

SOZIAL PÄDAGOGISCHE DIENST LEISTUNGEN – SPDL ANKE WELLNITZ

WWW.BERATUNG-WELLNITZ.DE



ANKE WELLNITZ, DIPLOM SOZIALPÄDAGOGIN

KONTAKT

TEL	04421-87794 ODER 0160/94662756
E-MAIL	ANKE.WELLNITZ@T-ONLINE.DE
POSTALISCH	SVEN-HEDIN-STR.43 IN 26389 WILHELMSHAVEN

ANGEBOTE

- ✓ **Zertifizierte Nichtraucherurse (erstattungsfähig bei allen gesetzlichen Krankenkassen)**
- ✓ **Zertifizierte Stressbewältigungskurse (erstattungsfähig bei allen gesetzlichen Krankenkassen)**
- ✓ **Kollegiale Beratung als moderierter und strukturierter Erfahrungsaustausch**
- ✓ **Vorträge, Schulungen, Seminare und Workshops.** Eine Auswahl von Titeln und Themen (weitere auf Nachfrage):
 - ❖ Darum sollte ich gerade jetzt mit dem Rauchen aufhören
 - ❖ Stressbearbeitung, Stressprävention, Salutogenese
 - ❖ Zeitmanagement im Beruf und Alltag
 - ❖ Ressourcenaktivierung
 - ❖ Resilienz, dem seelischen Immunsystem auf der Spur (Trainingsplan)
 - ❖ Entspannungstechniken, u.a. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Fantasiereisen, Atemübungen
 - ❖ Krisenbearbeitung: WILLST- **DU-** DAS -*WIRKLICH?*
 - ❖ Veränderungen - das Leben bleibt nicht stehen
 - ❖ Selbst Wert Gefühl – Mut zur Lücke
 - ❖ Strukturiertes Arbeiten in und mit Gruppen
 - ❖ Kommunikation ist mehr als miteinander zu reden
 - ❖ Schritt für Schritt durch Lebenskrisen
 - ❖ Zielorientiertes Telefonieren
 - ❖ Zukunftsplanung Gruppe: Wo wollen wir hin?
 - ❖ Erfahrungsaustausch: Wie läuft´s bei Euch denn so?