

Methoden  
und Techniken

**AUCH  
FÜR DICH**  
*+ deine Gruppe*



**Datum / Zeit**

Dienstag, 21. März  
15 - 18 Uhr

**Ort**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin

**Anmeldung**

Anmeldefrist: Mo., 13. März

Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Telefon: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)  
*(Kostenlos für Berlin-Pass-Inhaber\*innen)*

**Leitung**

Ines Krahn



**Take care!**

**Selbstverständnis und Selbstfürsorge  
in Selbsthilfe-Gruppen**

Unser Alltag – insbesondere die Veränderung durch Corona – bringt manchmal herausfordernde Situationen mit sich.

Ziel der Fortbildung ist es, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Gruppen-Alltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln, um diese Kompetenzen gezielt zu stärken.

Wir wollen über unser Selbstverständnis und unsere Werte in der Gemeinschaft sowie deren Auswirkungen ins Gespräch kommen.

*Jetzt anmelden  
und mitmachen!*

**sekis**»

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle