

Seminarprogramm 2020



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Kommunikation? - Ist sie nicht immer und überall?

Was hat Bewusstseinsarbeit mit Stressmanagement zu tun?

Was verbinden Sie mit Achtsamkeit ?

Resilienz- nur ein Konzept?



Wie fühlt es sich an
mit Beeinträchtigung zu leben ?

Barrierefrei - ja gern, aber wie?

Wenn Sie sich für Themen dieser Art interessieren oder sich bereits länger mit solchen beschäftigen und Ihr Wissen erweitern möchten, sind Sie herzlich zu unseren Seminaren eingeladen.

Unsere Dozenten haben nicht nur Erfahrung im Umgang mit beeinträchtigten Menschen, sie sind in ihrem jeweiligen Themengebiet auch Spezialisten, die gern ihr Wissen in höchster Qualität an Sie weitergeben.

Wenn Sie eines unserer Seminare buchen möchten, melden Sie sich bitte auf unserer Internet-Seite

www.tlpe.de

unter dem Menüpunkt Fortbildung/Seminarprogramm an.

Dort finden Sie auch die jeweiligen Termine der einzelnen Seminare.

AUF EIN WORT

Die sich ständig weiterentwickelnde Arbeit in den Bereichen der Behindertenhilfe stellt Organisationen und nicht zuletzt jeden einzelnen Menschen vor die Herausforderung, sich diesen Erfordernissen durch Fort- und Weiterbildung im Sinne eines lebenslangen Lernens zu stellen.

Insbesondere mit Themen wie Gesunderhaltung, wirkungsvolle Kommunikation und Achtsamkeit, die von grundlegender Bedeutung sind, möchten wir unser Programm beginnen.

Wir bieten Ihnen für die verschiedensten Lebensbereiche ein buntes, vielseitiges Angebot an Seminaren.

Vor den Lehrgängen laden wir Sie herzlich ein, in einem gemeinsamen Gespräch den Bedarf zu analysieren und eine entsprechende „passgenaue“ Weiterbildung zu finden.

Unsere Seminare sind grundsätzlich für interne Unternehmensschulungen geeignet.

„Bildung lässt sich nicht downloaden“

Günther Jauch

UNSERE DOZENTINNEN

Edith Handschuh ist Peer-Counselor in Ausbildung, war selbständige Unternehmensberaterin, Finanzbuchhalterin und hält in Unternehmen bereits regelmäßige Seminare. Sie ist seit Jahren ehrenamtliches Mitglied der Thüringer Ehrenamtsstiftung, des Landesbehindertenbeirates, des Landesfachbeirates sowie der Gesundheitskonferenz Thüringen.



Sybille Krooß ist ausgebildete Resilienztrainerin und Coach für Bewusstseinsarbeit, studierte Philosophie und arbeitete lange Zeit im Personalmanagement. Sie beschäftigt sich bereits seit Jahren intensiv mit der präventiven Wirkung von Bewusstseinsarbeit im Hinblick auf Stressmanagement und Krisenbewältigung sowohl im privaten als auch beruflichen Leben.



Maria Schröder ist Psychologin in Ausbildung und als Mensch mit Sehbeeinträchtigung eine Erfahrene beim Thema Umgang mit Beeinträchtigungen. Sie verfügt über fundierte Kenntnisse im psychologisch-diagnostischen Bereich, Stressbewältigung, Mobbing und Ausgrenzung sowie in Selbsterfahrungsstrategien.



GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION

Wie kommunizierst Du?

Kommunikation geschieht auch unbewusst und ist gerade in der heutigen Zeit zu einer Art Wortarmut verkommen - für viele von uns.

Woran es u.a. liegt, dass die Sprache zunehmend verarmt, in der wir miteinander und untereinander kommunizieren, ist vielleicht unserem digitalen Zeitalter zuzuschreiben, wo die Technik rasanter und moderner wird.

Wie verständigen wir uns untereinander?

Wie gehen wir miteinander ins Gespräch und wie wirken wir dabei auf andere?

Was sage ich? Wie kommt das an und versteht mich mein Gegenüber?

Das sind nur einige Fragen, die wir uns an dem Tag stellen wollen.

Wir möchten Euch einladen, dabei zu sein und uns auf der Suche zu begleiten, wie unser Kommunikationsumfeld eigentlich so aussieht.



Dauer 5 Stunden



Referent: E. Handschuh



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl mind. 8



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen.

Doch das daraus resultierende Wortgeflecht bringt uns nicht weiter. Das Ziel der Kommunikation wird nicht erreicht, der Gesprächspartner ist plötzlich zum Gesprächsgegner geworden.

Marshall Rosenberg bezeichnet die aggressive Sprache als Wolfssprache und sie führt letztendlich dazu, dass der andere sich schlecht fühlt. Bei der gewaltfreien Kommunikation verzichten wir auf Angriffe und konzentrieren uns auf die Bedürfnisse und Gefühle des Gesprächspartners.



Dauer 5 Stunden



Referentin: E. Handschuh



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl mind. 8

AUSBLICK 2021

DIE KUNST GESPRÄCHE ZIELFÜHREND ZU LENKEN

LEICHTE ODER LEICHTERE SPRACHE

„(M)EINEN WEG FINDEN“ - MIT BEWUSSTSEINSARBEIT ZUR SELBSTWIRKSAMKEIT - 2 TAGESSEMINAR

Im zweiteiligen Einführungsseminar gebe ich Ihnen einen Überblick der geistigen Grundlagen und relevanten Begriffe im Bereich der Bewusstseinsarbeit, wie ich sie in meiner Praxis verwende, zeige ihre Wirkungen, aber auch ihre Grenzen auf. Ich führe Sie durch Lebensthemen, bei denen Bewusstseinsarbeit hilfreich sein kann, zeige mithilfe welcher „Spiegelwelten“ wir unserer selbst und den Dynamiken, in denen wir uns bewegen, bewusster werden können und worin der Nutzen des Ganzen für uns liegen kann.

Am Folgetag des vorwiegend theoretischen Grundlagenseminares unternehme ich mit allen Teilnehmer/innen eine „Waldreise“. Diese ausführliche Übung ist eine Kombination aus Elementen des „Japanischen Waldbadens“, Achtsamkeitspraxis und Selbstreflexion. Sie sollten sich also auf Bewegung, passende Kleidung und spannende Erkenntnisse einstellen.



Bitte beachten Sie folgende Hinweise!

Diese Seminare enthalten Übungen, die möglicherweise an die emotionale und geistige Konstitution rühren können.

Die Praxisanteile sind daher teilweise oder vollständig für Menschen mit psychologischen Erkrankungen NICHT geeignet.



Dauer 1. Teil 3 Stunden
2. Teil 1,5 Stunden



Referentin: S. Krooß



Kosten 150 EUR



Teilnehmerzahl min. 3 /max. 8

EINFÜHRUNG IN DAS RESILIENZ-KONZEPT

Bambus ist ein Süßgras mit beeindruckenden Eigenschaften. Einige Arten können bis zu 30 Metern hoch und bis zu 130 Jahre alt werden. Bambus ist biegsam, elastisch und flexibel und übersteht dadurch sogar stärkste Stürme. Es besitzt eine sehr hohe Oberflächenhärte und sein Verhältnis von Eigengewicht zu Nutzlast ist sogar höher als das von Stahlbeton. Jetzt fragen Sie sich vielleicht. Was hat das mit Resilienz zu tun?



Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Resilienz lässt uns auch stärkste Stürme unseres Lebens überstehen, ohne dass wir an Ihnen zerbrechen oder nachhaltige Verletzungen davontragen. Es geht nicht darum unverwundbar zu sein, sondern die Schwierigkeiten im Leben anzunehmen und aus den Erfahrungen zu lernen.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft. Sie kann lebenslang trainiert werden. Es gilt den Nährboden dafür zu schaffen.

Wie das gelingen kann, wird Ihnen in einem ersten Überblick in diesem Einführungsseminar vermittelt.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise!

Sollte bei Ihnen eine psychologische Erkrankung vorliegen, ist die Teilnahme **AUSSCHLIEßLICH** mit schriftlicher Erlaubnis Ihres Arztes und/oder Therapeuten möglich.

Mit der Anmeldung ohne ärztliches Attest bestätigen Sie automatisch, dass bei Ihnen **KEINE** Vorerkrankung dieser Art vorliegt und sowohl der Verband als auch die Dozentin kein Haftungsrisiko trägt.



Dauer 4 Stunden



Referentin: S. Krooß



Kosten 150 EUR



Teilnehmerzahl mind. 3 / max.8

ACHTSAMKEIT - NUR EIN MODEWORT?

Achtsamkeit verspricht mehr Zufriedenheit und Freude im Leben.

Aber was genau steckt hinter dem Modewort, das Einzug in viele Lebensbereiche genommen hat und als Allzweckwaffe zur Verbesserung der Lebensqualität erscheint?

Der Diplompsychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott von der Universität Gießen beschreibt die positive Wirkung mit folgendem Bild:

„Ich gehe beim Meditieren auf einen Berg und schaue hinunter ins Tal. Das heißt, ich bin nun in einer Position, die ein bisschen dem Alltagsgeschäft enthoben ist und kann auf das Ganze herunterschauen.“

Kommen Sie mit auf den Berg. Gemeinsam wollen wir bei unserer Reise lernen im Hier und Jetzt zu sein, um zufriedener zu werden.



Dauer 5 Stunden



Referent: E. Handschuh



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl mind. 5

Ausblick 2021

KRANKHEITSBILDER BESSER VERSTEHEN

KEIN STRESS MIT DEM STRESS

NEIN-SAGEN SCHÜTZT IHRE GESUNDHEIT

Unser Gesamtangebot

Beratung und Betreuung

Beratungen sind derzeit unter Einhaltung der Hygienevorschriften wieder persönlich möglich.

Zusätzlich beraten wir Sie gern auch telefonisch oder in unserem Chatroom, den Sie auf unserer Internetseite finden.

Auf Wunsch besuchen wir Sie auch gern bei einem Aufenthalt in einer Klinik, vor allem, wenn Ihnen keine Angehörigen zur Seite stehen können.

Fortbildung

Aufgrund der aktuellen, allgemeinen Situation können wir Präsenzseminare erst nach Freigabe wieder durchführen.

Damit Sie darauf nicht verzichten müssen, können Sie die Seminare unseres Jahresprogrammes auch als Webinar besuchen. Nähere Informationen finden Sie unter der Rubrik Fortbildung/Seminare auf unserer Seite.

Unternehmen bieten wir die einzelnen Themen sehr gern ebenso als Inhouse-Schulungen und Workshops an.

Selbsthilfe

Quartalsweise geben wir unsere Selbsthilfezeitung „ThuLPE“ heraus. Vielen Menschen konnte diese bereits Trost, Freude, Mut und Hoffnung schenken.

Gremien

Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in verschiedenen Thüringer Gremien. Vor allem im Landesbehindertenbeirat, der Besuchskommission des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, Landesfachbeirat Psychiatrie Thüringen.

DAS RECHT AUF INFORMATION FÜR ALLE

Regeln und Tipps für Leichte Sprache kann man lernen. Die Leichte Sprache hilft vielen Menschen. So ist sie für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten, Menschen, die nicht so gut lesen können und für Menschen, die nicht so gut Deutsch sprechen können.

Dieses Seminar hilft Texte richtig zu erstellen und genau diese Menschen zu informieren.



Wie werden Texte, Wörter, Zahlen und Zeichen dargestellt und mit Bildern untermalt?

Dies lernen Sie an praktischen Beispielen.



Dauer 5 Stunden



Referentin: Maria



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl max. 5



BESONDERHEITEN BEI DER VOR– UND NACHBEARBEITUNG VON BARRIEREFREIEN TAGUNGEN UND TREFFEN

Bei den Vorbereitungen von Tagungen und Treffen muss auf die Barrierefreiheit geachtet werden. Dazu zählen u.a. Einladungen und Anfahrtswege.

Diese werden zusätzlich in leichter Sprache erstellt. Das Programm und die Präsentationen müssen barrierefrei und in leichter Sprache vorbereitet werden.

Das sind nur einige Hinweise zu den Besonderheiten. Weitere wollen wir gemeinsam mit Ihnen erarbeiten.



Dauer 5 Stunden



Referentin: Maria



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl max. 5

BARRIEREN SELBST ERLEBEN

Der Handicap-Simulationsanzug besteht aus neun Basisbestandteilen, die eigens dafür entwickelt wurden, alterstypische Einschränkungen von Menschen nachzufühlen. Durch das eigene Erleben werden diese, sowie Verhaltensweisen älterer Menschen, besser greifbar.

Deshalb ist der Handicap-Simulationsanzug besonders geeignet für die Aus- und Weiterbildung von Personal. Weitere Einsatzmöglichkeiten stellen ebenso die Entwicklung altersgerechter Umgebungen, Produkte oder Dienstleistungen dar.



Dauer 5 Stunden



Referentin: Maria



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl max.. 5



RICHTIGER UMGANG MIT MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Wir begegnen einem Menschen, der mit seinem Blindenstock an der Bushaltestelle steht und wissen oft nicht, wie wird er damit umgehen.

Wie können wir fragen, ob die Menschen Hilfe benötigen?

Was müssen wir beachten?

Das Seminar wird diesen und vieler anderen Fragen zum Thema nachgehen.



Dauer 5 Stunden



Referentin: Maria



Kosten 120 EUR



Teilnehmerzahl max. 5

Ausblick 2021

DAS INTERNET BARRIEREFREI

GESTALTEN



Wir sind eine Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung auf der Suche nach Balance im Leben. Unterstützung erfahren wir dabei ebenso von Nicht-Betroffenen oder Angehörigen, die einem sozialen Anliegen im Rahmen unserer Arbeit Form geben.

Unser Verband besitzt viel Erfahrung mit Selbsthilfe. Wir sind überzeugt davon, dass sie ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung auf dem Weg in ein aktives, selbstbestimmtes Leben ist.

Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in Thüringen. Sie erfahren bei uns Annahme, Verständnis und Unterstützung.

Unsere Beratungen sind unentgeltlich und finden selbstverständlich unter Anwendung der Schweigepflicht statt.

„Willst Du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen –
und keinen Gelehrten !“

Fernöstliche Weisheit

Wir haben uns der Gemeinnützigkeit verschrieben. Aus diesem Grund versuchen wir so weit es möglich ist, die Preise für die von uns angebotenen Seminare derart zu gestalten, dass diese ebenso von Menschen mit geringem Einkommen in Anspruch genommen werden können.

Zusätzlich bieten wir einen Frühbucher-Rabatt von 20 % an, wenn Sie verbindlich 2 Monate im Voraus buchen.

Gegen Vorlage eines Sozialausweises oder anderer geeigneter Nachweise erhalten Sie weitere Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns in diesem Fall an. Wir finden eine Lösung.

„Wer nur darüber nachdenkt, was er gewinnen und sich leisten kann, ist ein Teil des Problems. Wer die Verpflichtung fühlt zu geben und zu helfen, ist ein Teil der Lösung.“

Roger Hull

Weitere Veranstaltungsformate

Sobald diese Veranstaltungen wieder
frei durchführbar sind,
bieten wir regelmäßig Fachtage
mit spannenden Themen und passenden Workshops.

Wenn Sie dabei sein möchten, schauen Sie doch regelmäßig
auf unsere Internetseite. Unter Aktuelles finden Sie
zu gegebenem Zeitpunkt alle Informationen
zu den Themen, Terminen und Veranstaltungsorten
unserer Fachtage.

Ein Dankeschön!

Wir bedanken uns bei allen Menschen,
die uns auf unserem bisherigen Weg
bei all unseren Projekten unterstützt
haben oder noch dabei sind!

Für Euer Engagement
unsere tiefe
Wertschätzung!

**Wenn Sie uns finanziell
unterstützen möchten.**

Unser Spendenkonto:

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33LPZ
IBAN: DE32 8602 0500 0001 4262 01

Wie Sie uns erreichen:

Ammertalweg 7
99086 Erfurt

Tel.: 0361/ 265 84 33
E-Mail: buero@tlpe.de
Internet: www.tlpe.de

