



# Regio-Seminar: Hamm + Soest

SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by

Selbsthilfe

## Frischer Wind für die Selbsthilfegruppe Kreative Methoden für eine lebendige Gruppenarbeit

**Referentin:** Karin Marciniak, freiberufliche Dozentin, Supervisorin

Wenn es in eurer Gruppe hakt, die Lebendigkeit fehlt oder einfach die Luft raus ist, dann bringt euch dieses Seminar auf neue Ideen!

Wir erproben, wie es sich anfühlt, starre Rollen, vertraute Abläufe und lieb gewonnene Routinen in Frage zu stellen. Es geht darum, die Perspektive zu ändern und Raum für Veränderung zu schaffen. "Nebenbei" werdet ihr aufmerksamer für eure Bedürfnisse und die der anderen. Das kann auch dazu beitragen, Spannungen abzubauen und mehr Gemeinsamkeit in der Gruppe entstehen zu lassen.

### Inhalte:

- Methoden für einen guten Beginn des Gruppentreffens
- Rollentausch wagen: die Fähigkeiten der anderen wecken
- Gemeinsamkeit stärken: Themen und Spielregeln gemeinsam bestimmen
- Die Kraft der Stille nutzen: kurze Breaks und Pausen als Intervention
- Wahrnehmen: Aufmerksam für mein Gegenüber werden...

**Datum:** 30. November 2024 | 10 – 16.30 Uhr  
**Veranstaltungsort:** Mercure Hotel Hamm, Neue Bahnhofstr. 3, 59065 Hamm  
**Anmeldung per Mail:** [selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org)  
**oder per Telefon:** 02381 12028

Ein kostenfreies  
Angebot für  
Menschen aus der  
gesundheitsbezo-  
genen Selbsthilfe.

Ein Regio-Seminarangebot der  
Selbsthilfeakademie NRW  
in Kooperation mit:



**Selbsthilfe-Kontaktstellen Hamm + Kiss Soest**

Die Selbsthilfeakademie NRW wird unterstützt von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg

