caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Kraft in der Gruppe: Was wir denken, wirkt – Denkmuster und Gruppendynamik in der Suchtselbsthilfe

Wochenendseminar für Menschen in der Suchtselbsthilfe

Gruppen bieten Halt, Ermutigung und Unterstützung. Gleichzeitig entstehen in ihnen Dynamiken, die herausfordern können – Missverständnisse, Konflikte, Widerstände oder festgefahrene Rollen. Oft spielen dabei nicht nur äußere Ereignisse eine Rolle, sondern auch unsere Gedanken, Bewertungen und inneren Überzeugungen.

In diesem Seminar erkunden wir das Zusammenspiel von Denkmustern und Gruppendynamik. Welche Gedanken helfen uns im Miteinander? Welche führen zu Stress, Rückzug oder Konflikten? Wie wirken Schuld- und Schamgefühle, Selbstzweifel oder hohe Erwartungen an uns selbst und andere? Und wie tragen wir diese Haltungen – bewusst oder unbewusst – in die Gruppe hinein?

Mit erlebnisorientierten Übungen, Impulsen zur Selbsterfahrung und Raum für Austausch reflektieren wir typische Rollen, Prozesse und Herausforderungen in Selbsthilfegruppen. Dabei nehmen wir sowohl die Perspektive von Gruppenleitungen als auch von aktiven Mitgliedern in den Blick.

Das Seminar lädt dazu ein, die eigene Wirkung besser zu verstehen, hinderliche Denkgewohnheiten zu erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. So können Gruppen zu Orten werden, in denen Offenheit, Vertrauen und gegenseitiges Wachstum gefördert werden – auch dort, wo Unterschiede, Unsicherheiten oder schwierige Gefühle ihren Platz haben.

Hinweis:

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Seminarzeiten:

- 1. Tag: 09:30 - 18:30 Uhr
- 2. Tag: 09:00 - 14:00 Uhr

Zielgruppe:

Für alle, die Selbsthilfegruppen bewusster wahrnehmen, konstruktiv mitgestalten und die Kraft von Gedanken und Gruppenprozessen besser verstehen möchten.

Nummer

31827-009

Datum

02.10.2027
03.10.2027

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Maternushaus
Kardinal-Frings-Str. 1 - 3
50668 Köln

Zielgruppen

siehe Ausschreibungstext

Referent/in

Bea Albrecht
Diplom-Pädagogin
Systemische Beraterin und Therapeutin (SG)
Heilpraktikerin
Erlebnispädagogin

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

95.00 €

Normaler Preis für Externe

95.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.00

Ansprechpartner/in

Angelika Schels-Bernards

Verpflegung

Übernachtung und Vollverpflegung

Unterrichtsstunden

16