

Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

– Online –

1. Halbjahr 2021



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Das 1x1 des Zoom-Meetings

Dieser Workshop richtet sich an Selbsthilfeaktive ohne Vorkenntnisse. Zoom ist derzeit die am häufigsten genutzte Anwendung für Video-Konferenzen. Sie erhalten eine Einführung in das Benutzerkonto, die wichtigsten Einstellungen und Meeting-Funktionen (Wartezimmer, Chat, Bildschirm teilen, Breakout Sessions etc.).

Referentinnen: Anke Heß, Lisa Maarzahl, KISS Hamburg

Mittwoch, 28.04.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Resilienz, unser psychisches Immunsystem

Stress, Ängste, Konflikte, Krankheiten und Verluste im Leben lassen sich nicht vermeiden. Mit einer ausreichend starken seelischen Widerstandskraft können diese Zeiten nicht nur besser bewältigt werden, sondern außerdem der persönlichen Stärkung dienen.

Anhand von Übungen können Sie Ihre eigene Resilienz einschätzen, Ihre persönlichen Ressourcen erkunden und ein Ziel für die Zukunft setzen.

Referentin: Christine Scheunemann, Dipl.-Sozialarbeiterin und Kursleiterin

Dienstag 04.05.2021, 17:00 – 20:00 Uhr

Das Positive kultivieren – auch in schwierigen Zeiten? Wie geht das eigentlich?

Die Fortbildung richtet sich an Selbsthilfe-Aktive, die sich angesichts der aktuellen Herausforderungen oder eigener Belastungen fragen, wie sie das Positive wieder mehr in Ihr Leben einladen können. Orientiert an aktuellen Forschungen zur „selbstgesteuerten Neuroplastizität“ (Rick Hanson) lernen Sie in diesem Workshop achtsamkeitsbasierte Methoden und Ansätze zur gezielten Kultivierung positiver Geisteszustände kennen.

Denn unser Gehirn ist im Sinne unseres Überlebens da-

rauf programmiert, das Negative, die Bedrohung in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmung zu rücken. Glücklicherweise ist das Schöne, Positive wahrzunehmen war in unserer Evolution nicht so wichtig wie Gefahren zu erkennen. Die gute Nachricht ist jedoch: Wir können diese angeborene neuronale Struktur verändern. Wie können den Alarmmodus bewusst verlassen und in einen Modus wechseln, in dem wir wieder mehr Klarheit, Gelassenheit, Zufriedenheit, Zuversicht und Freude erfahren können.

Der Workshop ist erfahrungsorientiert angelegt. Sie sollten daher die Bereitschaft mitbringen, sich auf praktische, meditative und mentale Übungen einzulassen und Ihre Erfahrungen darüber mit anderen zu teilen.

Referentin: Sylke Känner, Tai-Chi-Lehrerin, Trainerin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Stressbewältigung

Dienstag, 18.05.2021 10:00 – 12:30 Uhr

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg I + II

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine innere Haltung und Sprache, welche durch Respekt, einführendes Verstehen und Authentizität geprägt ist. Sie erhalten in diesem Seminar einen Einblick, wie Sie Ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen achtsam auf die Spur kommen und diese konstruktiv ausdrücken können. Gleichzeitig werden auch die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Gegenübers empathisch aufgenommen. Sie schulen dabei Ihre Wahrnehmung und überprüfen hinderliche Annahmen und Urteile. Dadurch entsteht ein Klima für kooperatives Miteinander, und Konflikte können friedlicher gelöst werden. Der Ansatz eignet sich auch für einen fürsorglichen Selbstumgang und für die Gruppenkommunikation.

Einstieg und Aufbau (Dienstag, 25.05. + 08.06.2021), nur gemeinsam buchbar!

Referentin: Christine Funke, Dipl.-Kommunikationswirtin

Dienstag, 25.05.2021, + 08.06.2021, 17:00 – 20:00 Uhr

Schnupperworkshop Lachyoga

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem Sie lernen können, ohne äußeren Anlass und Humor zu lachen. In diesem Schnupperworkshop lernen Sie erste spielerisch-pantomimische Lachübungen kennen und erhalten eine praktische und schnell wirkende Selbsthilfe-Methode, die zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen kann.

Referent: Alex Bannes, Dipl.-Betriebswirt und Lachyoga-Lehrer

Donnerstag, 10.06.2021, 18:00 – 20:00 Uhr

Recht für Selbsthilfegruppen und die EU- Datenschutz-Grundverordnung

Sie erhalten eine ausführliche Einführung zu Rechtsformen der Selbsthilfe. Außerdem werden die Bedeutung und Auswirkungen der neuen EU-Datenschutz-Grundverordnung für die Arbeit von Selbsthilfeorganisationen bzw. kleinen Vereinen und Selbsthilfegruppen besprochen. Die Veranstaltung ist so konzipiert, dass auch für Ihre aktuellen Fragen ausreichend Zeit vorhanden ist.

Referent: Karsten Klug, Rechtsanwalt und externer Datenschutzbeauftragter

Dienstag, 22.06.2021, 17:00 – 21:00 Uhr



Gerne bieten wir Ihnen ausgewählte Fortbildungen auch als individuelle Inhouse-Fortbildungen in Ihrer Organisation oder Gruppe an. Sprechen Sie uns bei Interesse an.

Wichtige Informationen zu Ihrer Anmeldung:

Wer:

Unsere Fortbildungen können ausschließlich von Mitgliedern aus Hamburger Selbsthilfegruppen/-organisationen besucht werden! Die Anmeldung ist nicht auf andere übertragbar.

Pro Veranstaltung können max. 2 Mitglieder derselben Selbsthilfegruppe/-organisationen teilnehmen.

Wie:

Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor der Veranstaltung an bei
KISS Hamburg
Telefon: 040 / 537 978 970
Mail: kiss@paritaet-hamburg.de

Sollten Sie doch nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte ab, damit andere nachrücken können.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Wir verschicken ca. zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn eine verbindliche Einladung mit dem Link zum Zoom-Meeting.

Sollten Sie Gebärdens- bzw. Schriftdolmetschende oder weitere Unterstützung wünschen, sprechen Sie uns bitte frühzeitig an.

Wo:

Alle Fortbildungen des ersten Halbjahres finden wegen der Pandemie **ONLINE** mit der Anwendung „zoom“ (<https://zoom.us/>) statt.

Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise speziell zu unseren Veranstaltungen mit Zoom: <https://www.kiss-hh.de/service/datenschutz/datenschutzhinweise-fuer-online-meetings>

Für die Teilnahme mit Video ist ein Smartphone oder Tablet sowie ein Desktop-Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon erforderlich. Eine Teilnahme ausschließlich per Telefon ist auch möglich, dann können Sie allerdings die optischen Elemente (z.B. Präsentation) nicht sehen.

Sie erhalten von uns einige Tage vor der Veranstaltung eine Mail mit dem Einwahllink bzw. der Einwahltelefonnummer.

www.kiss-hh.de

facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

Grafik: Laura Laakso

Die Arbeit von KISS Hamburg wird finanziert durch die Sozialbehörde sowie die Gesetzlichen Krankenkassen.

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg) sind eine Einrichtung von:



Impressum: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg, E-Mail: info@paritaet-hamburg.de

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin) www.paritaet-hamburg.de