

40. LAVENO ARBEITSTAGUNG

Fortbildungswochenende

der Messie Selbsthilfegruppen NRW in Zusammenarbeit
mit der Bildungsstätte Einschlingen

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies
und der Gruppenselbsthilfe in Nordrhein-Westfalen

Von Freitag 31. Mai bis Sonntag 02. Juni 2019

THEMA:

**„Gesundheit durch gesunde Beziehungen:
Beziehungen stärken – Sozialstress vermeiden“**

Ort:

Bildungsstätte Einschlingen
Schlingenstraße 65 / 33649 Bielefeld

Tagungskosten pro Person 120,- €

Reservierung mit beigefügtem Formular.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

THEMA:

„Gesundheit durch gesunde Beziehungen: Beziehungen stärken – Sozialstress vermeiden“

Dozentinnen: Gisela und Lea Kohlhage (Bielefeld)

Auch Beziehungen können zur Last werden und krank machen, wenn sie nicht gepflegt werden der aus dem Ruder laufen. Gleichzeitig können wir ohne die Anderen nicht leben. Ob am Arbeitsplatz, mit Nachbarn, Partner, Kinder, Eltern oder Vereinskollegen, überall treten wir in Beziehung. Selbst die Beziehung zu uns selber ist nicht immer einfach. Berechtigte und unberechtigte Ansprüche beschweren das Miteinander. Die Erwartungen aneinander sind groß, denn wir brauchen Anerkennung so dringend wie Brot zum Leben.

In diesem Seminar können Sie lernen, wie man Ansprüche formulieren kann, ohne den Anderen zu sehr zu bedrängen und Sie können erfahren, wie man Ansprüche so ablehnt, dass die Beziehung unbeschädigt bleibt. Es werden Wege zur Konfliktprävention und Konfliktlösung aufgezeigt. Sie erarbeiten Schritt für Schritt, was Ihnen am Zusammenleben wichtig ist und was weg kann. Dadurch wird deutlich, wie Sie entspannte Beziehungen am Arbeitsplatz und zu den Nachbarn pflegen können und einer erfolgreichen Vereinsarbeit keine emotionalen Altlasten im Wege stehen und die partnerschaftlichen und familiären Bindungen wieder eine Quelle der Kraft und Gesundheit werden.

Die Teamerinnen sind Lea und Gisela Kohlhage, beide sind Moderatorin und Mediatorin, Gisela ist zudem systemisch Familientherapeutin mit theologischer Ausbildung, Psychotherapeutin (HPG). Lea ist erfahrene Trainerin, Umweltingenieurin und Klimaschutzmanagerin. Und besonders gerne schützt sie das soziale Klima.



Lea Kohlhage



Gisela Kohlhage

Programmablauf: 40. LAVENO ARBEITSTAGUNG / Wochenendseminar

Freitag, 31.5.2019

12.00 Uhr	Ankommen und Bezug der Zimmer durch die Teilnehmer
13.00 Uhr	Mittagessen
ab 15.00 Uhr	Kaffee und Kuchen
ab 15.30 Uhr	Kreativer Einstieg
18.30 Uhr	Abendessen, anschließend Ausklang

Samstag, 1.6.2019

08.30 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Begrüßung und Einstieg
09:45 Uhr	Block 1: Beziehungen Bestandsaufnahme
10.45 Uhr	Kleingruppen: Arbeit, Wohnen & Nachbarschaft, Kinder,Partner, Inneres Team (zu sich selbst), Vereine &Selbsthilfegruppen
13:00 Uhr	Mittagessen / Mittagspause
14.30 –15:00 Uhr	Zusammenfassung Gruppenarbeit
15.00 –15:30 Uhr	Block 2: Wie kommt man dahin, was gerade nur Traum ist?
15.30 –16.30 Uhr	Arbeitsgruppen
16.30 –17.30 Uhr	Input Großgruppe: Strategien entwickeln, um dieBedürfnisse zu erfüllen
17:30 –18:00 Uhr	Neue Strategien lernen
18:00 Uhr	Tagesabschluss und Themenwünsche für weiteren Austausch sammeln für informellen Teil des Abends
18.30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Informeller Austausch

Sonntag, 2.6.2019

08.30 Uhr	Frühstück (Zimmer räumen bis 9:30 Uhr!)
09.30 Uhr	Einstieg und Anschluss an Bisheriges
10.30 –13.00 Uhr	Gruppenarbeit: wie kann man Gruppenarbeit in Verein & Selbsthilfegruppe verbessern?
11.00 - 11-15 Uhr	Kaffeepause
13.00 –14.00 Uhr	Mittagessen / Mittagspause
14.00 –15.00Uhr	Zusammenfassung: gute Beziehungen zu anderen und zu mir selbst – was habe ich in der Hand?
15:00 – 16.00 Uhr	Feedback im Plenum und Abschluss
16.00 Uhr	Kaffeetrinken und Abreise der Teilnehmer

INFORMATIONEN:

Die Tagung wird ausgerichtet vom LAVENO, dem Landesverband Nordrhein-Westfalen der vom Messie-Syndrom Betroffenen und deren Selbsthilfegruppen.

Herzlich eingeladen sind Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene und alle, die in keine SHG gehen können oder wollen.

Anreise per Bahn und Bus:

Vom Hauptbahnhof Bielefeld fahren Sie mit dem Bus Linie 48 Richtung Vermold und steigen an der Haltestelle Einschlingen aus (Fahrzeit: ca. 20 Min). Sie biegen in die Azaleenstraße ein und kommen zur Schlingenstraße.

Oder Sie fahren mit der Stadtbahn Linie 1 Richtung Senne-stadt vom Hauptbahnhof bis Brackwede (Bahnhof, Kirche), steigen dort in den Bus Linie 121 um und fahren bis zur Azaleenstrasse (Fahrzeit: ca. 1 Std.). Aktuelle Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte der Fahrplanauskunft unter bvo-bielefeld <http://bvo.eurocit.com/> oder moBiel <http://www.mobiel.de/> oder www.bahn.de (Persönlicher Fahrplan) Sonntags fahren leider keine Busse von Einschlingen.

Alternativ fahren vom/zum Hauptbahnhof Taxen.

Die Fahrzeit beträgt ca. 10 Minuten.

Autoanreise:

Von der A2 am Kreuz Bielefeld auf die A 33 Richtung Bielefeld/Osnabrück. Am Ende der Autobahn geht es Richtung Bielefeld Zentrum auf den Ostwestfalendamm (Stadtauto-bahn), abfahren Ausfahrt Quelle/Osnabrück.

An der Ampelkreuzung biegen Sie rechts ab auf die Osnabrücker Straße (B 68). Ca. 500 m nach dem Ortsausgangsschild Quelle (Links sehen Sie einen Hinweis Kartbahn B68 und einen Grill /Imbiss) biegen Sie rechts in die Azaleenstraße ab, die auf die Schlingenstraße führt.



Messie Landesverband NRW



Adresse:

LAVENO, Postfach 102422,

33524 Bielefeld

E-Mail: laveno@gmx.de

www.laveno.org

Konto: LAVENO, Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE17 3702 0500 0001 5365 00

BIC: BFSVDE33XXX



Joerg Lemm

Mobil: 0176/61985911