnberg</p>	<p>In Kooperation mit der Geschäftsstelle Engagementförderung der Stadt Arnberg</p> <p><i>Was bedeutet Motivation für mich? Wie kann ich andere motivieren?</i></p> <p>"Jeder hat etwas, das ihn antreibt", heißt es in der Werbung eines bekannten Geldinstitutes. "Mit der richtigen Motivation geht alles", sagt außerdem der Volksmund.</p> <p>In der (Zusammen-)Arbeit mit anderen Menschen erleben wir jedoch scheinbar häufig genau das Gegenteil: Andere Menschen zu bewegen, gemeinsame Projekte zu stemmen, andere zu ihrem eigenen Fortschritt zu motivieren ist ein wirklich hartes Stück Arbeit und manchmal auch gefühlt eine Betonwand, vor die wir rennen.</p> <p>Erfahren Sie in diesem Workshop, was Motivation bedeutet, wie unser innerer Motor angetrieben oder ausgeschaltet wird. Finden Sie auch heraus, was Sie selbst in einen kraftvollen Zustand versetzt und wie unterschiedlich Motivation für verschiedene Typen von Menschen tatsächlich in der Praxis ist. Denn in dieser Hinsicht sind wir keinesfalls alle gleich.</p> <p>Mit ganz praktischen und bewährten Tools, Tricks und Gesprächstechniken erfahren Sie außerdem, wie Motivation von außen funktionieren kann und auch wo ganz deutlich die Grenzen liegen. Eigene "Fälle" aus der Praxis und Spaß im Workshop sind ausdrücklich erwünscht.</p>

Raum für Notizen/Anregungen:

<p>Kursnr. U-300-023</p> <p>Resilienz für pflegende Angehörige</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Dienstag, 02., 09., 16.03.2021 17:00 – 20:15 Uhr 3 Termine, je 4 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>In Kooperation mit der Fachstelle "Zukunft Alter" der Stadt Arnsberg</p> <p><i>Resilienz: Die innere Widerstandskraft gegen äußere Belastungen</i></p> <p>Workshop für pflegende Angehörige. Die eigene Gesundheit stärken, wieder mehr Lebensfreude gewinnen</p> <p>Wer einen Angehörigen pflegt, möchte ihn gut versorgen und für ihn da sein. Doch dabei geraten Menschen auch schnell an ihre Belastungsgrenzen. Der gesamte Alltag dreht sich um den Pflegebedürftigen, alles wird um die häusliche Pflege, Therapien und Versorgung herum organisiert. Auch andere Menschen - Kinder, Ehepartner, Freunde - müssen die schwere Situation mittragen und kommen zu kurz. Das belastet ebenfalls. Manchmal kommt das Gefühl auf, einfach „nur noch zu funktionieren“. „Wo bleibe ich? Wer hilft mir eigentlich?“.</p> <p>Diese Frage stellen Sie sich als Angehöriger vielleicht früher oder später, laut oder auch nur in Gedanken. Und diese Frage hat Berechtigung. Denn die fortwährende Belastung schadet auch Ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit.</p> <p>In dieser Kursreihe wollen wir uns damit beschäftigen, wie Sie Ihre Gesundheit auf Dauer erhalten können. „Resilienz“ bezeichnet die innere Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Belastungen. Diese können wir stärken. Sie erfahren zahlreiche Ideen, Tipps und erprobte Methoden, um mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können und die eigene Gesundheit und Lebensfreude wieder mehr zu stärken.</p> <p>Wir sprechen darüber, wie es wieder ein Stück weit mehr möglich sein kann, etwas für sich selbst zu tun. Im Kurs ist Gelegenheit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden, und Kontakte zu knüpfen. Auch dies ist ein wichtiger Baustein zur Stärkung von Resilienz.</p>
<p>Kursnr. U-300-022</p> <p>Teamentwicklung im Kompetenzteam Selbsthilfe Hochsauerland (KSH) – Teil 3</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Freitag/Samstag, 28./29.05.2021 2 Termine, 13 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bildungszentrum Sorpesee Brunnenstr. 36 59846 Sundern-Langscheid</p>	<p>Dieser Workshop richtet sich ausschließlich an die Mitglieder des Kompetenzteams Selbsthilfe Hochsauerland (KSH).</p> <p>Es handelt sich hier um eine Fortführung der bisher stattgefundenen Seminare zur Teamentwicklung. In diesem Teil geht es um die Projekte und Aufgaben der neu gegründeten Regionalgruppen.</p>



Informationsveranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis Frühjahr 2021



<p>Kursnr. U-300-030</p> <p>Gebärdensprache – DGS 1</p> <p><u>Leitung:</u> Khalid Freidenberger</p> <p>DSG 1: ab Freitag, 12..03.2021 3 Termine, 20 Ustd., 60,00 € + Unkosten für Unterrichtsmaterial</p> <p>VHS, Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</p> <p><u>Bitte beachten:</u> Unterrichtsmaterial bzw. Videos können im Kurs beim Dozenten käuflich erworben werden.</p>	<p>In diesem Kurs 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 style="text-align: center;">www.vhs-arnsberg-sundern.de</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)

Wie melde ich mich an?

1. Anmelden per Telefon:

(VHS) 02931 13464
(AKIS im HSK) 02932 201-2270

2. Anmelden per Fax:

(VHS) 02932 9728-26

3. Anmeldung per E-Mail:

vhs@vhs-arnsberg-sundern.de oder selbsthilfe@arnsberg.de

Die Anmeldung ist verbindlich! Absagen bitte rechtzeitig* bei der AKIS im HSK unter 02932 201-2270!

***Achtung!!!**

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

Bitte bedenken Sie, dass dennoch Kosten für Dozenten 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 AKIS im HSK und in den Geschäftsstellen der VHS Arnsberg-Sundern telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozentinnen und Dozenten oder anderen Kursteilnehmern.