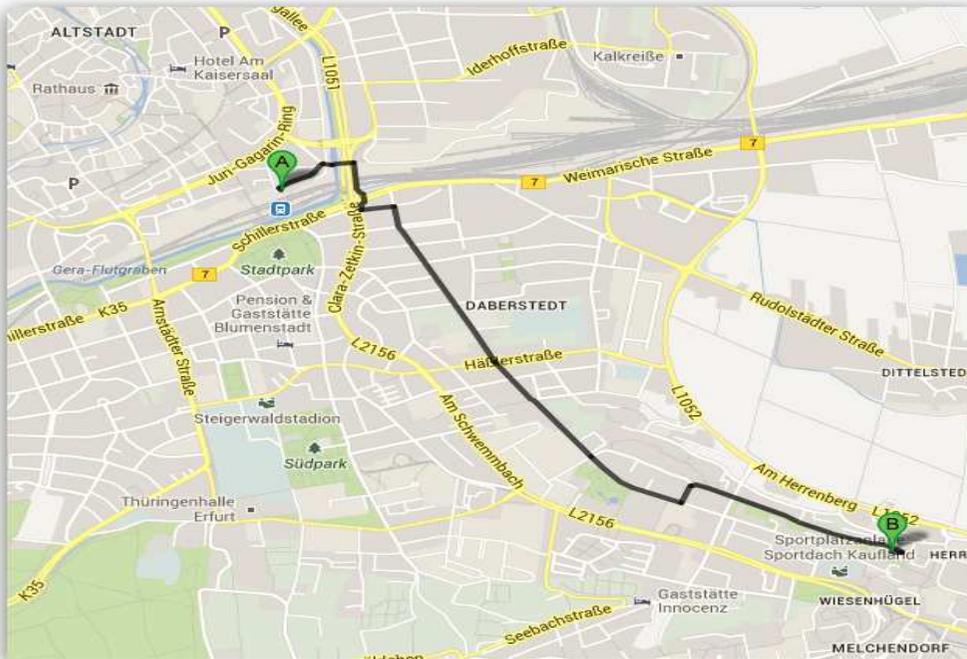


## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Carmen Sieber (Vorsitzende des -M-S-N-Landesvertretung Thüringen) und Referentin ist Dipl.Päd. Ariane Brena, Coach für Herz und Hirn. Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die Bundesgeschäftsstelle des Messie-Selbsthilfe-Netzwerk (-M-S-N-) unterstützt.

Zu dieser Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Institutionen eingeladen:

- Messie - Selbsthilfegruppen und **Betroffene**



**-M-S-N-** Landesvertretung Thüringen - Bergstr. 16, D-99089 Erfurt

Tel. 0152-29505166 Fax: 0361-43036771 eMail: [info@shg-thueringen.de](mailto:info@shg-thueringen.de)  
Internet: <http://www.landesverband.shg-thueringen.de>,  
[www.messie.shg-thueringen.de](http://www.messie.shg-thueringen.de) und <http://www.messie-selbsthilfe.de>  
Spendenkonto bei der Sparkasse Erfurt  
Konto: 163 043 140 BLZ: 820 510 00

## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN THÜRINGEN**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und  
der Gruppenselbsthilfe im  
MITTELDEUTSCHEN RAUM

**Samstag, den 29. Juni 2013**

Ab 10:00 bis 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch - Intensive Gruppensitzungen

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

### **Mehr Beziehungskompetenz!**

Ort:

**Teilhabezentrum Erfurt**  
*Tagungsraum Weimar*  
**Tungerstraße 9**  
**99099 Erfurt**

**Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e.V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird.**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von Selbsthilfgruppen der Messies im mitteldeutschen Raum ist Inhalt der Arbeitstagung:

- Praxisnahe Informationen über die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Selbsthilfgruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfgruppenentwicklungen, -Gründungen und -Organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfgruppen untereinander sowie mit professionell Interessierten.
- Information für neu an der Messie - Selbsthilfe Interessierte.

## ZEITPLAN

Die Arbeitstagung findet ca. alle 4 Monate samstags von 11.00 bis 18.00 Uhr statt.

10.00 h - 10.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander

10.30 h - 11.00 h Beginn

11.00 h - 11.10 h kurze Pause

11.10 h - 12.30 h gemeinsame Arbeitsgruppe

12.30 h - 14.00 h Mittagspause

14.00 h - 15.45 h gem. Arbeitsgruppe

15.45 h - 16.00 h kurze Pause

16.00 h - 17.30 h gem. Arbeitsgruppe

17.30 h - 18.00 h Abschlussdiskussion

**Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!**  
Arbeits- und SHG-Material erhalten Sie gratis.

**Jede/r kann in die Tagung soviel Zeit investieren, wie sie/er möchte.  
Wir freuen uns über jeden Besuch, sollte er noch so kurz sein.**

## SCHWERPUNKTTHEMA

### Mehr Beziehungskompetenz!

#### *Wertschätzende Kommunikation mit sich selbst ... und anderen*

Wie können Sie sich selbst ernst nehmen, ohne sich zu überfordern? Wie finden Sie alltagstaugliche Absprachen mit anderen, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen? Sind Sie des Kämpfens darum, wer Recht hat, müde? Haben Sie den Mut, sich auf echte Beziehung einzulassen – zu sich selbst und dann zu anderen? Dann finden Sie in der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg Antworten auf die Frage nach dem Wie.

Nach einer kurzen Einführung arbeiten wir an Ihren eigenen Alltagsbeispielen unter dem Motto:

Das Herz ist eine natürliche Führungs-Kraft.

- Den Grips benutzen, um von Herzen zu kommunizieren
- Sich selbst darüber klar werden, was man braucht
- Sagen, was man sich wünscht – ohne anzugreifen oder zu manipulieren

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Anreise bis Hbf. Erfurt, zu Fuß nach Tungerstraße etwa 50 Minuten (3,8 km). Mit der Straßenbahn (Richtung Herrenberg/Haarberg, Tungerstr. aussteigen).

#### **Mit dem Auto:**

Richtung Innenstadt/Hauptbahnhof dann auf der B7 Schillerstr. abbiegen auf Clara-Zetkin-Str. L2156 links abbiegen auf die Häßlerstr. und rechts Am Herrenberg/L1052