

Veranstungskalender für Selbsthilfegruppen 2022

Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung an.
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.
Die Räume sind barrierearm und ein Hygienekonzept liegt vor.
Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Freitag, 13. Mai 2022, 16:00 bis 19:00 Uhr:
Supervision - klarer sehen durch verstehen

Ein Seminarabend für alle, die Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.
Erlebnisse einzelner Teilnehmer*innen werden besprochen und alle können etwas dabei lernen.

Referentin: Dagmar Brüggem Dip.-Psychologin, Supervisorin & Coach (DGSv), diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI)
Wo: AWO Gruppenraum, Bamberg
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Mittwoch; 6. Juli, 17:00 bis 20:00 Uhr:
Selbsthilfe wird digital! Ein Basis Workshop für Onlineveranstaltungen

Mit diesem Grundlagenseminar wollen wir Selbsthilfeaktive fit und sicher im Umgang mit Android-Tablets machen und für Online-Themen begeistern.
Denn obwohl digitale Gruppentreffen und Veranstaltungen Präsenztreffen niemals ersetzen können, kann eine digitalisierte Selbsthilfe eine zusätzliche Bereicherung sein. In dem Kurs wird das nötige Know-How an die Hand gegeben, damit Sie digitale Gruppentreffen und Veranstaltungen planen und durchführen können. Sie erhalten zum Seminar einen „digitalen Werkzeugkoffer“ in Form eines ausführlichen Handbuchs. Sofern im Nachgang Fragen und weiterer Klärungsbedarf besteht, steht die Referentin auch in digitalen Nachbereitungsseminaren zur Verfügung.

Hauptschwerpunkte des Seminars sind:

- Hard und Software (Betriebssystem Android)
- Einstellungen der Geräte
- Online Nutzung (Browser, WLAN, Suchmaschinen)
- Sicherheitshinweise (Datenschutz, Cookies, Websiteberichtigungen, Passwort)
- Videokonferenzen (Funktion, Anbieter, Beispielkonferenz)
- Ausblick

Wir haben **3 Tablets als Leihgeräte** (für Teilnehmer*innen die kein Gerät haben). Das Gerät kann nach dem Kurs weiter ausgeliehen werden. Sie haben auch die Möglichkeit Ihr eigenes Tablet mitzubringen. **Es wird um telefonisch Anmeldung gebeten, um die Hardwarefragen zu klären.**

Die Leihgeräte und die Kosten für die Referentinnen wurden dankenswerterweise vom Freistaat Bayern aus Mitteln des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales übernommen.

Referentin: Veronika Polok
Wo: AWO Akademie, 96049 Bamberg
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Freitag, 15. Juli 2022, 16:00 bis 19:00 Uhr:
Das Leben mit mehr Gelassenheit genießen

Wie kann man lernen, das Leben mit seinen ganzen Herausforderungen und Schwierigkeiten gelassener zu leben?

Ist es notwendig, sich allen Herausforderungen zu stellen, oder ist es vielleicht sinnvoller, manche Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade nun mal sind?

Wir wollen in diesem Workshop herausfinden, wo und wie man durch Akzeptanz oder auch dem Ändern der Situation, bzw. der eigenen Einstellung dazu, zu mehr Gelassenheit kommen kann.

Getreu dem Motto: „Love it, change it or leave it“.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO Gruppenraum, Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Samstag, 03. September 2022, 14:00 bis 17:00 Uhr:
Autogenes Training und Selbsthypnose

Das Autogene Training wurde von Dr. Schultz, einem Berliner Nervenarzt, entwickelt. Bei dieser Entspannungsmethode handelt es sich um eine bewusste Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem durch Konzentration.

In diesem Workshop können Sie die Wirkungsweise und auch die Möglichkeiten dieser Entspannungstechnik kennenlernen. Zusätzlich können Sie erfahren, wie Sie durch Herbeiführung eines selbsthypnotischen Zustandes sich selbst bedeutsame und wirksame Suggestionen zur persönlichen Veränderung geben können. Wecken Sie Ihre (Ihnen vielleicht nicht mehr bewussten) Ressourcen zur persönlichen Weiterentwicklung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Schmerzbewältigung etc.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO-Gruppenraum, Bamberg

Kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Bitte schauen Sie auch nach Veranstaltungen und Fortbildungen von Seko Bayern:
Infos unter www.seko-bayern.de