

Weiterbildung Selbsthilfe Cottbus

31.03.2023 Astrid Arndt

Die andere Art zu kommunizieren-
gewaltfreie Kommunikation

05.05.2023 Hans- Jürgen Hansow

Ich habe keine Zeit- Umgang mit Grenzen
und Überforderung

02.06.2023 Anja Gehrke-Huy

Individuelle Ressourcen in schwer(st) en
Lebenssituationen - Handlungsimpulse der
Wirksamkeit

08.09.2023 Anja Gehrke-Huy

Krisen- damit umgehen und daraus lernen

06.10.2023 Katrin Moschner

Resilienz- wie stärke ich meine Fähigkeit
Krisen besser zu bewältigen?

22.04.2022 Hans-Jürgen Hansow

Die Seminare finden jeweils von 9.00 Uhr bis
14.30 Uhr in der Lila Villa, Thiemstr.55, 03050
Cottbus statt.

Der Teilnahmebeitrag pro Seminar beträgt 5,00
für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, der Beitrag
für Gäste beträgt 10,00 €.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Tel: 0355 /543205

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

Forum für seelische Gesundheit

04.04.2023 Katrin Moschner

Wie stärke ich meine Widerstandskraft?

02.05.2023 Andrea Blau

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung,
Betreuungsverfügung- Worauf muss ich
achten?

06.06.2023 Peter Escher

Keine Zeit zum Altern

05.09.2023 Anja Gehrke-Huy

Gestärkt aus Krisen herauswachsen

10.10.2023 Hans- Jürgen Hansow

Selbstwert erkennen- Gefühle und
Strukturen besser verstehen können

05.12.2023 Anja Gehrke-Huy

Loslassen- Wie kann ich mich von
Gedanken befreien, die mein
Wohlbefinden beeinflussen?

Die Veranstaltungen finden jeweils von
17.00 Uhr bis 19.00 Uhr in der Lila Villa,
Thiemstr.55, 03050 Cottbus, statt.

Der Eigenanteil beträgt 2,00 €.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Tel: 0355 /543205

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de