

Online-Seminare

für Selbsthilfe-Aktive und ehrenamtlich Engagierte

Photo by Annie Spratt on Unsplash

Mut, Selbstsicherheit, Zuversicht sind wie Blumen: bei guter Pflege... ... und mit etwas Glück können sie gedeihen.

Hilflosigkeit lässt sich auch verlernen: Indem ich verstehe, was geschieht. Erkenne, was ich beeinflussen kann. Erfreut feststelle, dass Menschen bei mir sind und mir beistehen - und mit mir gemeinsam das Problem in seine Schranken weist.

Im Workshop machen wir einen Ressourcen- und Talent-Test, stellen Sorgen auf den Prüfstand und drehen die kleinen Fallen ("so schwäche ich mich am schnellsten") um. Wir sammeln Erfolge und reden darüber.

Dienstag, 15.02.2022, 16-19 Uhr

Vereinbarungen treffen, die auch halten? Geht! Manchmal muss man halt nachbessern.

Im Grunde heißt das Thema hier "Verhandeln": Will ich etwas vereinbaren, sollte ich meine Ziele kennen und am besten auch die Ziele der Partner. Ich kann mich vorbereiten: verhandelbare Inhalte für mich festlegen und die jeweiligen Spannen von "Prima" über "noch okay" bis zum Nein. Verhandlungsprofis sagen: Das wichtigste Wort heißt "Wenn". Und manchmal brauchen wir eben auch Regeln für diesen Fall: "Was, wenn nicht?"

Dienstag, 05.04.2022, 16-19 Uhr

Vertrauen in der Gruppe schaffen? Ja klar: mit Interesse, Toleranz und auch Geduld

Vertrauen schaffen dauert manchmal lange. Und doch bleibt es fragil. Also ist bereits viel gewonnen, wenn wir auf Maßnahmen verzichten, die das keimende Zutrauen gefährden. Sammeln wir Beispiele dazu und drehen sie einfach um!

Hilfreich zum Aufbau und Erhalt von Vertrauen sind eigene Klarheit, gute Fragen - und die Fähigkeit, auf Antworten auch zu reagieren. So mag es manchmal reichen, einfach "ich verstehe" zu sagen. Oder auch: "Verstehe ich noch nicht, erklär bitte mal."

Dienstag, 21.06.2022, 16-19 Uhr

Referent: Dr. Hermann Refisch
Ort: Online, Kamera erforderlich
Kosten pro Termin: 5,- Euro (einzeln buchbar)
Anmeldung: service@selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**