



Selbsthilfe
Kontakt- und
Informations
stelle e.V. Trier

Seelische Gesundheit im Blick 2022

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

Präsenz-Workshop

„Unterwegs zu mir selbst“

In diesem ganztägigen Workshop beschäftigen wir uns mithilfe kreativer Methoden wie Traumreisen und Focusing mit dem jeweils eigenen Fühlen, Erleben, Gestalten. Geleitete Fragen führen uns weiter:

Wo stehe ich?

Wo möchte ich hin?

Was kann ich selbst tun?

Wir bauen am jeweils eigenen Weg, der uns weiterbringen wird.

Referent: Walter Zender, Kunsttherapeut, Heilpraktiker Psychotherapie, Focusing

Sa., 03.09.2022

10.00 – 16.00 Uhr

PRÄSENZ-WORKSHOP

Familienbildungsstätte

Bitburg

Maria-Kundenreich-Str. 4

54634 Bitburg

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 Schmitten, Praxis für psychologische Beratung und Hochsensibilität

Mi., 07.09.2022

18.00 – 20.00 Uhr

INTERAKTIVER VORTRAG

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

54295 Trier

Vorankündigung unserer Fachtagung – Einladungsflyer folgt

„Seelische Gesundheit im Blick 2022“

Was bewirken Krisen und einschneidende Veränderungen im Leben?

Wir stellen unterstützende Impulse und Wege der Bewältigung vor.

Selbsthilfegruppen stellen sich vor.

Moderation: Dr. Bernd Steinmetz

Es werden **Fortbildungspunkte** bei der LPK RLP beantragt, ein **Teilnahmebeitrag** wird erhoben.

Referentinnen: Manuela Backes, Psychologische Psychotherapeutin, Gruppentherapie
Esther Hilterscheid, Psychologische Psychotherapeutin, Intensiv-Psychologin
Dr. Christine Altstötter-Gleich, Diplom-Psychologin, Universität Koblenz-Landau

Fr., 16.09.2022

10.00 – 17.00 Uhr

FACHTAGUNG

ERA Conference Centre

Trier

Metzer Allee 4

54295 Trier



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

Seelische Gesundheit im Blick 2022

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

Achtsamkeits-Workshop

„Selbst-Verantwortung“

Jede/r ist für sich selbst verantwortlich – kaum jemand würde dieser Aussage widersprechen. Dennoch, bei genauer Betrachtung, merken wir, dass wir nicht immer genau wissen, was das bedeutet und wie wir diesen Begriff mit Leben füllen können.

In diesem Workshop wird eine gemeinsame achtsamkeitsbasierte Reflexion zum Thema angeboten und es werden Wege erkundet, diese nützliche Persönlichkeitseigenschaft praktisch weiterentwickeln zu können.

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

Sa., 05.11. /
12.11. / 26.11. /
03.12.2022

jeweils von

14.30 – 17.30 Uhr

ONLINE-WORKSHOP
4-TEILIG

ONLINE-Workshop

„Unsere Resilienz stärken“

Täglich stürmen vielfältige Herausforderungen auf uns ein. Wie wir damit umgehen, entscheidet darüber, inwieweit sie unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Resilienz wird die Fähigkeit genannt, an widrigen Umstände und Krisen nicht zu verzweifeln, sondern sie gut zu bewältigen. Wenn wir diese Haltung bisher nicht oder nur unzureichend erlernt haben, gibt es Wege, sich unterstützende Maßnahmen und Strategien anzueignen, die den Blick auf die eigenen Ressourcen richten und diese aktivieren.

Ziel dieses Workshops ist es, Stressbewältigungsstrategien präventiv zu vermitteln – bevor der Stress wirklich krank macht. So kann eine Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) gegen stressauslösende Bedingungen eingeübt werden.

Referentin: Tanja Hontheim, Psychologische Beraterin, Resilienz-Coach

Mi., 09.11.2022

18.00 – 20.00 Uhr
und

Sa., 19.11.2022

10.00 – 13.00 Uhr

ONLINE-WORKSHOP
2-TEILIG

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

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

Anmeldungen

