

# Seelische Gesundheit im Blick 2023

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

Selbsthilfe  
Kontakt- und  
Informations  
stelle e.V. Trier

## Online-Achtsamkeits-Workshop „Gefühle verstehen...“

Das Spektrum unserer Gefühlswelt ist riesig – angenehme wie unangenehme 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., 28.01. /  
04.02. / 11.02. /  
25.02.2023

jeweils von  
14.30 – 17.30 Uhr

**ONLINE-WORKSHOP**  
4-TEILIG  
JE 3 STUNDEN

## Interaktiver Vortrag

### „Hochsensibilität – Fluch oder Segen?“

Die Veranstaltung richtet sich an hochsensible Menschen oder solche, die sich nicht sicher sind ob sie hochsensibel sind sowie an Eltern hochsensibler Kinder und Interessierte. Auch Menschen, die pädagogisch tätig sind, sind willkommen.

Interessierte erhalten Einblick in Definition und Ausprägungen von Hochsensibilität, sowie die Licht – und Schattenseiten. Tiefergehende Aspekte werden kurz angesprochen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen oder auch Einzelgespräche zu vereinbaren.

**Referentin:** Daniela Schmitt, Praxis für psychologische Beratung und Hochsensibilität

Di., 07.03.2023  
18.00 – 20.00 Uhr

**INTERAKTIVER  
VORTRAG**

Mehrgenerationenhaus  
in Wittlich  
Kurfürstenstraße 10  
54516 Wittlich  
1.0G

## Präsenz-Workshop

### „Schreibwerkstatt – Zum Schreiben ermutigen“

Stift und Papier können uns einen tieferen Zugang zu unserer Gefühls- und Gedankenwelt eröffnen, als wir es im Alltag oft erfahren.

Dieser Workshop will dazu ermutigen, sich in den eigenen Texten einen sicheren Raum für alle Gefühle und Gedanken zu schaffen. Mit verschiedenen Schreibanregungen und Impulsen sind Sie dazu eingeladen, sich im Schreiben selbst zu begegnen.

**Referentin:** Jennifer Otte, Pädagogin und Trauerbegleiterin

Sa., 15.04. /  
29.04.2023  
jeweils von  
10.00 – 13.00 Uhr

**PRÄSENZ-WORKSHOP**  
2-TEILIG,  
JE 3 STUNDEN

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54295 Trier

# Seelische Gesundheit im Blick 2023

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

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

## Online-Workshop

### „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, Resilienz-Coach

Di., 02.05. /  
09.05. / 16.05.  
2023

jeweils von  
18.00 – 20.00 Uhr

ONLINE-WORKSHOP  
3-TEILIG  
JE 2 BIS 2,5 STUNDEN

## Präsenz-Workshop

### „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?“

Gibt es in mir einen Mangel an Vertrauen in mich selbst und in das Leben generell?  
Gibt Kontrolle Sicherheit, wenn das Vertrauen fehlt?

In dem ganztägigen Workshop beschäftigen wir uns mit dem Thema Vertrauen und mit den dazu gehörigen vielfältigen Aspekten. Welche, meist unbewussten Glaubensmuster und Ängste hindern mich daran zu vertrauen? Im Workshop werden wir uns mit grundsätzlichen Informationen und Übungen wie Selbsterfahrung in Rollenspiel, Bildern und Fantasiereisen diesem Thema nähern.

In Kooperation mit der VHS Hermeskeil.

**Referent:** Walter Zender, Kunsttherapeut i.R., Focussing, Heilpraktiker Psychotherapie

Sa., 24.06.2023  
10.00 – 16.00 Uhr

PRÄSENZ-WORKSHOP  
VHS Hermeskeil  
St.-Josef-Straße 15  
(am Donatusplatz)  
54411 Hermeskeil

Die **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen erfolgen über die Homepage der SEKIS ([www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/aktuelles/termine](http://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](mailto: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