

Aktivierendes Selbstmanagement

Datum: Mittwoch 15. Februar 2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: SEKIS - Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

Lebensveränderungen und chronische Erkrankung erfordern oft neue Formen des aktiven Selbstmanagements. Das bedeutet seine persönlichen Wege und Strategien, sein Leben nach eignen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten und gleichzeitig Herausforderungen einer Krankheit zu begegnen. Das Leben mit Erkrankungen oder Beeinträchtigungen erfordert häufig Veränderungen im Alltag für Betroffene und Angehörige, damit die Lebensqualität verbessert und eigenständige Wege gefunden werden können. Wie es mit Hilfe gezielter Methoden (Werkzeuge) des Selbstmanagements gelingen kann, die notwendigen Entscheidungen zu treffen und diese Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen, möchten wir vorstellen und üben. Im Mittelpunkt soll die Erstellung, erfolgreiche Anwendung und Umsetzung eines eigenen Handlungsplanes stehen. Eingeladen sind alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten sowie Mut und Freude am Ausprobieren von neuem haben.

Leitung: Ines Krahn
Kosten: 6 €
Veranstalter: SEKIS
Kontakt/Anmeldung: Ines Krahn
Telefon: 030 890285 38
E-Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de