

Termine zum Vormerken 2018

A. Fortbildungen

1. Entspannungstag für Selbsthilfeaktive

An diesem Entspannungstag wollen wir ganz bewusst etwas für uns selbst tun: zur Ruhe kommen, den Stress los- und die Seele baumeln lassen.

Wir lernen Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen zur Entspannung kennen, die einfach umsetzbar sind und auch in das Gruppenleben bereichernd integriert werden können. Außerdem werden wir in die beiden bekanntesten Entspannungsmethoden – die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training – „hineinschnuppern“.

Ein Skript, in dem alle Übungen beschrieben werden, ermöglicht die Übertragung des Erlebten in die eigene Selbsthilfegruppe.

Freitag, 23. Februar 2018

1 x eintägige Fortbildung, Mirjam Unverdorben-Beil, im Selbsthilfezentrum München

Max. TN-Zahl: 10

23.02. 10.00-17.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 09.30 Uhr)

Kosten: 85 €

(Fortbildungskosten 60 €, Verpflegungs- und sonstige Tagungskosten 25 €)

Eine Übernachtungsmöglichkeit bitte - falls nötig - selbst organisieren, Hotelliste kann über SeKo angefordert werden.

Anmeldung möglich ab Samstag, 2. Dezember 2017

2. Grundlagenseminar für Neue in der Selbsthilfe (aus Selbsthilfegruppen, -organisationen, Selbsthilfekontaktstellen (auch von Runden Tischen))

Auf vielfachen Wunsch bietet der Verein SeKo Bayern e.V. wieder eine Grundlagenfortbildung an. Diesmal besonders für Neue in der Selbsthilfe. Um folgende Inhalte soll es gehen: Was ist Selbsthilfe (und was nicht)? Welche Selbsthilfegruppen gibt es überhaupt und wann kann eine Gruppe empfohlen werden? Was muss ich als Betroffene, was als Professionelle über Selbsthilfe wissen und wie kann ich das vorhandene Netzwerk nutzen? Neben der Wissensvermittlung von Merkmalen, Leistungen, Geschichte, Formen und Struktur der Selbsthilfe, in Bayern werden der Erfahrungsaustausch und die kreative Bearbeitung von Fragen im Vordergrund stehen.

Do. u. Fr., 26. und 27. April oder Sa. u. So., 28. und 29. April 2018

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Irena Tezak, Begegnungszentrum Ottmaring GmbH, Eichenstraße 3, 86316 Friedberg

Max. TN-Zahl: 16

Seminar 1

26.4. 13.30-18.00 Uhr --- (Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)

27.4. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

Seminar 2

28.4. 13.30-18.00 Uhr --- (Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)
 29.4. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

Kosten: 195 €

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 105 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 24. Februar 2018

3. Methodenwerkstatt für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen

Der Ablauf einer Gruppensitzung kann durch den Einsatz verschiedenster Übungen strukturiert, bereichert und aufgelockert werden. Es ist leichter möglich, alle zu beteiligen und es öffnet andere Zugänge zu sich selbst, wenn ein Thema einmal „ganz anders“ angegangen wird. So können neue Erfahrungen mit sich und anderen gemacht werden, von denen letztlich die ganze Gruppe profitieren kann.

Es werden Methoden für unterschiedlichste Gruppenanliegen wie Beginn einer Stunde, Problembearbeitung oder Abschied vorgestellt, ausprobiert, reflektiert und evtl. an die Situation der eigenen Gruppe angepasst.

Neugier, Experimentierfreude und Offenheit sollten mitgebracht werden. Ein Skript mit den vorgestellten Methoden wird zur Verfügung gestellt.

Do. u. Fr., 21. und 22. Juni oder Sa. u. So., 23. und 24. Juni 2018

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Irena Tezak, Landvolkshochschule St. Gunther, Niederalteich

Max. TN-Zahl: 16

Seminar 1

21.6. 13.30-18.00 Uhr --- (Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)
 22.6. 09.00-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr

Seminar 2

23.6. 13.30-18.00 Uhr --- (Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)
 24.6. 09.00-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr

Kosten: 180 €

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 90 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 28. April 2018

4. Kommunikation in Selbsthilfegruppen verbessern

Das Gespräch ist immer noch die wichtigste Basis für eine erfolgreiche Gruppenarbeit.

Um die Kommunikation in Selbsthilfegruppen zu verbessern, beschäftigen wir uns im Seminar mit Theoriegrundlagen rund um das Thema Kommunikation, sowie um Phasen der Gruppenarbeit. An Fallbeispielen aus der Praxis reflektieren wir gemeinsam unser eigenes Kommunikationsmuster und erproben neues Gesprächsverhalten.

Folgende inhaltliche Themen werden behandelt: Gruppenphasen, Gruppenablauf und Gruppenregeln in Selbsthilfegruppen sowie Techniken zu einer gelingenden Gesprächsmoderation.

Meditation in Bewegung (Qigong), Geschichten, schöne Texte und Auflockerungsübungen runden die Fortbildung ab und geben zusätzliche Anregungen für die Gruppenarbeit. Ein Skript zum Theorieblock des Seminars wird den Teilnehmer/innen zur Verfügung gestellt.

Mi.-Fr., 8.-10. August oder Fr.-So., 10.-12. August 2018

2 x 2-tägige Fortbildungen (auf drei Tage verteilt), Theresa Keidel, in der Georg-von-Vollmar-Akademie in Kochel am See

Max. TN-Zahl: 16

Seminar 1

8.8.	13.30-18.00 Uhr	---		(Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)
9.8.	09.00-12.00 Uhr	und	15.00-18.00 Uhr	
10.8.	09.00-12.30 Uhr			

Seminar 2

10.8.	13.30-18.00 Uhr	---		(Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)
11.8.	09.00-12.00 Uhr	und	15.00-18.00 Uhr	
12.8.	09.00-12.30 Uhr			

Kosten: 310,00 €

(Fortbildungskosten: 120 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 190 €)

Anmeldungen möglich ab Samstag, 9. Juni 2018

5. Das kleine Glück: Zufriedenheit in der Selbsthilfegruppe (er) leben – trotz Krise und Krankheit

In Selbsthilfegruppen sind meist eine Erkrankung oder ein Problem der Grund der Teilnahme. Dabei stehen die Entlastung im Gespräch und die Weitergabe von spezifischen Informationen im Vordergrund. Doch die Gruppe kann noch viel mehr: sie kann sich gemeinsam auf den Weg machen, um Lebenszufriedenheit und das kleine Glück anzustreben und auszubauen - trotz gesundheitlicher oder sozialer Einschränkungen.

Im Seminar wollen wir uns mit den Themen Glück und Zufriedenheit beschäftigen; dazu Texte, Übungen und Kreatives erarbeiten und so Anregungen für mehr Zufriedenheit für uns selbst, aber auch für unsere Gruppentreffen mitnehmen. Eine Dokumentation der Fortbildung lässt die erlernten Inhalte und Methoden in die Gruppenarbeit leicht übertragen.

Do. u. Fr., 23. und 24. August oder Sa. u. So., 25. und 26. August 2018

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Theresa Keidel, im Haus St. Klara, Zell bei Würzburg

Max. TN-Zahl: 20

Seminar 1

23.8.	13.30-18.00 Uhr	---		(Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)
24.8.	09.00-12.30 Uhr	und	14.00-16.30 Uhr	

Seminar 2

25.8.	13.30-18.00 Uhr	---		(Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)
26.8.	09.00-12.30 Uhr	und	14.00-16.30 Uhr	

Kosten: 190,00 €

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 100 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 23. Juni 2018

6. Dem Leben auf der Spur - Gesundsein und Krise im Wechsel

Im Laufe unseres Lebens wechseln sich Phasen des Gesundseins und der Krisen in vielfältiger Weise ab. Dabei wenden wir unterschiedliche Strategien an und finden individuelle Lösungswege, um Krisen zu meistern.

Im Seminar werden wir uns mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, uns bewusst machen, in welchen Bereichen Gesundsein ein Thema für uns ist, und wo wir Verantwortung dafür übernehmen können.

Des Weiteren werden wir uns damit befassen, was in Krisen als hilfreich erlebt wird oder Erleichterung verschafft, und welchen bleibenden Eindruck wir durch unser Wirken hinterlassen. Die Gruppe dient dabei als Spiegel, Quelle der Unterstützung und Ermutigung für den Einzelnen.

Fr., 14. September oder Sa., 15. September 2018

2 x 1-tägige Fortbildungseinheiten, Ulrike Pleintinger und Kornelia Thomanek, in der Selbsthilfekontaktstelle in Deggendorf

Max. TN-Zahl: 12

Seminar 1

14.9. 09.30-17.00 Uhr --- (Ankommen und Kaffee ab 09.00 Uhr)

Seminar 2

15.9. 09.30-17.00 Uhr --- (Ankommen und Kaffee ab 09.00 Uhr)

Eine Übernachtungsmöglichkeit bitte - falls nötig - selbst organisieren, Hotelliste kann über SeKo angefordert werden.

Kosten: 85,00 €

(Fortbildungskosten 60 €, Verpflegungs- und sonstige Tagungskosten 25 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 14. Juli 2018

7. Bewegen und bewegt werden

Dieses Wortspiel kokettiert in doppeldeutigem Sinne mit unserem Innen und Außen. Sich körperlich zu bewegen und damit den Platz / die Lage zu wechseln, ist der äußere Teil. Der innere Part meint die emotionale Berührung, wenn mir etwas zu Herzen geht oder ich jemanden anrühre. Beides kann uns sowohl aus dem Gleichgewicht bringen, als auch stabilisieren und stärken.

Probieren Sie mit uns unterschiedliche Methoden aus, wie Sie mit Leichtigkeit ganzheitlich in Bewegung kommen. Dadurch können sie Kraft, Zuversicht und innere Ausgeglichenheit gewinnen.

Fr., 26. Oktober oder Sa., 27. Oktober 2018

2 x 1-tägige Fortbildungseinheiten, Tanja Günther und Brigitte Bakalov, im Caritas-Pirckheimer-Haus in Nürnberg

Max. TN-Zahl: 16

Seminar 1
26.10. 09.30-17.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 9.00 Uhr)

Seminar 2
27.10. 09.30-17.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 9.00 Uhr)

Kosten: 95,00 €

(Fortbildungskosten: 60 €, Verpflegungs- und sonstige Tagungskosten: 35 €)

Eine Übernachtung am Vorabend inkl. Frühstück in Nürnberg zum Preis von 55 € ist möglich.

Anmeldung möglich ab Samstag, 1. September 2018

Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen:

- Reine Seminarzeit für 1 Tag = 6 Stunden, für 1,5 Tage = 9 Stunden, für 2 Tage = 12 Stunden. Die angegebenen Uhrzeiten können sich noch geringfügig ändern.
- Da die Raum-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten der einzelnen Tagungshäuser variieren, wurden für die verschiedenen Fortbildungen auch unterschiedliche Gebühren angesetzt.
- Die Fahrtkosten bitte zusätzlich einplanen.
- pro Fortbildung sind **maximal drei Anmeldungen einer Gruppe** möglich

B. Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Freitag, den 20. Juli 2018 in Bamberg, Bistumshaus St. Otto

von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr

Im Rahmen des Projektes „**Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich**“ findet seit 2010 jährlich eine bayernweite Tagesveranstaltung zu Themen aus dem Suchtbereich statt.

Für 2018 hat Staatsministerin Melanie Huml die Schirmherrschaft übernommen, inhaltlich wird der Fachtag von einem Vorbereitungsteam gestaltet. Das Programm wird etwa im Mai feststehen.

Teilnehmerzahl bis 150 Personen

Kosten: 25 €

Anmeldungen ab Samstag, 2. Juni 2018 möglich ab

C. Informationsveranstaltung „Selbsthilfe und Psychotherapie“

Projekt Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen

Im Herbst ist eine Informationsveranstaltung „Selbsthilfe und Psychotherapie“ in München geplant. Nähere Informationen werden über unsere Internetseite bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl bis 150 Personen

Kosten: voraussichtlich kostenfrei

D. Gruppeninventur

Ein Angebot für Selbsthilfegruppen!

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma, ermöglicht das Angebot „Gruppeninventur“, gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell da steht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt.

Unter Moderation einer erfahrenen Selbsthilfeberaterin können sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe an einem drei- bis vierstündigen Treffen in einer anderen bayerischen Stadt austauschen. So können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden.

Weg vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt in eine andere Stadt außerdem die Möglichkeit, informelle Kontakte zu festigen und im Anschluss an die Gruppeninventur ein Treffen mit einer anderen Selbsthilfegruppe zu organisieren oder ganz einfach gemeinsam die Stadt zu besichtigen. Im Jahr 2018 werden insgesamt 28 Termine in Hersbruck, Mühldorf, München, Nürnberg, Regensburg, Rosenheim und Würzburg angeboten.

Information und Anmeldung interessierter Selbsthilfegruppen erfolgt über SeKo Bayern.

Inventur-Termine 2018*:

Ort	Termin 1	Termin 2	Termin 3	Termin 4
Hersbruck	13. April 13.00-17.00 Uhr	14. April 10.00-14.00 Uhr	9. Juni 10.00-14.00 Uhr	27. Juli 10.00-14.00 Uhr
Mühldorf	20. April 14.00-18.00 Uhr	21. April 14.00-18.00 Uhr	21. September 14.00-18.00 Uhr	22. September 14.00-18.00 Uhr
München	9. März 12.00-16.00 Uhr	10. März 11.00-15.00 Uhr	16. März 12.00-16.00 Uhr	17. März 11.00-15.00 Uhr
Nürnberg	2. März 14.00-18.00 Uhr	3. März 10.30-14.30 Uhr	9. November 14.00-18.00 Uhr	10. November 10.30-14.30 Uhr
Regensburg	9. März 14.00-18.00 Uhr	10. März 10.00-14.00 Uhr	28. April 10.00-14.00 Uhr	23. November 13.00-17.00 Uhr
Rosenheim	9. März 12.30-16.30 Uhr	10. März 10.30-14.30 Uhr	4. Mai 12.30-16.30 Uhr	5. Mai 10.30-14.30 Uhr
Würzburg	23. März 14.00-18.00 Uhr	24. März 13.00-17.00 Uhr	20. April 14.00-18.00 Uhr	21. April 13.00-17.00 Uhr

*die Anfangs- und Endzeiten können in Absprache mit dem Standort den Reisezeiten angepasst werden (Spielraum ca. 30 Minuten).

Anmeldungen möglich ab Samstag, 16.12.2017 per E-Mail (mindestens 6 Personen einer Gruppe), das Angebot ist kostenfrei. Die Übernahme der Fahrtkosten kann bei den Regionalen Runden Tischen beantragt werden (Kostenübernahme der Fahrt nur für Gruppen aus dem Gesundheitsbereich).