



Informationsveranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis Frühjahr 2022



<p>Kursnr. 300-020</p> <p>Achtsamkeit – den Alltag entschleunigen und Stress reduzieren</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Katrin Henneke</p> <p>Samstag, 05.03.2022 10:00 – 14:00 Uhr 1 Termine, 5 Ustd., entgeltfrei</p> <p>VHS Neheim Möhnepark Werler Str. 2a 59755 Arnsberg</p> <p>Bitte mitbringen: Iso-/Yogamatte, eine Decke, warme Socken und ggfs. kleines Kissen oder Knierolle.</p>	<p>Wenn wir ehrlich sind, sind wir selten mit unseren Gedanken tatsächlich im Hier und Jetzt. Im Alltag hetzen wir oft von einer Situation zur nächsten, denken beim Frühstück daran, was bei der Arbeit ansteht und bei der Arbeit planen wir, was am Abend noch erledigt werden muss. Andere hängen mit ihren Gedanken in der Vergangenheit fest oder beschäftigen sich sorgenvoll mit der Zukunft.</p> <p>Langfristig verursacht dies jede Menge Stress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Im Extremfall kann dies zu Burnout, Depressionen, Angstzuständen oder Panikattacken führen.</p> <p>Die Achtsamkeitsmeditation bietet einen Weg, diesem Stress zu begegnen, um ausgeglichener, entspannter und gesünder zu leben. Achtsam sein heißt, Momente bewusst zu erleben und auf seine inneren Regungen zu horchen ohne jegliche Wertung. So schützt man seine Psyche und entschleunigt sein Leben.</p> <p>Beim Achtsamkeitstraining lernt man, auf körperliche Empfindungen zu achten, körperliche Zustände zu bemerken und schließlich, das ist das Schwierigste, Emotionen zu betrachten. Der Knackpunkt der Achtsamkeit liegt darin, wahrzunehmen ohne zu bewerten. So schafft man einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion.</p> <p>Im Rahmen dieses Seminars lernen die Teilnehmer*innen, wie man durch Meditation, Atemübungen und achtsame Bewegungen entspannen und Stress abbauen kann. Dazu werden zum einen die gedanklichen Grundlagen des Achtsamkeitstrainings vermittelt. Zum anderen werden mit dem "Bodyscan" und verschiedenen Atemübungen praktische und leicht anzuwendende Methoden für die Umsetzung im Alltag vorgestellt und ausprobiert.</p>
<p>Kursnr. 300-021</p> <p>Quengler, Nörgler, Störer – und wie man ihnen begegnen kann</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Samstag, 30.04.2022 09:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>Das Seminar vermittelt Tipps und Techniken, um mit Quenglern, Nörglern oder Störern bei Gruppentreffen, bei Vorträgen oder in Diskussionen konstruktiv umzugehen.</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 2022



<p>Kursnr. 300-022</p> <p>Gruppentreffen gestalten</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Samstag, 21.05.2022 09:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>Eine Gruppe ist bekanntlich mehr als die Summe ihrer Mitglieder; mehr Kreativität, mehr Ideen, mehr Energie, mehr Spaß, mehr Möglichkeiten...</p> <p>Doch wie moderiere und motiviere ich eine Gruppe, damit all dies möglich wird? Wie schaffe ich es als Ansprechpartner*in 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. Sie erfahren bewährte Strukturen, die helfen, eine Gruppe aufzubauen und auf Dauer zu etablieren.</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. 300-030 und 300-031</p> <p>Gebärdensprache – DGS 1 und 2</p> <p><u>Leitung:</u> Khalid Freidenberger</p> <p>ab Freitag, 11.02.2022 (DSG 1) 3 Termine, 20 Ustd., 70,00 €</p> <p>ab Freitag, 11.03.2022 (DSG 2) 3 Termine, 20 Ustd., 70,00 €</p> <p>VHS, Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</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 style="text-align: center;">www.vhs-arnsberg-sundern.de</p> <p><u>Bitte beachten:</u> Unterrichtsmaterial bzw. Videos können im Kurs beim Dozenten käuflich erworben werden.</p>

Wie melde ich mich an?

1. Anmelden per Telefon:

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

2. 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.