



Seelische Gesundheit im Blick 2024

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte & Interessierte

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

2. Halbjahr 2024

Emotionales Essen

Alle Menschen, die unter „Emotionalem Essen“ leiden, haben eines gemeinsam: die permanente gedankliche Beschäftigung mit Nahrungsmitteln, Mahlzeiten und mit ihrem zunehmenden oder abnehmenden Gewicht. Sie sind geradezu besessen von Gedanken rund ums Essen und um Ihr Aussehen.

In diesem Workshop lernen wir, dass die ständige Auseinandersetzung mit dem Essen meist ganz andere, tiefgründigere Ursachen hat und wir lernen, wie man sich von diesem Verhalten befreien kann.

Referentin: Anne-Marie Seekings, Psychologische Beraterin,
Heilpraktiker Psychotherapie

Sa.,

3.8.2024

10-16 Uhr

Seminarraum SEKIS
Gartenfeldstr. 22
54295 Trier

Pro-Selbstwert Speed Dating - 5 Techniken in aller Kürze

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist zugleich die Basis für mehr Erfolg, Gesundheit und eine souveräne Krisenbewältigung im Alltag. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden daher einen zeitsparenden Einblick in 5 effektive Methoden zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Gemeinsam wird erarbeitet, welche Methode individuell am passendsten ist und geprüft, wie das Training nachhaltig umgesetzt werden kann.

Referentin: Doro Reppel, Systemischer Coach,
Kommunikationswirtin, Eichenberg Institut

Sa.,

24.8.2024

10-14 Uhr

CJD Wolfstein
Mehrgenerationenhaus
Fritz-Wunderlich-Str. 51a
66869 Kusel

Gedächtnistraining

Es erwartet Sie eine große Vielfalt an Übungen, Theorie, interaktiven Aufgaben und etwas Bewegung zum Erlernen von Merktechniken und deren praktischer Umsetzung.

Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ steigert ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Es bezieht alle Sinne mit ein und verbessert das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte. Blamieren... – ausgeschlossen!

Referentin: Monika Biewer, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Sa.,

31.8.2024

9-13 Uhr

Wilàvie
Brautweg 1
54516 Wittlich

Resilienz – Wi(e)derstandfähig werden

Unser Alltag ist geprägt von großen und kleineren Krisen, Belastungen und manchmal sogar richtigen Schicksalsschlägen. Unser individueller Umgang damit hat maßgeblichen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Die Fähigkeit, trotz dieser Herausforderungen, körperlich und seelisch gesund zu bleiben, und an den Erfahrungen sogar noch zu wachsen, bezeichnet man als Resilienz.

Wir gehen diesem Konzept auf den Grund, schauen auf unsere ganz eigenen Möglichkeiten und erarbeiten Strategien um den Widrigkeiten des Lebens wi(e)derstandfähig begegnen zu können.

Referentin: Silke Meyer, Diplom Pädagogin, Resilienztrainerin

**Mo.,
30.09.2024 &
7.10.2024
jeweils 17-20 Uhr**

DRK-Lehrsaal
Gerolstein
Hauptstraße 7a
54568 Gerolstein

ADHS und andere Neurodivergenzen im Erwachsenenalter

Dieser Vortrag richtet sich an Erwachsene, die mit ADHS diagnostiziert wurden oder den Verdacht haben, daran zu leiden, sowie an Personen, die vermuten, hochsensibel zu sein oder im Autismus-Spektrum zu leben.

Die Zuhörer:innen erhalten wertvolle Informationen und Tipps zu allen Bereichen des Neurodivergenzspektrums, konkrete Handlungsvorschläge und Übungen. Es gibt die Möglichkeit, mit einer betroffenen Person zu sprechen und Fragen zu stellen. Dadurch entdecken die Teilnehmenden ihre Potenziale und lernen, ihre Probleme aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Referentinnen: Daniela Schmitt, psychologische Beraterin, Fachberaterin für Neurodivergenzen & Corinna Stremme, Lerntherapeutin, Autorin, ADHS und Familien Coach

**Do.,
17.10.2024
18-19.30 Uhr**

Online

Gewohnheiten ändern

Die Macht von Gewohnheiten ist stark, vor allem, wenn wir große Veränderungen anstreben. Das Hauptproblem bei der erfolgreichen Umsetzung von Veränderungen sind überzogene und unrealistische Erwartungen und Ziele. In diesem Seminar lernen Sie, eigene Stolpersteine in Veränderungsprozessen zu erkennen und kleine, aber sichere Schritte in Richtung Veränderung zu wagen.

Referentin: Andrea Wahl, Dipl. Psychologin, Eichenberg Institut

**Di.,
22.10.2024
17.30-19 Uhr**

Online

Anti-Stress-Speed-Dating - 10 Techniken in aller Kürze

Stress effektiv abbauen und Wohlbefinden steigern? Aber wie? Entdecken Sie in diesem Workshop zehn einfache und wirksame Methoden, die Sie schnell und unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können, um Stress zu reduzieren.

Von Atemübungen über Achtsamkeitspraktiken bis hin zu kreativen Stressbewältigungstechniken - durch das Speed-Dating-Format haben Sie die Möglichkeit, jede Technik in kurzer Zeit kennenzulernen.

Referentin: Andrea Wahl, Dipl. Psychologin, Eichenberg Institut

**Sa.,
26.10.2024
12-16 Uhr**

DRK-Kreisverband
Cochem-Zell e.V.
Ravenstraße 15
56812 Cochem

Gedächtnistraining

Haben Sie Schwierigkeiten sich Namen und Gesichter zu merken? Oder müssen Sie sich Ihre PIN doch heimlich notieren? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Die Vertiefung von Merktechniken steht ebenso auf dem Programm wie abwechslungsreiche Übungen zur Aktivierung unseres Gehirns.

Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ wird von Menschen jeglichen Alters sowie in jeder Lebensphase sehr geschätzt. Es beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren Effizienz.

Referentin: Monika Biewer, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

**Sa.,
9.11.2024
9-13 Uhr**

Wilävie
Brautweg 1
54516 Wittlich

Veränderung: Ein neues Drehbuch schreiben, geht das?

Jeder spielt die Hauptrolle in seinem eigenen Film des Lebens, aber wie öffnet man neue Perspektiven dieser Geschichte? Wie lassen sich neue Wege in die Handlung integrieren? Erkunden Sie, welche Veränderungen gewünscht sind und wie sie aktiv in Ihr eigenes Leben integriert werden können.

Der Workshop kann Sie dabei unterstützen, durch Fantasiereisen und Gestaltung von Bildern mit der individuellen inneren Führung in Kontakt zu kommen, überholtes loszulassen und neue Wege zu eröffnen.

Referent: Walter Zender, Kunsttherapeut i.R., Focussing, Heilpraktiker Psychotherapie

**Sa.,
16.11.2024
10-16 Uhr**

MGH Schieferland
Bahnhofstraße 47
56759 Kaisersesch

Begegnung von Angst und Depression

Wenn die Angst, die eigentlich schützen soll, plötzlich zur Krankheit wird, dann beginnt ein schwieriger Weg. Panikattacken, Angst vor bestimmten Dingen oder einfach nur eine ständige Sorge machen das Leben schwer. Depression fühlt sich oft an wie eine schwere Last, die auf den Schultern lastet und die Freude am Leben nimmt. Was einst selbstverständlich war schwindet zunehmend.

In diesem Vortrag teilen die Autoren ihre individuellen Lebenswege. Ziel ist es die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Angst und Depression aufzuzeigen, um ein tieferes Verständnis für die vielschichtigen Facetten beider Erkrankungen zu schaffen.

Referenten: Roland Rosinus, Autor & Peter Brill, Autor

**Do.,
28.11.2024
18.30-20 Uhr**

MGH Johanneshaus,
Raum Kolping
Martinusstraße 5a
54411 Hermeskeil

Mitfühlen statt mitleiden

Die Fähigkeit, das Leid eines anderen nachempfinden zu können, ist eine menschliche Gabe. Doch dies kann auch zu eigener Belastung, Hilflosigkeit und Erschöpfung führen.

Der Workshop kann dabei unterstützen, sich durch Fantasiereisen und Gestaltung von Bildern mit dem Thema intensiver auseinanderzusetzen und es in einer anderen Perspektive zu betrachten.

Referent: Walter Zender, Kunsttherapeut i.R., Focussing, Heilpraktiker Psychotherapie

**Sa.,
30.11.2024
10-16 Uhr**

Seminarraum SEKIS
Gartenfeldstr. 22
54295 Trier

ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Veranstaltungen richten sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen und alle Interessierten. Sie vermitteln einen Einstieg in unterschiedliche Themen und haben keinen therapeutischen Anspruch. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite www.sekis-trier.de im Bereich Downloads.

Anmeldungen erfolgen über www.sekis-trier.de oder QR-Code scannen und direkt anmelden.



Die Teilnahme zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Vielen Dank an die IKK Südwest, die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg für die Förderung.

SEKIS Trier

Gartenfeldstr. 22, 54295 Trier

Telefon: 0651-141180

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

www.sekis-trier.de

Sprechzeiten:

MO 9-12 und 16-19 Uhr

MI 14-16 Uhr

DO 9-12 Uhr

FR 9-12 Uhr