

TERMINE 2025

Gruppeninventur

Refent: Götz Liefert
Termin: 12.03.2025
Uhrzeit: 9:30 - 16 Uhr
Format: Präsenz

Workshop für
Mitarbeiter*innen in
den Selbsthilfe-
kontaktstellen

Fit für Kooperationen

Refentin: Ines Krahn
Termin: 09.04.2025
Uhrzeit: 17 - 20 Uhr
Format: Online

Onlineworkshop für
Menschen aus
Selbsthilfegruppen
und Interessierte

Multikrisen - Psychisch gesund bleiben

Refentin: Claritta Martin
Termin: 14.05.2025
Uhrzeit: 17 - 18:30 Uhr
Format: Online

Onlineworkshop für
Menschen aus
Selbsthilfegruppen
und Interessierte

Emotionen - Der Schlüssel zu innerer Stärke

Refent: angefragt
Termin: 25.06.2025
Uhrzeit: 17 - 18:30 Uhr
Format: Online

Onlineworkshop für
Menschen aus
Selbsthilfegruppen
und Interessierte

Fit for Selbsthilfe - Fachtag

Termin: November 2025
Uhrzeit: 10 - 16 Uhr
Format: Präsenz

Veranstaltung für
Selbsthilfegruppen-
aktive, Fachpersonal
und Interessierte

Gruppeninventur

Eine Gruppeninventur hilft, Stärken zu bewahren, Hindernisse zu überwinden und sich neu zu orientieren; im Seminar werden dazu passende Methoden vermittelt.

Referent: Götz Liefert ist Diplompädagoge und Supervisor mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen.

Fit für Kooperationen

Der Workshop vermittelt Selbsthilfe-Aktiven Werkzeuge für erfolgreiche und kreative Kooperationen mit Gesundheitseinrichtungen.

Referentin: Ines Krahn ist Geschäftsführerin des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und verfügt über eine langjährige Berufserfahrung als Dipl. Sozialpädagogin.

Multikrisen - Psychisch gesund bleiben

Im Online-Workshop werden Wege und Strategien vermittelt, um in Zeiten von Multikrisen die psychische Gesundheit zu bewahren.

Referentin: Claritta Martin ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin aus Hamburg.

Emotionen - Der Schlüssel zu innerer Stärke

Emotionen zu kennen und zu nutzen stärkt die innere Stabilität und hilft, Herausforderungen besser zu meistern.

Im Onlineworkshop zeigt ein erfahrener Emotionscoach, wie wir Gefühle bewusster wahrnehmen und für unsere persönliche Entwicklung nutzen können.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.selbsthilfe-thueringen.de.

LAKOST

Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e.V.

Carolinestraße 4

07747 Jena

03641 928 38 29

info@selbsthilfe-thueringen.de

