

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Aktiv in Selbsthilfe
**Fortbildungen
2025**

Junge Selbsthilfe

**FÜR ALLE
aus der
Gruppe**

© Yummy pic, iStockphoto.com

Datum | Zeit

Samstag, 1. März
11 - 14 Uhr

Ort

Selbsthilfe-, Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44
10559 Berlin

Leitung

Lisa Schunke & Taylor Coburn

Kosten

Keine

Anmeldung

Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/fortbildung
Tel. 030 890 285 39
Anmeldefrist: Do., 13. Februar



*Jetzt anmelden
und mitmachen!*

Mental Fit bleiben in der Selbsthilfe **Strategien für mentale Stärke und eine gesunde Gruppen-Dynamik**

Manchmal kann sich die Selbsthilfe-Gruppe wie eine zusätzliche Belastung anfühlen. Überforderung, Frust oder das Gefühl, dass der eigene Einsatz nichts bewirkt, können den Eindruck erwecken, die Gruppe sei eher ein Problem als eine Unterstützung.

Der Workshop vermittelt Werkzeuge und Strategien, um Herausforderungen zu meistern und Frust zu vermeiden.

Ziel ist es, eine klare Vision für den Umgang mit sich selbst und der Gruppe zu entwickeln, um gemeinsam neue Wege zu gehen und den Gruppen-Alltag erfüllender zu gestalten.

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle