



Bildungszentrum im Mutterhaus

Ich bin gut so, wie ich bin! Ein Seminar über unsere Stärken

Manchmal glauben wir, dass wir nicht gut sind. Wir sehen Fehler. Wir schauen auf unsere Schwächen. Oder auf die Behinderung. Dann fühlen wir uns schlecht. In diesem Seminar geht es um unsere Stärken.

Wir schauen uns gemeinsam an:

- Was mir Freude bereitet und was ich gerne mache
- Worin ich gut bin und was in mir steckt
- Was mich besonders macht
- Wie ich freundlich zu mir selbst sein kann damit wir uns gut fühlen

Mit diesen Themen werden wir uns beschäftigen:

Zuerst wollen wir über uns erzählen:
Wie bin ich eigentlich? Was bin ich für ein Typ?

Und dann wollen wir überlegen:
Was kann ich gut? Was sind meine Stärken?

Wir lernen Übungen kennen, mit denen wir stärker werden.
Und wir lernen, wie wir stark bleiben können.
Wir gestalten unser eigenes Stärken-Buch für Zuhause.

Kursleitung	Rebecca Jung und Andreas Oswald Gesundheits- und Krankenpflegerin, Heilerziehungspfleger, Dozent:innen der Erwachsenenbildung, "Lebendige Zeit" Seminare für Menschen mit Behinderung, Offenburg	
Zielgruppe Voraussetzungen	Menschen mit kognitiver Einschränkung Interesse am Thema und Wille und Fähigkeit, sich in der Gruppe einzubringen und sich mitzuteilen - egal auf welchem Weg. Bei Menschen mit hohem Assistenzbedarf kann natürlich eine Assistenz dabei sein.	
Ort	Speyer	
Kursgebühr	intern: 190 €	extern: 190 € <i>inkl. Pausensnacks, warme und kalte Getränke und mittags belegte Brötchen</i>
Termine	Mittwoch 15.11.2023	09:30 - 16:30 Uhr
	Donnerstag 16.11.2023	09:30 - 16:30 Uhr

Kurs-Anmeldung
digital in unserem Online-Portal



Bildungszentrum im Mutterhaus
Hilgardstraße 26
67346 Speyer
Telefon 06232 22-1223
fortbildung@diakonissen.de
www.diakonissen.de

