



"Yes, I can!" – Selbstbewusstsein und Kommunikation

- Für junge Menschen (18 - 35 Jahre)

Beginn der Ausbildung, des Studiums oder Einstieg in den Beruf? – Soziale Situationen, die besonders herausfordernd sind? Oder einfach "nur" der normale Alltag?

Manchmal können eigene Schwierigkeiten oder Probleme, die zu bewältigen sind, Unsicherheit und Sorgen auslösen. Auch eine Erkrankung oder eine Beeinträchtigung – sowohl sichtbar als auch unsichtbar – bringen unterschiedliche Herausforderungen im Alltag mit sich. Im Alltag, in der Ausbildung oder im Beruf über den Schatten zu springen, um eigene Wünsche und Bedürfnisse anzusprechen, benötigt zuweilen einiges an Mut.

Das Angebot „**Yes, I can!**“ – **Selbstbewusstsein und Kommunikation** richtet sich an junge Erwachsene (18 – 35 Jahre), die mehr Sicherheit in sozialen Kontakten / Interaktionen oder in einem neuen Umfeld dazugewinnen möchten. Ziel ist es, Anregungen zu geben, die zu einer selbstsichereren Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen und zur Stärkung des Selbstbewusstseins beitragen können. Frau Katrin Watzlawek (Diplom-Sozialpädagogin) gibt einen kurzen Input zu Kommunikationsmodellen und gibt in praktischen Beispielen erste Impulse, wie miteinander reden funktioniert und wie verschiedene Gesprächssituationen selbstbewusster gemeistert werden können. Spielerisch nähern wir uns dem Thema mit Übungen zur Sensibilisierung der Wahrnehmung, die dazu beitragen mein Gegenüber und mich besser zu verstehen. In einer geschützten Atmosphäre haben Teilnehmende genügend Raum für Übungen zum Ausprobieren, zum Austausch von Erfahrungen und für Fragen.

Termine:

Donnerstag, 21. September 17.00 bis 19.00 Uhr,

Donnerstag, 12. Oktober 17.00 bis 19.00 Uhr,

in der Kommissie, Kommißstraße 5 in Wolfenbüttel

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung ist bei der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wolfenbüttel unter 05331 – 920060 oder per E-Mail unter selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de möglich.

In beiden Terminen wird das Workshop-Thema gleichermaßen bearbeitet. Sie bauen nicht aufeinander auf. Eine Teilnahme an einem Termin oder an beiden Terminen ist möglich. Es freut uns, dass der zweite Termin durch ein tiergestütztes Angebot ergänzt wird. Damit kann die Thematik auf besondere Weise betrachtet werden. Frau Watzlawek und ihre Hündin "Djanga" arbeiten bereits seit mehreren Jahren als Therapiebegleithunde-Team erfolgreich zusammen. Wir freuen uns auf Euch!