

# Gruppenangebot „ANKER“

- ein gemeinsames Ressourcentraining -

**A**chtsamkeit

**N**eugier

**K**reativität

**E**rfahrung

**R**essourcen



Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, nur sind ihm diese vielleicht nicht immer alle bewusst und nutzbar. Ressourcen sind Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen und Neigungen. Sie können uns dabei helfen, die Ansprüche des Alltags, aber auch schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. Auch geben sie uns die Möglichkeit, unser Leben als selbstbestimmt und sinnvoll zu erfahren.

## Unser Gruppenangebot „ANKER“ - ein gemeinsames Ressourcentraining

Im Rahmen dieses Ressourcentrainings begeben sich die Teilnehmenden auf die Suche nach ihren Ressourcen und erarbeiten auch im Austausch miteinander ihre ganz persönliche Ressourcen-Schatzkiste.

Durch **Achtsamkeits**orientierte Übungen, **Kreativität** und **Neugier** werden **Ressourcen** wiederentdeckt bzw. neu erworben. Die eigenen **Erfahrungen** können Teil des Gestaltungsprozesses sein, um Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Das Gruppenangebot umfasst 10 Veranstaltungstermine à 2 Stunden mit maximal 8 Teilnehmenden. Die Teilnahme ist kostenlos und Teil unseres Angebotes der Ambulanten Sozialpsychiatrie (ASP) in Kooperation mit **FÜR SOZIALES** - [www.fuersoziales.de](http://www.fuersoziales.de).

Wie kann ich mein Wohlbefinden dauerhaft verbessern?

Wie kann ich schwierige Situationen bewältigen?

Was hilft mir in Phasen, in denen es mir nicht gut geht?

Für weitere Informationen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden des **TREFF GSHN** unter **040 - 412635492** - [www.gshn-hh.de](http://www.gshn-hh.de).