

<p>Kursnr. N-300-021</p> <p><b>Gewaltfreie Kommunikation</b></p> <p><u>Leitung:</u> Johannes Stienen</p> <p>Samstag, 24.02.2018 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</b></p>	<p>Jeder Mensch kommuniziert, auch wenn er nichts sagt. Mit Kommunikation schaffen wir Beziehungen, die im besten Falle zu den gewünschten Ergebnissen führen und unser Leben bereichern.</p> <p>Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg ist grundsätzlich eine wirksame Form der Kommunikation, auch wenn es menschlich herausfordernd wird.</p> <p>Die Teilnehmenden am Seminar lernen die Grundlagen der GfK kennen und können eigene Erfahrungen machen in folgenden Aspekten:</p> <p>Beobachten, ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Um das bitten, was unser Leben bereichert - Empathie nach Außen und Innen - Ärger und/oder Wertschätzung vollständig ausdrücken - Wenn nur noch Macht weiterhilft.</p> <p>Der Dozent, Master of Mediation (MM), arbeitet als selbständiger Konflikt-Klärer und Personalentwickler für Menschen vorwiegend beauftragt durch Unternehmen und Organisationen aus Wirtschaft und Soziales. Die Selbsthilfearbeit kennt er im Ehrenamt, als Mitglied und als Geschäftsführer.</p>
<p>Kursnr. N-300-034</p> <p><b>NLP – Besser kommunizieren, Ressourcen nutzen, Ziele erreichen</b></p> <p><u>Leitung:</u> Claudia Tölle</p> <p>Samstag, 17.03.2018 10:00 – 16:30 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</b></p>	<p>NLP für Menschen die sich in der Selbsthilfe ehrenamtlich engagieren!</p> <p>"Wer den Weg nicht kennt, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt."</p> <p>Wenn Sie anfangen möchten, Ihren Weg zu planen und Ziele zu erreichen oder andere dabei unterstützen möchten, dann könnte dieser Kurs das Richtige für Sie sein.</p> <p>Neurolinguistisches Programmieren (NLP) zeigt Techniken und Möglichkeiten zur Veränderung der eigenen Denk-Gewohnheiten und Verhaltensweisen. NLP ist ein Modell für Lernen, Kommunikation und Erfolgsstrategien und eine erfolgreiche Coaching- und Selbstcoaching-Methode.</p> <p>NLP bietet Techniken, um andere Menschen besser verstehen und unterstützen zu können, mit Kritik besser umgehen zu können, die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen und mit Stress besser umgehen zu können.</p> <p>Was Sie von NLP sonst noch haben? Mehr Flexibilität im Kopf und beim Handeln, mehr Gelassenheit, (noch) mehr Erfolg und Freude in Beruf, ehrenamtlicher Arbeit, Lebensgestaltung und privaten Beziehungen. NLP unterstützt sie überall dort, wo Sie viel mit Menschen zu tun haben.</p> <p>An diesem Tag können Sie in diesem Kurs mit Spaß NLP erleben und ausprobieren und das, was sich dahinter für Sie verbirgt.</p>

<p>Kursnr. N-300-022</p> <p><b>Vortrag</b> <b>Süchtiges Verhaltensmuster</b></p> <p><u>Leitung:</u> Dr. med. Rüdiger Holzbach</p> <p>Mittwoch, 16.05.2018 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Ort wird noch bekannt gegeben</b></p>	<p>Menschen müssen jeden Tag diverse Probleme und (seelische) Belastungen bewältigen. Dafür haben wir eine Vielzahl an Bewältigungsstrategien, z. B. Verleugnung (Weigerung, die Realität wahrzunehmen), Kompensation (eine Schwäche/Belastung durch Betonung einer Stärke/Ausgleich (z. B. Hobby) zu kompensieren), Phantasie (Erfüllung von unerfüllbaren Wünschen in der Phantasie), Rational-logisch (Erklärung des unangemessenen Verhaltens Anderer über den Verstand - z. B. "er ist krank"), Vergessen / Verdrängung.</p> <p>Eine weitere Strategie ist "Süchtiges Verhalten". Dieses Muster hat zunächst nichts mit der Erkrankung Sucht oder Abhängigkeit zu tun, findet sich jedoch bei allen Suchtkranken - aber auch bei 80% der Allgemeinbevölkerung.</p> <p>Zu den "süchtigen Verhaltensmustern" gehören alle Strategien durch Substanzen oder Verhaltensweisen, aktuelle (ungelöste) Probleme weg zu schieben oder Gefühle zu verändern.</p> <p>Dies kann intensiver Sport, Lesen aber auch PC-Spielen sein oder über Trinken von Alkohol erfolgen, um nur ein paar Beispiele zu benennen.</p> <p>In der Veranstaltung geht es von "Alltagssüchten - über einseitige Bewältigungsstrategien bis hin zu einem Überblick über Suchterkrankungen. Folglich eine Veranstaltung für 80% der Bevölkerung (und für die 20%, die keine süchtigen Muster haben, zum Verstehen der Anderen ..).</p>
<p>Kursnr. N-300-023</p> <p><b>Trommeln</b> <b>- „Nicht nur im Kopf bleiben“</b></p> <p>Leitung: Peter Tschauder</p> <p>Freitag, 02.03.2018 16:00 – 18:00 Uhr 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Ort wird noch bekannt gegeben</b></p>	<p>Dieser Kurs richtet sich sowohl an Selbsthilfegruppenteilnehmer, die schon getrommelt haben, als auch an Anfänger ohne Vorkenntnisse.</p> <p>Neben den grundlegenden Schlagtechniken wie Bass, Open u. Slap, die im Kurs vermittelt werden, wird ein gemeinsames Rhythmusgefühl auf der Grundlage traditioneller westafrikanischer Rhythmen entwickelt.</p> <p>Daneben geht es vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren und die Freude an verschiedenen abwechslungsreichen Rhythmen. Westafrikanische Djembe - Trommeln werden zur Verfügung gestellt, es können aber auch eigene Trommeln mitgebracht werden.</p> <p>Wenn Sie etwas Neues ausprobieren und sich von der Welt des Rhythmus mitreißen lassen möchten, freue ich mich darauf, Sie in diesem Kurs zu begrüßen.</p>

<p>Kursnr. 300-030 bis 300-031</p> <p><b>Gebärdensprache – DGS 1 bis 2</b></p> <p><u>Leitung:</u> Harro Drescher / Daniel Hamacher</p> <p><b>DSG 1:</b> Freitag, 23.03.2018, 18:00 – 21:15 Uhr Samstag, 24.03.2018, 09:30 – 16:30 Uhr Sonntag, 25.03.2018, 09:30 – 16:30 Uhr 3 Termine, 20 Ustd.</p> <p>60,00 € + Umlage für Unterrichtsmaterial (direkt an den Dozenten zu zahlen)</p> <p><b>DSG 2:</b> Samstag, 02.06.2018, 09:30 – 16:30 Uhr Sonntag, 03.06.2018, 09:30 – 16:30 Uhr</p> <p>2 Termine, 16 Ustd. 48,00 € + Umlage für Unterrichtsmaterial (direkt an den Dozenten zu zahlen)</p> <p><b>Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</b></p>	<p>In diesen Kursen lernen die Teilnehmer/Innen grundlegende Kenntnisse zur Deutschen Gebärdensprache und haben in dem Aufbaukurs (DGS 2) die Möglichkeit, diese zu vertiefen.</p> <p>Details zu den Kursen und die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm unter</p> <p><b><a href="http://www.vhs-arnsberg-sundern.de">www.vhs-arnsberg-sundern.de</a></b></p>
---	---

**Weitere interessante Informationen rund um Selbsthilfe und andere Themen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen finden Sie auch in den alle zwei Monate erscheinenden "SelbsthilfeNews Hochsauerland".**

**Kostenlos und bequem per Mails ins Haus, einfach anmelden unter:**

**[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)**

**(Region "Hochsauerlandkreis" auswählen, registrieren, Anmeldung bestätigen, fertig)**



## Wie melde ich mich an?

### 1. Anmelden per Telefon:

(VHS) 02931 13464  
(AKIS im HSK) 02931 9638-105

### 2. Anmelden per Fax:

(VHS) 02932 9728-26

### 3. Anmeldung per E-Mail:

vhs@vhs-arnsberg-sundern.de oder selbsthilfe@arnsberg.de

**Die Anmeldung ist verbindlich! Absagen bitte rechtzeitig\* bei der AKIS im HSK unter 02931 9638-105!**

### **\*Achtung!!!**

Wir freuen uns, Ihnen als Selbsthilfegruppenleiter/innen und Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/innen die Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote kostenlos anbieten zu können.

**Bitte bedenken Sie, dass dennoch Kosten für Dozenten und Verpflegung entstehen, die von der Selbsthilfekontaktstelle getragen werden. Eine verbindliche Teilnahme oder rechtzeitige Absage ist deshalb besonders wichtig, um unnötige Kosten zu vermeiden und die Fortbildungen auch in Zukunft kostenlos für Sie anbieten zu können.**

**Abmeldungen** sind nur bei der AKIS im HSK und in den Geschäftsstellen der VHS Arnsberg-Sundern telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozentinnen und Dozenten oder anderen Kursteilnehmern.

## Anmerkungen/Kritik/Qualifizierungswünsche:

Was ich schon immer mal los werden wollte oder ich mir wünsche:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---