



# WAS MIR KRAFT GIBT!



Wie bekomme ich mehr Energie und Zufriedenheit?

Ein Seminar zum Wohlfühlen

Für Frauen: 5. und 25. Mai 2021

Für Männer: 6. und 25. Mai 2021

## Worum geht es?

Manchmal habe ich keinen Mut.

Manchmal gibt es Tage, da gelingt nichts.

Oder ich fühle mich allein.

Gerade jetzt, in Zeiten von Corona.

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 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:**

5. Mai 2021, 10 Uhr bis 15 Uhr

Nach-Treffen am 25. Mai 2021, 10 Uhr bis 12 Uhr.

### **Männer:**

6. Mai 2021, 10 Uhr bis 15 Uhr

Nach-Treffen am 25. Mai 2021, 13 Uhr bis 15 Uhr.

## **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 unter [www.bvkm.de/veranstaltungen](http://www.bvkm.de/veranstaltungen)

**Bitte schnell anmelden!**

## **Noch Fragen?**

Anne Willeke

Telefon: 0211/64004-17

E-Mail: [anne.willeke@bvkm.de](mailto:anne.willeke@bvkm.de)

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Brehmstr. 5-7

40239 Düsseldorf

[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)