

Fortbildung 2021

Aktiv in Selbsthilfe

SELBSTHILFE

Methoden und Techniken

Gesundheit und besondere Situationen



PRÄSENZ-VERANSTALTUNG

Mit Gelassenheit und Achtsamkeit durch Krisensituationen

Ort

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle Berlin
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Datum / Zeit

Montag, 25. Oktober 2021 |
16-19 Uhr

Leitung

Ines Krahn

Kosten

5 € (kostenfreie Teilnahme für Berlin-
Pass-Inhaber*innen)

Anmeldung

Tel.: 030 890 285 39
Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
online: www.sekis.de/fortbildung

Das Seminar gibt Anregungen, um im Alltag herausfordernden Situationen achtsam und gelassen zu begegnen.

Wir wollen den Blick auf die Ressourcen und die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) jedes Einzelnen lenken, um Stärken zu finden, sichtbar zu machen und zu fördern. Der bewusste Zugang zu den Stärken unterstützt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Achtsamkeitsübungen helfen uns, die ganz persönlichen Ressourcen zu stärken und sich ruhiger, zufriedener und gelassener zu fühlen. Dieses wirkt sich auf ein unterstützendes und achtsames Miteinander in Selbsthilfegruppen aus.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!