

”

Wenn seit der Kindheit Elternteile chronisch schwer psychisch erkrankt sind, kann der Weg ins eigene Leben sehr herausfordernd sein. Das weiß ich aus vielen Gesprächen im beruflichen und privaten Kontext und aus eigener Erfahrung. Im Online-Seminarangebot “Miteinander WACHSEN” möchte ich daher alles dabei Hilfreiche, was ich mir in über 30 Jahren zusammen gesucht und erarbeitet habe, ähnlich betroffenen Menschen komprimiert zur Verfügung stellen. Auf diese Weise möchte ich andere unterstützen, trotz schwierigem Start ins Leben und oftmals weiterhin bestehenden hohen Anforderungen ein erfüllendes Leben zu führen. Ein Gruppenangebot bietet außerdem allen TeilnehmerInnen die Chance, Gleichgesinnte zu treffen, sich mit ihnen zu vernetzen und miteinander zu wachsen. Das mit auf den Weg zu bringen und ein Stück begleiten zu dürfen, ist mir eine Herzensangelegenheit.

”



Katja Beeck

Netz und Boden
Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern
c/o Katja Beeck
Puschkinstr. 18 / D-14542 Werder

Tel.: 0049 / (0)3327 / 52 063 59
E-mail: beeck@netz-und-boden.de
www.netz-und-boden.de

Miteinander WACHSEN



Foto: Grace Winter/ pixelio.de

Online-Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung

für Erwachsene, die mit
psychisch erkrankten Elternteilen aufgewachsen sind

„Lasst uns von- und miteinander lernen, wie wir mit allen Anforderungen ein erfüllendes Leben führen.“

Grundlegendes zur gemeinsamen Fahrt

- ▷ Angebot zur Entwicklung von mehr Lebensqualität, keine Psychotherapie
- ▷ Mind. 5 und max. 8 TeilnehmerInnen pro Seminarmodul
- ▷ 1 Seminarmodul = 8 Treffen online in ca. 3 Monaten, werktags 19:30-21:30 Uhr,
- ▷ Start „Modul 1“: 10. März 2021, Vorgespräch/Anmeldung ab sofort möglich
- ▷ Kostenloses unverbindliches Vorgespräch mit Seminarleitung (i.d. Regel online), um zu klären, ob das Gruppenangebot zu dir und deinen Bedürfnissen passt
- ▷ Deine Investition/Modul: 299 € = ca. 38 €/Termin für 2 h (Ratenzahlung auf Anfrage und Ermäßigung in Ausnahmefällen möglich)
- ▷ 3 Seminarmodule geplant, werden separat gebucht

Dein Nutzen = Fahrtziele Seminarmodul 1

- ▷ Du fühlst dich insgesamt emotional gestärkt,
- ▷ kennst praktische Methoden, wie du unangenehme Gefühlslagen vorbeugen und bei Bedarf begegnen kannst und wendest diese an und
- ▷ hast du Gleichgesinnte kennen gelernt und dich mit ihnen vernetzt.

Geplante Inhalte = Fahrtroute für Seminarmodul 1

- ▷ Kennenlernen - für ein gelingendes Miteinander & gemeinsames Wachsen
- ▷ Humor - für mehr Leichtigkeit im Leben
- ▷ Eigene Wahrnehmung positiv beeinflussen & Gefühl der Dankbarkeit ausbauen
- ▷ unangenehme Gefühle durch Erinnerungen an angenehme Gefühle überlagern
- ▷ Persönliche Ressourcen entdecken & Gefühle sind ansteckend
- ▷ Eigene Stärken erkennen
- ▷ Lebensziele - was mir wichtig ist im Leben & Wünsche als Kraftquelle
- ▷ Vorbilder & Orientierung

Methoden = Fahrweise

didaktisch passend zu den einzelnen Themen u.a. Selbstreflexion und -erfahrung, Input, themenzentrierter Austausch, Peer-Beratung, Methoden aus der positiven Psychologie und der Glücksforschung

Was mich als Seminarleitung ausmacht

- ▷ **Über 20 Jahre berufliche und über 30 Jahre persönliche Erfahrungen** im Bereich „Familien mit psychisch erkrankten Eltern“ - u.a. Aufbau und Leitung eines Patenschaftsangebots für Kinder psychisch erkrankter Eltern, von Selbsthilfegruppen erwachsen gewordener Kinder und von Elternseminaren sowie in der Beratung von erwachsen gewordenen Kindern, anderen Angehörigen und Fachkräften; umfangreiches vernetztes Wissen
- ▷ **Praxisnähe & Authentizität:** Seit meinem 12. Lebensjahr beschäftige ich mich u.a. mit Bewältigungsstrategien von Menschen, an die ihr Leben hohe Anforderungen stellt; alle praktischen Anregungen, die ich im Seminar vorstelle, habe ich selbst ausprobiert.
- ▷ **Freude am mit- und voneinander Lernen**, einhergehend mit einer hohen **Vermittlungskompetenz** und gewürzt mit einer Portion **Humor**.
- ▷ **Über 20 Jahre Erfahrung in der Leitung von Seminaren**

Zugang zu den Online-Treffen

- ▷ PC mit Audiofunktion, Kamera und stabiler Internetanschluss erforderlich
- ▷ mit dem Videokonferenz-Programm Zoom, das von mir datenschutzkonform eingerichtet wurde, Zugangslink einfach über den Browser öffnen

Anmeldung zum kostenlosen Vorgespräch & Seminar

Um einen Termin zum kostenlosen Vorgespräch zu vereinbaren, schicken Sie mir eine formlose E-Mail oder Sie rufen mich an. Das Anmeldeformular zum Seminar und alle Seminartermine bekommen Sie anschließend von mir zugemailt.

