

## TSF – Training der Selbstregulationsfähigkeit

### rundum stimmig und gesund

Das TSF (Training der Selbstregulationsfähigkeit) findet in acht Gruppensitzungen (á 120 min) statt und ist ein gesundheitsanregendes Stressbewältigungstraining. In jeder Sitzung wird eine Fähigkeit angeregt, die zur gesunden Entwicklung und Selbstregulation beiträgt. Folgende Fähigkeiten werden dabei angeregt:

1. Innehalten und sich besinnen auf das, was einem wirklich wichtig ist
2. Stimmigkeit wahrnehmen und vertrauen können
3. Bedeutsame Unterschiede wahrnehmen
4. Wunschlösung finden und zum Gestalten kommen
5. Ressourcen erschließen und Fähigkeiten entfalten
6. Annehmen und den größeren Sinn verstehen
7. Die richtige Bilanz ziehen – aus Scheitern lernen können
8. Aus den gemachten Erfahrungen das Wichtigste lernen

Die Gruppengröße kann zwischen 6 und 12 Leuten variieren.

#### **Ziel:**

Das Ziel des Trainings ist es, die Kommunikationsfähigkeit der eigenen Bedürfnisse und Anliegen zu verbessern und damit Stresssituationen erfolgreicher zu meistern. Dies sind Schlüsselkompetenzen in der Selbsthilfearbeit und können als wertvolle Kompetenz in die Gruppenarbeit integriert werden. Das Besondere an diesem Training ist der Fokus der kommunikativen Kompetenz in einem ganzheitlichen Ansatz. Die gesunde Selbstregulation von Wahrnehmen, Handeln und Bilanzieren dreht sich um attraktive, motivierende Gesundheitsziele wie Bedürfnisse und Sinn und nicht um Störungen und zu Bewältigendes. Somit wird wieder ein Handlungsraum ermöglicht, in dem eigenaktiv und eigenverantwortlich für das eigene Wohl agiert werden kann.

Referentin: Susanne Tönnies (M.A., Kursleiterin TSF)

Termine: 24. September – 26. November (acht Gruppensitzungen á 120 min)

Immer donnerstags von 18.30 – 20.30 Uhr (außer während der Schulferien)

Ort: Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) (Albanikirchhof 4-5)