

**SOZIAL PÄDAGOGISCHE  
DIENST LEISTUNGEN  
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  
26389 WILHELMSHAVEN

**FÖRDERUNG DES NICHTRAUCHENS**

✓ **Zertifizierte Nichtraucher-kurse nach dem „Rauchfrei Programm“**

**1. Basisversion** \* 7 Termine á 1,5 Stunden plus Telefonberatung.

**2. Kompaktversion** \* (inhaltsgleich mit der Basisversion), 3 Termine á 3 Stunden plus Telefonberatung.

**3. Betriebliche Tagesschulung** \*. Dauer 6 Stunden im betrieblichen Setting plus Telefonberatung im Nachgang.

**4. Informationsvortrag** im Vorlauf einer betrieblichen Tagesschulung. Insbesondere dann, wenn Interessierte dem Thema (noch) ein wenig skeptisch gegenüberstehen. Dauer ca. eine Stunde.

—▶ \* **Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen** ist möglich, in der Höhe jedoch unterschiedlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

**STRESSREDUZIERUNG**

✓ **Zertifizierter Kurs zur Stressreduzierung**  
„Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“ \*

**Aus dem Kursinhalt:**

**Kontrollierte Zuwendung:** Hin- und nicht wegschauen

**Positive Selbstinstruktion:** Ich schaffe das  
**Systematisches Problemlösen:** Struktur und Plan statt Chaos

**Einstellungsänderung:** Nichts muss bleiben wie es ist

**Zeitmanagement:** Zeit haben und sinnvoll einsetzen

**Stressausgleichende Aktivitäten:** Vom Erlauben und Genießen.

**Entspannungsübungen:** Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

**Ziel** ist die Förderung Ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit.

—▶ \* **Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen** ist möglich, in der Höhe jedoch unterschiedlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

## UNTERSTÜTZUNG VON TEAM- UND GRUPPENARBEIT

### ✓ **Kollegiale Beratung** - der moderierte Erfahrungsaustausch als Intevision

Im Kontext beruflicher und ehrenamtlicher Arbeit gibt es immer wieder belastende Situationen. Reaktion und Umgang damit sind individuell unterschiedlich. Was den einen an den Rand der Verzweiflung bringt, lässt die andere kalt – warum? In einer Kleingruppe mit bis zu 10 Personen, werden Fachwissen, Berufs- und Lebenserfahrungen der anderen, dem „Kollegium“, eingebracht. Dieser Austausch ermöglicht es neue, entlastende Lösungsansätze zu entwickeln oder eingefahrene Perspektiven ändern zu können. Die Intevision führt zum klaren, selbstsicheren und verantwortungsvollen Umgang mit herausfordernden Gruppen – und Berufslagen.

Die Sitzungen folgen einer vorgegebenen Struktur und dauern zwei Stunden.

## VORTRAGS- UND FORTBILDUNGSTHEMEN – EINE AUSWAHL NICHT NUR FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN.

WEITERE AUF NACHFRAGE.

### 1. Vorteile strukturierten Arbeitens

Der „Rote Faden“.

### 2. Alles eine Phase oder: Wie sich Gruppen entwickeln.

### 3. Gruppenregeln brauchen wir nicht oder?!

### 4. Moderation ist auch nicht immer einfach - Anregungen zum Umgang mit besonderen Gesprächssituationen.

### 5. Kommunikation ist mehr als nur miteinander zu reden – Vorstellung von Kommunikationsmodellen.

### 6. Methodenwerkstatt: Kreative Gruppentreffen.

### 7. Wie läuft´s bei Euch denn so? Gruppenübergreifender Erfahrungsaustausch.

### 8. Vom Erstkontakt zum Gruppenmitglied. Unterstützung bei der Mitgliedergewinnung.

### 9. Von der atmosphärischen Störung zum Desaster. Je früher eine atmosphärische Störung angesprochen wird, desto besser. Das gelingt aber nicht immer.

### 10. Keiner trage des Anderen Last. Grenzen der Selbsthilfearbeit.

### 11. Zeit zum Auftanken! Aspekte aus dem Zeit- und Ressourcenmanagement plus Methoden zur körperlichen und mentalen Entspannung.

### 12. Resilienz – Das Leben kann auch mal leicht sein. Ein persönlicher Trainingsplan.

### 13. Starke (s) Stärken – mental gut drauf. Eine Einführung in die Themen Resilienz/ Mentale Stärke.

### 14. Machen Sie STRESS! Sechs Tipps für einen guten Umgang mit sich selbst – besonders in belastenden Zeiten.

### 15. „Da komme ich durch!“ Phasen der Krisenbewältigung in Anlehnung an Elisabeth Kübler-Ross.