

**Kostenlos, doch nicht umsonst -
eine besondere Workshop-Reihe auf der Plattform Zoom für
Frauen mit Behinderung in Hessen
zum Themenbereich "Empowerment/Selbstfürsorge)**

Diese Workshop-Reihe, an der auch telefonisch teilgenommen werden kann, bietet Interessierten die Möglichkeit:

- Sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und diese auszubauen
- Durch die Übernahme von sehr kleinen Gewohnheiten gewünschte Veränderungen im Leben zu erreichen
- Sich künftig weniger mit anderen Menschen zu vergleichen
- Trotz Stress gelassen zu bleiben
- Ohne schlechtes Gewissen Grenzen zu setzen
- Zu lernen, die eigenen Bedürfnisse auch in schwierigen Situationen zu formulieren und für sich selbst einzutreten
- Sich mit anderen Teilnehmerinnen zu Situationen auszutauschen, in denen die eigene Behinderung schwierig oder wie ein Bremsklotz erlebt wird.

Organisatorische Hinweise

Der Workshop findet **ab November** ca. monatlich von 16:00 Uhr - 17:45 Uhr statt und umfasst eine 15-minütige Pause.

Jeder Workshop hat ein bestimmtes Thema und beinhaltet Tipps bzw. Übungen für den Alltag. Eine Teilnahme an allen Workshops ist nicht zwingend erforderlich, jedoch trägt eine relativ feste Gruppe zu einem intensiveren Austausch bei.

Haben Sie/habt Ihr Interesse die Ankündigung der einzelnen Workshops zu erhalten, genügt eine E-Mail an hkfb@paritaet-hessen.org.

45 Minuten vor dem Workshop besteht die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen zu den Erfahrungen mit den Übungen sowie zur Anwendung der Inhalte des vorherigen Workshops auf Ihren/Euren Alltag auszutauschen.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 Frauen begrenzt.

Bei Bedarf sprechen wir im Workshop leichte Sprache.

Methoden

Theoretischer Input, aktivierende, praktische Einzel- und Gruppenübungen, Brainstorming, Austausch in der Gruppe

Referentinnen

Unterschiedliche Dozentinnen in der Erwachsenenbildung, die zum jeweiligen Themenschwerpunkt arbeiten

Das Besondere an dieser Workshopreihe

Aufgrund einer Spende können wir die Veranstaltungen kostenlos anbieten.

Zudem bietet die Reihe die Möglichkeit, **eigene Themenwünsche zu äußern und Einfluss darauf zu nehmen, welche der nachfolgend aufgeführten Themen zuerst bearbeitet werden.**

Haben Sie/habt Ihr besondere Wünsche oder Priorisierungen, freue ich mich, dies bis Montag, 06.11. zu erfahren.

Folgende Themen stehen bisher zur Auswahl

- Durch Minigewohnheiten den Alltag positiv gestalten
- Ja ist schnell gesagt, Nein auch?
- In schwierigen oder stressigen Situationen Gelassenheit und inneren Frieden bewahren
- Mehr Glück und Zufriedenheit durch eigenes Handeln
- Dankbarkeit, nein danke, oder manchmal doch für das eigene Leben hilfreich?
- Steigerung des Selbstwertgefühls trotz Selbstzweifel
- Trotz/durch Behinderung mehr Empowerment und Souveränität

Termin und Inhalte des Auftakt-Workshops

Dienstag, 21.11.2023 von 16:00 Uhr - 17:45 Uhr

Thema: Was mein Leben reicher macht

Nach dem Kennenlernen der Teilnehmerinnen und der Klärung evtl. Fragen zur Workshopreihe erfolgt ein Wechsel zwischen kleinen theoretischen Impulsen zu jeweils einem Aspekt des Themas. Nach jedem Impuls gibt es Gelegenheit, in Form von angeleiteten Einzelübungen sich näher mit dem jeweiligen Aspekt zu beschäftigen. Zu jedem Thema bekommen Sie/bekommst du außerdem einen konkreten Tipp für die praktische Umsetzung im Alltag.

Anmeldung zum ersten Workshop

Bis **Montag, 13.11.23**, durch eine E-Mail an:

hkfb@paritaet-hessen.org.

Die Zugangsdaten werden am Montag, 20.11.23 verschickt.