



Selbsthilfe
Kontakt- und
Informations
stelle e.V. Trier

Seelische Gesundheit im Blick 2022

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

ONLINE-Achtsamkeitsworkshop Bedürfnisse

„Wenn ich nur wüsste, was ich will... Bedürfnisse erkennen und erfüllen lernen“

Wenn Sie oft / immer ebenso empfinden, dann sind Sie sicher nicht der einzige Mensch, dem es so geht.

In unserer Erziehung und Schulbildung wurde uns alles Mögliche beigebracht, in der Regel aber nicht, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass sie erfüllt werden. Doch dies ist eine sehr wesentliche Grundlage für ein zufriedenstellendes Leben – ein Glück, dass diese Fähigkeit ein Leben lang trainierbar bleibt.

In diesem Workshop möchten wir anhand von Achtsamkeitsübungen sowie Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation Schritte in die richtige Richtung gehen.

Referentin: Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR / MBCT

Sa., 15.01. /
29.01. / 12.02.
2022

jeweils von
10.00 – 13.00 Uhr

ONLINE-WORKSHOP
3-TEILIG
(je 3 Std.)

ONLINE-Workshopreihe Entspannung

„Kleine Auszeiten im Alltag“

Der Alltag ist oft sehr stressig und die Zeit vergeht wie im Fluge. Das Hamsterrad dreht sich und die Kraft nimmt immer weiter ab.

Mit kleinen Auszeiten und kleinen bewährten alltagstauglichen Entspannungsübungen ist es möglich, der Erschöpfung entgegen zu wirken und neue Energie zu spüren.

Lassen Sie sich auf die kleinen Auszeiten ein!

Referentin: Margit Klein, Entspannungstrainerin

Di., 08.02. /
15.02. / 22.02. /
08.03.2022

jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr

ONLINE-WORKSHOP
4-TEILIG
(je 1,5 Std.)

ONLINE-Vortrag Trauma

„Alte Wunden, die nicht heilen wollen – Traumata verstehen und behandeln“

Das Wort Trauma wird inzwischen beinahe alltäglich in unserer Sprache verwendet. Dennoch ist oft nicht klar, was wirklich damit gemeint ist.

Wie wird „Trauma“ definiert und unterschieden? Welche Trauma-Quellen, welche Trauma-Folgen gibt es?
Und: Was kann man tun?

Dieser Vortrag möchte über die Entstehung von Traumatisierungen und die Möglichkeiten der Selbst-/Hilfe informieren.

Referentin: Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR / MBCT

Do., 03.03.2022
18.30 – 20.00 Uhr

ONLINE-VORTRAG
(ca. 1,5 Std.)



Selbsthilfe
Kontakt- und
Informations-
stelle e.V. Trier

Seelische Gesundheit im Blick 2022

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

ONLINE-Workshop Stärken

„Unsere Stärken entdecken und sinnvoll einsetzen“

Wenn wir unsere Stärken richtig einsetzen, fallen unsere Schwächen kaum noch ins Gewicht. Oft jedoch schlummern Talente und Tugenden im Verborgenen oder werden gar nicht als solche erkannt.

Wer sich auf die Suche nach eigenen Begabungen machen möchte, findet in diesem Workshop hilfreiche Anleitungen und Werkzeuge. Sind die Stärken genau bestimmt, geht es darum, wie wir sie sinnvoll einsetzen können..., für Dinge, die uns interessieren und die uns wichtig sind. Daraus ergibt sich ein gutes Fundament für ein gelingendes, erfolgreiches und glückliches Leben.

Referentin: Tanja Hontheim, Psychologische Beraterin und Resilienz-Coach

Do., 17.03. /
24.03. / 31.03.
2022

jeweils von
18.00 – 20.00 Uhr

ONLINE-WORKSHOP
3-TEILIG,
(je 2–2,5 Std.)

Achtsamkeitsworkshop Gefühle

PRÄSENZTAG und ONLINE / Präsenz in Absprache (Teil II und III)

„Gefühle verstehen...“

Das Spektrum unserer Gefühlswelt ist riesig – positive wie negative Gefühle – und meist fühlen wir uns dem ausgeliefert. Wir wissen oft nicht, wie sie entstehen und wie sie häufig diese große Wirksamkeit entfalten können.

Der Workshop richtet sich an alle, die lernen möchten, die inneren Mechanismen zu erkennen und zu verstehen, um dann besser mit Gefühlen umgehen zu lernen.

Referentin: Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR / MBCT

Sa., 14.05.2022
10.00 – 16.00 Uhr
und

28.05. / 04.06.
10.00 – 13.00 Uhr

ONLINE-WORKSHOP
3-TEILIG
ganztags / halbtags
je nach Möglichkeiten
in Absprache
(insgesamt 12 Std.)

Die **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen erfolgen über die Homepage der SEKIS (www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/aktuelles/termine). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Sie richten sich nicht nur an die Menschen aus den Selbsthilfegruppen, sondern auch an alle Interessierten. Sie vermitteln einen Einstieg in die unterschiedlichen Themen, haben aber keinen therapeutischen Anspruch. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Hinweise zum **Datenschutz** finden Sie auf unserer Homepage im Bereich **Downloads**.

So erreichen Sie uns:

SEKIS Trier
Gartenfeldstraße 22
54295 Trier
Telefon: 0651 - 14 11 80
E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

montags 09 – 12 Uhr und 16 – 19 Uhr
mittwochs 14 – 16 Uhr
donnerstags 09 – 12 Uhr
freitags 09 – 12 Uhr

Anmeldungen



Weitere Informationen: finden Sie unter www.sekis-trier.de und www.facebook.com/SEKIS.Trier