

Vorschau auf das 2. Halbjahr

Resilienz in der Selbsthilfe (VA 6607)

20.08.2016 – 10.00–16.00 Uhr – 22,00 €

Tue Gutes und sprich darüber (VA 6608)

23.09.2016 – 15.00–19.00 Uhr – 16,00 €

Humorvoll in Kontakt (VA 6609)

28.10.2016 – 15.00–18.00 Uhr – 16,00 €

Fördermittel für SH-Gruppen (VA 6610)

02.11.2016 – 18.00–20.00 Uhr – kostenlos

Zeit für Veränderung (VA 6611)

26.11.2016 – 10.00–16.45 Uhr – 21,00 €

Kollegiale Beratung für Gruppen der gesundheitlichen Selbsthilfe (VA 6613)

17.08.2016 und 09.11.2016 – mittwochs –
18.00–21.00 Uhr – 16,00 €

Was tut mir gut? (VA 6614)

5 Nachmittage, Anatolisches Bildungs-
und Beratungszentrum

In Planung: Theaterbesuch „Otilie Hoff- mann – Resilienz + Prävention“ (VA 6615)

„Wilde Bühne“ mit anschließender
Diskussionsrunde

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich unter
Angabe der Veranstaltungsnummer und
des Titels der Veranstaltung an.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Ute Berms 0421/17 47 2–28

uberms@pbwbremen.de

Manuela Benn 0421/17 47 2–19

mbenn@pbwbremen.de

Sie können sich direkt auf unserer Website
www.pbwbremen.de anmelden.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen
Veranstaltungen und zu den geltenden An-
melde- und Zahlungsbedingungen finden Sie
auf unserer Website (www.pbwbremen.de).



Paritätisches Bildungswerk Landesverband Bremen e. V.

Faulenstr. 31, 28195 Bremen

Tel. 0421/174 72–0, info@pbwbremen.de

www.pbwbremen.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 08.00–15.00 Uhr

Mi 08.00–16.30 Uhr

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Frauen, Integration
und Sport

Freie
Hansestadt
Bremen



Gesundheitsamt Bremen

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen



1. Halbjahr 2016



PARITÄTISCHES
BILDUNGSWERK

Landesverband Bremen

Erste Hilfe für die Kommunikation im Team – GFK

Manchmal knirscht es im Teamgetriebe. Wir sind unzufrieden mit dem Verhalten anderer oder kommen selber nicht wie gewünscht zum Zuge. Wir würden gern etwas verändern, wissen aber nicht wie oder befürchten unfruchtbare Konflikte. Wie wäre es, wenn wir konstruktiv mit unserem Ärger und unserem Frust umgehen könnten?

Termin: Sa, 12.03.2016, 10.00–17.00 Uhr
Leitung: Petra Pfitzner
Kosten: 28,00 € (VA 6601)

Balance zwischen Selbstfürsorge und Engagement

Forscher der Universität Michigan wiesen schon in den 90er Jahren in einer Studie nach, dass Personen, die sich freiwillig in irgendeiner Form für andere Menschen engagieren, sich besonders glücklich und wohl fühlen. Dennoch ist das Engagement im Ehrenamt oder in einer Selbsthilfegruppe immer auch eine Balance zwischen Nähe und Distanz, Selbstfürsorge und der Sorge um Andere. Wie können wir uns selbst neu stärken und auch mit belastenden Situationen gut umgehen?

Termin: Sa, 16.04.2016, 10.00–16.00 Uhr
Leitung: Andrea Göritz
Kosten: 18,00 € (VA 6602)

Nützliche Werkzeuge in Word

Sie nutzen Word schon seit langem zu Hause und in der Selbsthilfegruppe. Aber wollen Sie nicht noch mehr über Word erfahren? In diesem Seminar können Sie Ihr Wissen erweitern. Sie lernen nützliche Werkzeuge in Word kennen. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und Anliegen. Gerne können Sie auch bereits eigene Entwürfe zu dem Seminar mitbringen. PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Termin: Fr, 20.05.2016, 15.00–18.00 Uhr
Leitung: Susanne Gätgens
Kosten: 8,00 € (VA 6603)

Veranstaltung für die Junge Selbsthilfe – ... wie die Gruppe laufen lernt!

Gruppen sind so verschieden, wie es Menschen sind. Jede Gruppe, jedes Team entwickelt eine eigene Dynamik und befindet sich permanent in Bewegung. Manchmal gibt es auch Stolpersteine. An diesem Nachmittag schauen wir gemeinsam welche Phasen und Prozesse in der Gruppe ablaufen, welche Stolpersteine entstehen und wie diese wieder aus dem Weg geräumt werden können. Anhand von konkreten Beispielen halten wir nach wirkungsvollen Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten Ausschau.

Termin: Sa, 04.06.2015, 13.00–18.00 Uhr
Leitung: Annika Siefken
Kosten: 12,00 € (VA 6604)

Mut zur Stimme ...

Der eigene Stimmausdruck ist hörbarer Eindruck für unser Gegenüber. Doch gerade in Belastungssituationen treten oft Stimm- und Atemschwierigkeiten auf, die Stimme zittert, ist nicht laut genug oder bleibt ganz weg. Das Ziel des Seminars ist mit der eigenen Stimme vertraut zu werden, sie den eigenen Stimmungen entsprechend ökonomisch in adäquaten Ausdruck umsetzen zu lernen und sie in das eigene Arbeitsfeld miteinbeziehen zu können.

Termin: Sa, 11.06.2016, 10.00–15.00 Uhr
Leitung: Birte Hartmann
Kosten: 22,00 € (VA 6605)

Kollegiale Beratung für Gruppen der gesundheitlichen Selbsthilfe

Die Methode der kollegialen Beratung ermöglicht, konkrete Probleme und Praxisfälle mithilfe der anderen Gruppenmitglieder systematisch zu reflektieren und Lösungsoptionen für den Berufsalltag zu entwickeln. In dem Seminar lernen die Teilnehmer_innen die Methode kennen und in ihrem Gruppenalltag erfolgreich anzuwenden.

Im Herbst bieten wir weitere Termine an: Mi, 17.08.16 / 09.11.16, 18.00–21.00 Uhr. Bei verbindlicher Anmeldung für alle vier Termine bis zum 01.03.16 beträgt der Gesamtpreis: 28,00 €.

Termine: Mi, 16.03.2016 / Mi, 08.06.2016
jeweils 18.00–21.00 Uhr
Leitung: Martina Toppe
Kosten: 16,00 € (VA 6606)