

Mittwochs-Gesprächskreis

immer von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Termine und Themen 2025

Wir bitten darum, dass sich neu hinzukommende Interessenten und Interessentinnen zu einem kurzen Vorgespräch bei Frau Sinapius anmelden (Tel.: 0371 25 60 788)

15. Januar: Ressourcen und Talente. Wie mache ich sie sichtbar und nutzbar?
12. Februar: Filmabend: „Alles steht Kopf“
(Dieser Film lehrt uns, dass es entscheidend ist, unsere Gefühle zu akzeptieren und zu verstehen... Emotionale Akzeptanz als ein Schlüssel zu mentaler Gesundheit...)
12. März: „Fixierung“ von Gefühlen. Wie mache ich das?
16. April: *Offenes Thema*
14. Mai: Grenzen. Wie kann ich sie setzen, erkennen und respektieren?
18. Juni: Loslassen. Wie lege ich alte Verhaltensmuster ab und was kann ich stattdessen probieren?
23. Juli: *Offenes Thema*
10. September: Kommunikation. Wie kann sie gelingen?
8. Oktober: Konflikte. Wie kann ich sie lösen?
12. November: *Offenes Thema*
3. Dezember: Jahresrück- und Jahresausblick bei Weihnachtsgebäck und wohltuenden Getränken – Sammeln von neuen Themen

Weitere Themenwünsche können übers Jahr sehr gern bei Frau Sinapius angemeldet werden.