



Seelische Gesundheit im Blick 2024

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte & Interessierte

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

1. Halbjahr 2024

Schreibwerkstatt – Zum Schreiben ermutigen

Stift und Papier können uns einen tieferen Zugang zu unserer Gefühls- und Gedankenwelt eröffnen, als wir es im Alltag oft erfahren.

Dieser 2-teilige Workshop will dazu ermutigen, sich in den eigenen Texten einen sicheren Raum für alle Gefühle und Gedanken zu schaffen. Mit verschiedenen Schreibanregungen und Impulsen sind Sie dazu eingeladen, sich im Schreiben selbst zu begegnen.

Referentin: Jennifer Otte, Pädagogin und Trauerbegleiterin

Sa.,

**13.4.2024 &
25.5.2024**

jeweils 10-13 Uhr

Seminarraum SEKIS
Gartenfeldstr. 22
54295 Trier

Tierisch entspannt – Achtsame Auszeit mit dem Pferd Ein tiergestützter Entspannungsworkshop

Pferde sind wahre Meister der Ehrlichkeit und geben uns direkte, wertfreie Rückmeldungen, ohne unsere Situation zu interpretieren. Sie haben die einzigartige Fähigkeit, uns zu erden und zur Ruhe zu bringen.

Der 2-teilige Workshop besteht aus einem Online Vortrag zur theoretischen Einführung in die tiergestützte Intervention und einem geführten Entspannungsworkshop auf dem Hamony-Hof. Dabei arbeiten wir am Boden mit den Pferden, ohne dass Vorerfahrungen notwendig sind.

Referentin: Susanne Herber, Fachkraft für pferdegestützte Fördermaßnahmen & Pferdegestützter Coach

Mi.,

24.4.2024

18.30-19.30 Uhr

online

& So.,

28.4.2024

10-13 Uhr

Hamonyhof,
Vierherrenborn
(LK Trier-Saarburg)

Pro-Selbstwert Speed Dating – 5 Techniken in aller Kürze

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist zugleich die Basis für mehr Erfolg, Gesundheit und eine souveräne Krisenbewältigung im Alltag. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden daher einen zeitsparenden Einblick in 5 effektive Methoden zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Gemeinsam wird erarbeitet, welche Methode individuell am passendsten ist und geprüft, wie das Training nachhaltig umgesetzt werden kann.

Referentin: Doro Reppel, Systemischer Coach,
Kommunikationswirtin, Eichenberg Institut

Do.,

25.4.2024

17.30-19 Uhr

Online

Stärken stärken

Was sind meine Stärken? ... und wie kann ich sie sinnvoll für mich einsetzen?

In unserer Gesellschaft liegt der Fokus oft auf Defiziten und Schwächen. Sinnvoller und gesünder ist jedoch ein ressourcenorientierter Ansatz, der die einzigartigen Stärken und Talente eines Menschen in den Mittelpunkt stellt. In diesem Workshop geht es darum, diese Stärken (wieder) zu entdecken und mit den persönlichen Werten und Zielen in Einklang zu bringen. Daraus ergibt sich ein gutes Fundament für ein gelingendes, erfolgreiches und glückliches Leben.

Referentin: Tanja Hontheim, Psychologin und Resilienz-Coach

**Fr.,
3.5.2024**

17-20 Uhr

Haus der Vereine
Kasernenstraße 37
54516 Wittlich

Prävention von Schlafstörungen

Es ist 03:00 Uhr in der Nacht, Sie liegen wach im Bett und die Gedanken kreisen: Jeder hat bereits schlaflose Nächte erlebt. Viele Menschen sorgen sich, dass ihre schlaflosen Nächte gesundheitsschädlich sind. In diesem Seminar werden verschiedene Mythen rund um das Thema Schlaf aufgedeckt und gesunder Schlaf von Schlafstörungen differenziert. Verschiedene Techniken werden vermittelt, um Schlafproblemen und Schlafstörungen frühzeitig entgegenzuwirken und einen gesunden Schlaf langfristig aufrechtzuerhalten.

Referentin: Andrea Wahl, Dipl. Psychologin, Eichenberg Institut

**Mi.,
29.5.2024**

17.30-19 Uhr

Online

Gewohnheiten ändern

Die Macht von Gewohnheiten ist stark, vor allem, wenn wir große Veränderungen anstreben. Das Hauptproblem bei der erfolgreichen Umsetzung von Veränderungen sind überzogene und unrealistische Erwartungen und Ziele. In diesem Seminar lernen Sie, eigene Stolpersteine in Veränderungsprozessen zu erkennen und kleine, aber sichere Schritte in Richtung Veränderung zu wagen.

Referentin: Andrea Wahl, Dipl. Psychologin, Eichenberg Institut

**Sa.,
1.6.2024**

12-16 Uhr

Klinikum Idar-Oberstein
Dr.-Ottmar-Kohler-
Straße 2
55743 Idar-Oberstein

Resilienz – Wi(e)derstandfähig werden

Unser Alltag ist geprägt von großen und kleineren Krisen, Belastungen und manchmal sogar richtigen Schicksalsschlägen. Unser individueller Umgang damit hat maßgeblichen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden, ja sogar auf unsere Gesundheit. Die Fähigkeit, trotz dieser Herausforderungen, körperlich und seelisch gesund zu bleiben, und an den Erfahrungen sogar noch zu wachsen, bezeichnet man als Resilienz.

Ein Begriff, der momentan in aller Munde ist, aber was genau ist das eigentlich? Wir gehen diesem Konzept auf den Grund, schauen auf unsere ganz eigenen Möglichkeiten und erarbeiten Strategien um den Widrigkeiten des Lebens wi(e)derstandfähig begegnen zu können.

Referentin: Silke Meyer, Diplom Pädagogin, Resilienztrainerin

**Mo.,
3.6.2024 &
10.6.2024**
jeweils 17-20 Uhr

Konvikt -
Haus der Kultur
Kalvarienbergstraße 1
54595 Prüm

Quarter Life Crisis – die Krise der 20er

Stehst du gerade an einem Wendepunkt in deinem Leben? Fühlst du dich unsicher, überfordert oder ängstlich? Die Quarter Life Crisis ist eine Phase, die viele junge Erwachsene in ihren 20ern durchleben. Von Veränderungen von Beziehungen bis hin zu beruflichen Herausforderungen und finanziellen Sorgen – der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Aspekte dieser entscheidenden Lebensphase. Darüber hinaus wird die Referentin Strategien zur Bewältigung dieser Krise aufzeigen und erläutern, wie diese Phase als Chance für persönliches Wachstum genutzt werden kann.

Referentin: Nastasia Heinrich, Psychologin (B.Sc.)

**Do.,
6.6.2024
18-20 Uhr**

Seminarraum SEKIS
Gartenfeldstr. 22
54295 Trier

ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Veranstaltungen richten sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen und alle Interessierten. Sie vermitteln einen Einstieg in unterschiedliche Themen und haben keinen therapeutischen Anspruch. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite www.sekis-trier.de im Bereich Downloads.

Anmeldungen erfolgen über www.sekis-trier.de oder QR-Code scannen und direkt anmelden.



Die Teilnahme zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Vielen Dank an die IKK Südwest, die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg für die Förderung.

SEKIS Trier

Gartenfeldstr. 22, 54295 Trier

Telefon: 0651-141180

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

www.sekis-trier.de

Sprechzeiten:

MO 9-12 und 16-19 Uhr

MI 14-16 Uhr

DO 9-12 Uhr

FR 9-12 Uhr