

Fortbildungsangebot für Selbsthilfegruppen in Köln

präsent + virtuell

01. September bis 31. Dezember 2021



Gelassen, sicher + klar

Wie uns Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten hilft

Im Kontext von Selbsthilfe sind wir immer wieder mit Schicksalsschlägen, Krankheiten und Krisensituationen konfrontiert – vor allem in unserem eigenen Leben, aber auch durch die Anteilnahme an der Situation der Gruppenmitglieder. Wie ist es möglich, trotz aller (mit-) erlebten Belastungen immer wieder Ruhemomente zu finden, eine innere Stabilität und mehr Gelassenheit zu entwickeln?

An zwei Online-Kursabenden wird zum einen Theorie zum Thema „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ vermittelt, zum anderen lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie praktisch unterstützen: Wir beenden lähmende Sorgen- & Gedankenschleifen, verändern den Umgang mit schwierigen Emotionen und beruhigen uns durch die Fokussierung unserer Aufmerksamkeit. Durch die Vielfalt der Angebote von Körper- & Sinneswahrnehmungen über angeleitete Kurzmeditationen bis hin zu Alltagsritualen können alle einen persönlichen Zugang zum Thema finden.

Viele Impulse lassen sich als Soforthilfe direkt umsetzen - ob im Homeoffice, beim Spaziergang oder an der Supermarktkasse!

Termine: Donnerstag, 30. September + 07. Oktober 2021 / 18.00-20.00 Uhr
Die Teilnahme ist verbindlich für beide Treffen.

Plattform: Zoom

Referentin: Katrin Röntgen, (Online-) Trainerin, Coachin,
Achtsamkeitstrainerin, Theaterpädagogin, Münster

Anmeldefrist: 16. September 2021
Gruppengröße: max. 12 Teilnehmende

Improvisationstheater: Ein Kurzurlaub für Körper und Seele Abschalten - Lachen - Lernen

Improvisationstheater ist lustig und macht Spaß. Nicht nur beim Zuschauen, denn auch das Training dazu macht sehr viel Spaß.

Und genau das passiert in diesem Workshop: Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach schönen improvisierten Geschichten.

Mit verschiedenen Übungen aus dem Improvisationstheater werden Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Abenteuer erleben. Dabei steigern wir uns von ganz einfachen Vorübungen bis hin zu Bühnenspielen. Wichtig ist, dass alle miteinander viel zu entdecken und zu lachen haben.

In einem ersten Teil erleben Sie, dass das Einlassen auf Unbekanntes immer überraschend ist und sehr viel Spaß mit sich bringt. Dazu nutzen wir Gruppen- und Paarübungen. In einem zweiten Schritt erleben Sie, dass Geschichten Regeln haben. Diese werden wir spielerisch gemeinsam entdecken.

Im Vordergrund steht dabei immer der Spaß am eigenen Spiel und Zusammenspiel. Sie kommen gestärkt, motiviert und voller positiver Energie aus dem Workshop heraus!

Termin: Samstag, 06. November 2021 / 10.00-16.00 Uhr

Ort: Improschule clamotta GbR, Ubierring 43, 50678 Köln

Referent: Den Workshop macht Markus Hahn. Er ist die perfekte Person für diesen Auftrag. Trainer clamotta ImproSchule, Köln

Anmeldefrist: 23. Oktober 2021
Gruppengröße: max. 10 Teilnehmende

Gesprächsleitung in Gruppen

Aufgaben und Rolle - Umgang mit Störungen - Moderationstechniken

Es hängt nicht von Begabung oder Zufall ab, sondern von der eigenen Übung und Rollenklarheit, wie es gelingt, ein Gespräch strukturiert und ergebnisorientiert zu leiten und gleichzeitig Raum für intensiven Austausch zu geben. Wer moderiert, kümmert sich um die Spielregeln des Gesprächs, motiviert und setzt Grenzen. Moderation lässt sich im beruflichen Alltag ebenso wie in der Freizeit und im Ehrenamt täglich trainieren – ob durch Beobachtung und Analyse von Gesprächssituationen, durch die eigene Rolle als Gesprächsteilnehmer*in oder durch die Übernahme der Gesprächsleitung.

Am ersten Seminarabend geht es um die Grundlagen und Methoden von Gesprächsleitung. Sie werden durch kleine Übungen konkret in der Kursgruppe ausprobiert. Ausgangspunkt bilden die Praxiserfahrungen und – anforderungen der Teilnehmer*innen.

Am zweiten Seminarabend steht die Rolle des Moderators oder der Moderatorin in der Selbsthilfe-Gruppe im Mittelpunkt. Wie unterscheidet sie sich von der Rolle als Teilnehmer*in? Wie kann ein angemessener Umgang mit unvorhergesehenen Situationen und mit Störungen aussehen?

Termine: Montag, 15. + 22. November 2021 / 18.00-20.30 Uhr
Die Teilnahme ist verbindlich für beide Treffen.

Ort: Der Paritätische Köln, Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Referent: Valeria Aebert, Dipl.Päd., Supervisorin (DGSv),
Freiberufliche Moderatorin, Brühl

Anmeldefrist: 1. November 2021
Gruppengröße: max. 10 Teilnehmende



Allgemeine Informationen

- Aufgrund der weiterhin dynamischen und schwer voraussehbaren Entwicklung der Corona-Pandemie versuchen wir unser Fortbildungsprogramm von September bis Ende des Jahres entsprechend flexibel zu gestalten.
- Die erste Fortbildung wird als virtuelle Veranstaltung durchgeführt. Die anderen beiden Veranstaltungen planen wir in Präsenz. Falls es die Situation erfordert, werden sie virtuell und zur gleichen Zeit stattfinden. Wir werden Sie rechtzeitig darüber informieren.
- Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns an. Beachten Sie dabei die Anmeldefristen! Die Anmeldung ist verbindlich.
- Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Bestätigung, alle wichtigen und aktuellen Informationen zu den Corona-Bestimmungen und den Zugangslink zur jeweiligen Videokonferenz-Plattform.
- Wenn Sie vorab Fragen zur Technik haben, wenden Sie sich bitte frühzeitig an uns.
- Mit Ihrer Teilnahme am Meeting geben Sie Ihr Einverständnis, dass Sie die AGB und DGSVO der jeweiligen Videokonferenzanbieter zu Kenntnis genommen .



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Telefon: 0221 95 15 42 23;

E-Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfekoeln.de