



WAS GIBT MIR KRAFT?

Wie bekomme ich mehr Energie und Zufriedenheit?

Ein Seminar zum Wohlfühlen // ONLINE

Für Frauen: 21. März 2023 von 10 bis 15 Uhr

Für Männer: 22. März 2023 von 10 bis 15 Uhr

Wer sich nicht klar zuordnen kann oder möchte, kann sich einen Kurs aussuchen.

Worum geht es?

Manchmal habe ich keinen Mut.

Manchmal gibt es Tage, da gelingt nichts.

Oder ich fühle mich allein.

Deshalb wollen wir etwas für uns selbst tun!

Wir finden unsere Stärken heraus und lernen, was uns Mut macht:

- Was kann ich gut?
- Wie kann ich meine Stärken zeigen und nutzen?
- Was mache ich, wenn ich höre: „Das kannst Du nicht“?
- Was kann ich dann machen, damit es mir wieder besser geht?
- Wie kann ich mir Hilfe oder Unterstützung holen?

Über all diese Themen sprechen wir im Seminar.

Sie bekommen viele Tipps.

Wir machen Übungen.

Durch die Übungen wird uns klar, was wir alles können.

Und wie wir uns Hilfe holen können.

Auch besprechen wir: Welche Übungen möchte ich mitnehmen in meinen Alltag?

Nach-Treffen

Nach drei Wochen treffen wir uns wieder.

Dann sprechen wir über diese Themen:

- Habe ich Übungen aus dem Seminar gemacht?
- Was ging gut?
- Hat mir dies geholfen?
- Was war schwierig?
- Habe ich Neues probiert?
- Ist mir das gelungen?
- Habe ich neue Stärken von mir kennengelernt?

Wie kann ich mitmachen?

Das Seminar findet am Computer statt.

Man kann auch einen Laptop oder ein Tablet nehmen.

Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie am Computer mitmachen können.

Wer Hilfe braucht, kann jemanden fragen: Familie, Freunde, Betreuer, Betreuerin...

Und sonst melden Sie sich bei uns!

Technik-Test

Wir bieten vorher einen Test mit dem Programm ZOOM an.

Hier können Sie prüfen, ob die Technik klappt.

Wann findet das Seminar statt?

Wir bieten einen Kurs für Frauen an.

Und wir bieten einen Kurs für Männer an.

Frauen:

21. März 2023 von 10 bis 15 Uhr

Den Termin für das Nachtreffen verabreden wir im Seminar.

Männer:

22. März 2023 von 10 bis 15 Uhr

Den Termin für das Nachtreffen verabreden wir im Seminar.

Wer leitet das Seminar?

Rita Schroll.

Rita Schroll hat auch eine Behinderung.

Sie leitet das Hessische Koordinations-Büro für Frauen mit Behinderung.

Was kostet es?

15 €

Wie melde ich mich an?

Den Anmelde-Bogen gibt es im Internet: <https://leichte-sprache.bvkm.de> (Termine)

Oder klicke [hier](#)!

Noch Fragen?

Anne Willeke

Telefon: 0211/64004-17

E-Mail: anne.willeke@bvkm.de

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Brehmstr. 5-7

40239 Düsseldorf

www.bvkm.de