SUCHTSELBSTHILFE BKE



Bergkamener Tag

Zwischen Annehmen und Verändern - Neue

Wann?
Samstag
30.01.2027
09:30-14:30 Uhr

Wo?
Martin-Luther-Haus (Auferstehungskirche)
Goekenheide 5
59192 Bergkamen

Teilnahmegebühr?
6 €
Enthalten: Seminar, Material, Kaffee und Essen

Referentin?
Nicole Bosse

Jetzt anmelden, bis zum 14.01.2027 unter:

https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de

Regionalstelle des eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

2711-010

Inhalt

Nicht jede Belastung lässt sich vermeiden oder sofort lösen. Doch wir können beeinflussen, wie wir mit schwierigen Situationen, belastenden Gefühlen und unseren eigenen Erwartungen umgehen.
An diesem Bergkamener Tag beschäftigen wir uns mit der Frage, was uns in herausfordernden Zeiten stärkt. Wir richten den Blick auf persönliche Kraftquellen und Erfahrungen, die uns bereits durch schwierige Situationen getragen haben. Dabei geht es auch darum, das eigene Handeln wertzuschätzen und einen verständnisvolleren Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Gemeinsam überlegen wir, wann es hilfreich sein kann, eine Situation zunächst anzunehmen – und wo wir durch unsere Gedanken, unsere Haltung oder unser Verhalten etwas verändern können. Praktische Übungen, persönliche Reflexion und gemeinsamer Austausch eröffnen neue Perspektiven für den Umgang mit Stress und Belastungen im Alltag.

Bei diesem Bergkamenertag...

... entdeckst du persönliche Kraftquellen und bereits vorhandene Bewältigungserfahrungen.
... reflektierst du, welche Situationen du beeinflussen kannst und wo Akzeptanz entlasten kann.
... entwickelst du neue Möglichkeiten, mit Belastungen im Alltag umzugehen.

Weiter Infos

Zahlung
Der Beitrag wird vor Ort bar bezahlt.

AGB & Widerruf siehe Website

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Nicole Bosse

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin des BKE