

Selbstbehauptung - Der Seele den Rücken stärken

Seelische Krisen und Erkrankungen beeinflussen das Selbstwertgefühl und schwächen das Selbstbewusstsein.

In diesem dreiteiligen Kurs zum Thema Selbstbehauptung sollen Strategien, Übungen und theoretische Hintergründe helfen, sich selbst besser zu verstehen, anzunehmen und somit sich selbst besser behaupten zu können.

Referentin: Sandy Drögehorn ist Expertin aus Erfahrung, EX-IN Genesungsbegleiterin und Teil des Teams der Anlaufstelle Köln. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie sehr das Selbstwertgefühl leiden kann und welche Möglichkeiten es gibt, für sich selbst wieder einzustehen und aufrecht behaupten zu können.



Samstag, 14. September 2019

Samstag, 21. September 2019

Samstag, 28. September 2019

jeweils von 10 – 16 Uhr

Ort: Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Straße 77, Köln

Anfahrt: 7 Gehminuten vom Bahnhof Köln Mülheim

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** beim LPE NRW unter Tel. 0173-8853265 oder per E-Mail an s.droegehorn@gmail.com möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00 BIC: BFSWDE33XXX. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.