

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, Tagungskosten: 190 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 9. Juni 2018 über seko-bayern.de

3. 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, Tagungskosten: 100 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 23. Juni 2018 über seko-bayern.de

4. 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 2018 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 €, Tagungskosten 25 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 14.07.2018 über seko-bayern.de

5. 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 2018 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 €, Tagungskosten: 35 €)

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

Anmeldung möglich ab Samstag, 1. September 2018 über seko-bayern.de

6. 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.

Fr. u. Sa., 30. November und 01. Dezember oder Mi. u. Do., 05. und 06. Dezember 2018

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Irena Tezak, Spindlhof, Regenstauf

Max. TN-Zahl: 16

Seminar 1

30.11. 13.30 - 18.00 Uhr

(Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)

01.12. 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 16.30 Uhr

Seminar 2

05.12. 13.30 - 18.00 Uhr

(Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)

06.12. 09.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 16.30 Uhr

Kosten: 180 €

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Tagungskosten: 90 €)

Anmeldung möglich ab Samstag, 06. Oktober 2018 über seko-bayern.de

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 Kosten 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. Das Programm wird etwa im Mai feststehen.

Teilnehmerzahl bis 150 Personen

Kosten: 25 €

Anmeldung möglich ab Samstag, 2. Juni 2018 über seko-bayern.de

C. Informationsveranstaltung „Selbsthilfe und Psychotherapie“

Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“

Am Donnerstag, den **11. Oktober 2018** findet eine Informationsveranstaltung „Selbsthilfe und Psychotherapie“ in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns statt.

Nähere Informationen werden über unsere Internetseite bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl bis 150 Personen

Kosten: voraussichtlich kostenfrei