

SELBSTHILFETAG

Stress haben, Stress machen, Stress bewältigen

Samstag, 08. September 2012,
11.00 - 17.25 Uhr

Ort: Ruhr-Uni-Bochum AZ

(Ausländer/innen-zentrum hinterm Kulturcafe)
Haltestelle Ruhr-Universität, zu erreichen mit der U 35
ab Bochum Hbf Richtung Hustadt (ab da ausgeschildert)



!!! Offen für alle Interessierten - Eintritt, Kaffee und Kuchen frei !!!

Programm: Moderation Miriam Krücke
11.00 Begrüßung, Grußwort MdL Simone Brand (Piraten), Organisatorisches
11.20 Vortrag Ina Weber: Anleitung zum Stress
11.40 Austausch/Diskussion zum Vortrag
12.00 Vortrag Bärbel Lorenz: Stress auf ein gesundes Maß reduzieren
12.20 Austausch/Diskussion zum Vortrag
12.40 Vorstellung der Workshops
13.00 Spaß mit Ina
13.15 Mittagspause
(Mittagessen muss selbst organisiert werden. Pommesbude und Pizzeria vorhanden)

14.30 -16.00 Workshops:

- 1.) Attila Kovács: Dem Stress begegnen mit Zazen (stilles sitzen)
- 2.) Anja Maria Estrada: Stress vermeiden oder bewältigen
- 3.) Bärbel Lorenz: Entspanntsein kann man erlernen
- 4.) Matthias Seibt: Mit Konflikten leben
- 5.) Nadine Kuchenbrod: Grenzen setzen, klare Kommunikation
- 6.) Cornelius Kunst: Sich wahrnehmen - sich annehmen - sich selbst erklären
- 7.) Sandra Errami: Meine Belastungsfaktoren erkennen

16.00 - 16.50 Kaffeetrinken
16.50 Berichte aus den Workshops
17.15 Schlusswort und Verabschiedung

Um 17.34 geht eine U-Bahn zum Hauptbahnhof. Mit dieser werden der RE um 17.56 Richtung Köln/Aachen, der RE 18.05 Ri Dortmund/Hamm, die RB um 18.04 Ri Wanne-Eickel erreicht.

Der Selbsthilfetag ist für alle offen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Tel.: 0234-68705552 oder 0234-6405102
Hier auch Anmeldung (nicht nötig, aber nett) und Mitfahrzentrale (Auto und Bahn);
Fahrtkostenerstattung für (Gruppen) Bedürftige (billigste Möglichkeit, höchstens 39,-
Euro-Ticket der Bahn-AG) nur auf vorherigen Antrag möglich