

Selbsthilfe stärken

Die Gruppe macht uns stark – wir machen unsere Gruppe stark

Mit wenigen, aber effektiven Methoden die Gruppenarbeit stärken

Wenn Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, passiert ganz viel Wunderbares: es entstehen Perspektiven, Menschen erleben, dass sie nicht allein sind...

Aber Gruppenarbeit ist auch Arbeit! Für ein gutes Miteinander braucht es gar nicht viel, aber einige Methoden haben sich sehr bewährt. Diese stellen wir Ihnen an vier Abenden vor und bieten Ihnen die Möglichkeit, sie in vertraulicher Runde auszuprobieren:

Die **Themenzentrierte Interaktion** nach R. Cohn kann eine Balance zwischen den Einzelnen, der Gruppe und dem Thema schaffen. So können die verschiedenen Erwartungen erfüllt und ein gutes Miteinander gestaltet werden. Dies ist grundlegend für die Arbeit in Selbsthilfegruppen.

Mittwoch, 10. April um 19:00 Uhr

Das **Aktive Zuhören** ermöglicht, unser Gegenüber so zu verstehen, wie er oder sie es wirklich meint. Es gibt verschiedene Techniken nach C. Rogers, die das Zuhören und damit das Verstehen vereinfachen und damit eine Grundlage für gute Gespräche sind.

Donnerstag, 13. Juni um 19:00 Uhr

Überall können Konflikte entstehen, weil Gefühle und / oder Bedürfnisse verletzt wurden. Die wenigsten von uns haben gelernt, Gefühle und Bedürfnisse zu äußern. Die **Gewaltfreie Kommunikation** ermöglicht in 4 Schritten, Konflikte anzusprechen und Lösungen aufzuzeigen.

Freitag, 6. September um 19:00 Uhr

Entscheidungen treffen, die alle mittragen! Auch wenn die Ziele der Teilnehmenden oft gleich sind, ist es nicht immer möglich, Konsens bei Entscheidungen zu finden. Das **Systemische Konsensieren** hilft, Entscheidungen zu treffen, die alle mittragen können.

Dienstag, 19. November um 19:00 Uhr