

## EINLADUNG

05.05.2017

Liebe Eltern,

wir laden Sie herzlich zu unserem Wochenendseminar in Aurich ein. Das Seminar wird vom Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Gleichstellung finanziell unterstützt.

**Tagungsort: Heimvolkshochschule Europa-Haus Aurich  
Von-Jhering-Str. 33, 26603 Aurich, Tel.: 04941-95270**

**Termin: Freitag, 23. Juni 2017, 17.30 Uhr bis Sonntag, 25. Juni 2017, ca. 14.00 Uhr**

**Thema: Selbstmanagement - Chancen für mehr Selbstbestimmung, mehr Selbstbewusstsein, mehr Selbstwertgefühl, mehr Gelassenheit, mehr Zufriedenheit**

**Leitung: Anke Knapp, Dipl.-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin, Hameln  
Lars Fischer, Dipl.-Pädagoge und Suchttherapeut, Goslar**

Es gehört zum Zeitgeist, alles und jeden zu optimieren. Dies ist längst nicht mehr ein Thema nur in der Wirtschaft. Vielmehr haben solche Bestrebungen Einzug in das Privatleben gehalten. Als Schlüssel zum Erfolg gelten Konzepte des Selbstmanagements. Jedoch sind Begriffe, die mit diesem Thema in Verbindung gebracht werden, meist sehr technisch und abstrakt: es geht um Zeitmanagement, Selbstorganisation, Planumsetzung, um das Fokussieren auf das Wesentliche, um Prioritätensetzung, Effizienzsteigerung und –kontrolle und vieles mehr. Auch die damit in Verbindung stehenden Methoden des Selbstmanagements sind sehr vielfältig.

Welche Methoden können Eltern und Angehörige von suchtkranken Menschen stärken? Und welchen Nutzen hat der Selbstmanagementansatz in der Arbeit von Elternkreisen?

In diesem Seminar lernen wir Grundlagen und ausgesuchte Methoden des Selbstmanagements kennen. Es wird gezeigt, wie diese Ansätze förderlich sein können, uns den Alltagsproblemen und –aufgaben erfolgreich zu stellen.

Selbstmanagement bedeutet, zu wissen, wer man ist, was man will und was man braucht, um eigene Ziele zu erreichen. Es hilft, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Wir werden ermutigt, unsere Möglichkeiten zu entdecken und Hindernisse zu überwinden: hin zu mehr Selbstbestimmung, mehr Selbstbewusstsein mehr Selbstwertgefühl, mehr Gelassenheit und dadurch zu mehr Zufriedenheit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt, wobei Ihre Anmeldung Berücksichtigung in der Reihenfolge des Eingangs findet. Die Teilnehmergebühr beträgt einschließlich Unterkunft/Verpflegung € 70,- pro Person, Einzelzimmerzuschlag € 12,-. Die Gebühr wird während des Seminars erhoben. Alleinstehende Empfänger von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Paare, in denen beide in dieser Situation sind, zahlen nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung die Hälfte.

Wegen des Arbeitsaufwandes und der Portokosten verschicken wir keine Anmeldebestätigungen. Sie werden aber von uns innerhalb von acht Werktagen informiert, wenn Ihre Anmeldung wegen Ausbuchung des Seminars keine Berücksichtigung finden kann. Eine Wegbeschreibung und den vorläufigen Programmablauf finden Sie umseitig.

Wir freuen uns sehr, Sie zu unserem Seminar begrüßen zu können!

Mit freundlichen Grüßen

Ursula Schaffhausen  
1. Vorsitzende

## Programmablauf (vorläufig)

### Freitag, 23.06.17

17.30 Uhr	Anreise
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen
19.00 - 21.00 Uhr	Begrüßung Vorstellung der Teilnehmer/innen Vorstellung der Referentin/ des Referenten Einführung in das Seminar

### Samstag, 24.06.17

ab 08.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.15 Uhr	Arbeitsgruppen (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagessen und Pause
14.00 - 17.50 Uhr	Arbeitsgruppen (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
18.00 Uhr	Abendessen
ab 19.30 Uhr	gemütliches Beisammensein

### Sonntag, 25.06.17

ab 08.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr	Arbeitsgruppen (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
12.00 - 12.30 Uhr	große Abschlussrunde
12.30 Uhr	Mittagessen, Abschlusskaffee und Abreise

## Anfahrt

**Mit der Bahn** bis Leer; von dort aus gute Busverbindung nach Aurich. Das Europahaus liegt zwei Gehminuten vom ZOB entfernt.

### **Mit dem PKW...**

... von Bremen - Oldenburg: A 28 bis Abfahrt Filsum, dann B 72 bis Aurich.

... aus Richtung Ruhrgebiet: A 31 bis Leer, dann B 72 über Hesel nach Aurich; in Aurich B 72 in Richtung Emden-Norddeich bis zur Von-Jhering-Straße.



Unmittelbar hinter der Kreuzung B 72/B210 liegt rechts das Europahaus.