

Workshop: bunt und stark

Selbstbehauptung und Resilienz für Menschen mit Behinderung



Wann?

18. Oktober 2025, 9 bis 12:15 Uhr



Wo?

Lebenshilfe Würzburg, Wilhelm-Dahl-Straße 16, 97082 Würzburg

Worum geht's?

Resilienz heißt:

Ich kann gut mit schwierigen Situationen umgehen.

Wir lernen in dem Workshop:

Wie sehe ich mutig aus?

Wie fühle ich mich sicher?

Was kann ich gut umgehen mit

- Krisen
- Beleidigungen

Der Workshop hat das Motto

Ich bin gut so, wie ich bin.



© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

Was machen wir genau in dem Workshop?

- Situationen nachspielen, zum Beispiel: Streit und Lösungen überlegen
- Über Gefühle sprechen und Themen, die uns wichtig
- Traumreisen und Meditation

Wer hält den Workshop?

Marina Schömig, Erzieherin und Trainerin bei „bunt & stark“

Anmeldung bis zum 1.10.2025.

Der Workshop kostet 45 Euro.