

# Selbsthilfe-Werkstatt 2022

Workshops für  
Selbsthilfe-Aktive

SA 03.09.2021  
10 - 16:00 Uhr  
Paritätisches Zentrum

Workshop 1:

## Glück

Workshop 2:

## Supervision

inklusive Begrüßungscafé,  
Mittagsimbiss, Kaffee und  
Kuchen - für Selbsthilfe-  
Aktive kostenfrei!

**Anmeldung unter:**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
02166 92 39 30  
[selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org)

# Selbsthilfe-Werkstatt 2022

**10:30 - 12:30 Uhr**  
**WORKSHOP 1:**  
**Glück**

Warum sind manche Menschen glücklicher als andere? Bist du ganz zufrieden mit dir und deinem Leben? Oder läuft es irgendwie nicht so rund? Vielleicht suchst du Wege und Möglichkeiten, deinem Glück auf die Sprünge zu helfen?

In diesem Workshop wird gemeinsam das Glück erforscht. Die eigene, persönliche Definition von Glück wird betrachtet und es werden Werkzeuge mit an die Hand gegeben, um dem persönlichen Glück näher zu kommen.

Achtsam, kreativ und mit Spaß werden einfache Methoden aus der positiven Psychologie erprobt und 10 Wege zu einem glücklicheren Leben erforscht. Das individuelle Glück wird aktiv in die Hand genommen.

*Referentin: Silke Fuchs, Coach für positive Psychologie*

**13:30 - 15:30 Uhr**  
**WORKSHOP 2:**  
**Supervision für Selbsthilfe Interessierte**

Engagierte in Selbsthilfegruppen sind in unterschiedlichen Rollen und Aufgaben aktiv: als Moderierende von Gruppen, als Beratende am Telefon, als Kontaktperson für Neue, als Verhandlungspartner\*innen im Gesundheitsbereich, als Organisierende von Veranstaltungen uvm. Manches geht leicht von der Hand und macht Spaß, anderes läuft vielleicht gerade etwas unbefriedigend, wieder anderes kann auch ärgerlich und belastend sein.

In diesem Seminar geht es darum, sich die unterschiedlichen Themen des Selbsthilfe- Alltags einmal genauer anzuschauen und da, wo es hakt, Veränderungsideen zu entwickeln.

Die Gruppensupervision bietet dabei die Möglichkeit die Vielzahl der unterschiedlichen Wahrnehmungen und Ideen der Gruppe für den Beratungsprozess nutzbar zu machen.

*Referent: Georg Meurer, Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Supervisor (DGSv)*

