

Landesverband der Elternkreise Drogenabhängiger und -gefährdeter Niedersachsen e.V.



L E D Landesverband der Elternkreise Drogenabhängiger u. -gefährdeter e.V.
Gruppenstr. 4 · 30159 Hannover

Gruppenstr. 4
30159 Hannover
Telefon (05 11) 39 30 30
Telefax (05 11) 62 97 83
www.led-nds.de
E-Mail: info@led-nds.de

EINLADUNG

06.05.2022

Liebe Eltern, liebe Angehörige,

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

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

Termin: Freitag, 24. Juni 2022, 17.00 Uhr bis Sonntag, 26. Juni 2022, ca. 14.00 Uhr

Thema: Selbstbild – Fremdbild – Persönlichkeitsprofil
Wie kann ich mich selbst und andere besser verstehen?

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

Kennen Sie dieses Gefühl, sich in „Alltags“- Konflikten oder Situationen schwach und erschöpft zu fühlen? Sie glauben, dem nicht gewachsen zu sein und stehen kurz davor aufzugeben? Und dann berichten Sie im Nachhinein einem Vertrauten von der Situation/dem Erlebten und erhalten Worte der Anerkennung, wie souverän und stark Sie die Herausforderung gemeistert haben. Woran liegt das?

Das eine ist die Vorstellung über die eigene Person – das sogenannte Selbstbild. Dieses ist geprägt von der Selbstwahrnehmung und unterliegt aufgrund verschiedener Faktoren, wie z. B. persönliche Lebensereignisse, immer wieder Schwankungen und Veränderungen. Das andere ist das Bild des anderen über uns – das sogenannte Fremdbild. Das Fremdbild ergibt sich aus der Gesamtheit der Wahrnehmungen, Bewertungen und Gefühlen des anderen über uns. Da das Selbstbild und das Fremdbild nicht identisch sind, sich aber gegenseitig beeinflussen, kann es zu sogenannten „blinden Flecken“ kommen. Darüber hinaus kann ein positives Fremdbild Potentiale in uns wecken, uns bestärken und unser Selbstbewusstsein fördern. Es setzt unbekannte Kräfte in uns frei.

Wir wollen an dem Wochenende unsere zwischenmenschliche Kommunikation verbessern, indem wir uns unserem Selbst- und Fremdbild annähern und diese mithilfe von Kommunikationsübungen aufeinander abstimmen. Zum anderen wollen wir die vier unterschiedlichen Persönlichkeitsprofile kennenlernen sowie unsere möglichen blinden Flecken entdecken, um uns selbst und andere besser zu verstehen. Dabei unterstützen uns Übungen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge, um Erwartungen von außen besser erkennen zu können.

Ziel ist es, gestärkt mit hilfreichen Ideen und neuen Impulsen entspannt zurückzukehren und sich von den positiven Erfahrungen im Alltag tragen zu lassen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wobei Ihre Anmeldung Berücksichtigung in der Reihenfolge des Eingangs findet. Die Teilnahmegebühr beträgt einschließlich Unterkunft/Verpflegung € 85,- 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, 24.06.2022

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

Samstag, 25.06.2022

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

Sonntag, 26.06.2022

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

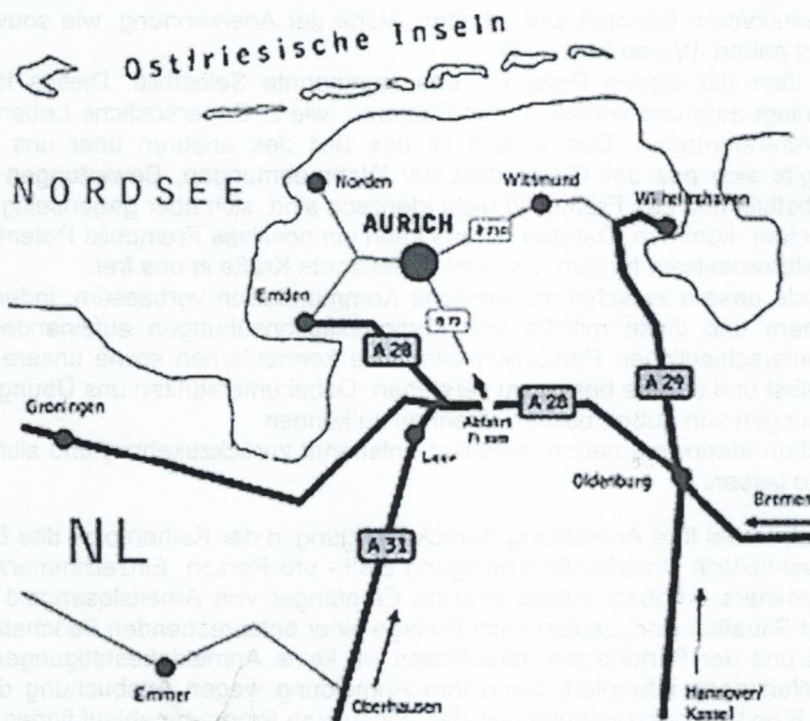
Anfahrt

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 Filsam, 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.