

EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
Bielefeld



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
Bielefeld



**Anmeldung |
Sekretariat**

Kerstin Wedekämper
Fon 0521 | 5837-198
erwachsenenbildung
@kirche-bielefeld.de

**Referat für
Erwachsenenbildung**

Kerstin Schachtsiek
Fon 0521 | 5837-169
kerstin.schachtsiek
@kirche-bielefeld.de

Bankverbindung

Bitte überweisen Sie den
Teilnahmebeitrag auf
das folgende Konto:
Evangelischer
Kirchenkreis Bielefeld
KD Bank e. G.
IBAN:
DE61 3506 0190 2006 6990 17
Verwendungszweck:
EB Self-confidence



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
BIELEFELD

Markgrafenstraße 7
33602 Bielefeld

Fon 0521 | 5837-0
Fax 0521 | 5837-253



Anerkannt als
Bildungsurlaub
in Nordrhein-
Westfalen

DREITÄGIGES SEMINAR

Self-confidence
selbstbewusst im
(Berufs-)Alltag!

Montag, **16. Oktober** 2023 bis
Mittwoch, **18. Oktober** 2023

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37 | 48231 Warendorf-Milte

06/2023 - Fotos: Pixabay, Kloster Vinnenberg, Gestaltung: markusdiekmann.de





Gerade in helfenden Berufen und sozial-pflegerischen Arbeitsfeldern kann es zu Situationen kommen, in denen man an äußere und eigene Grenzen stößt, sei es durch die hohen (beruflichen) Anforderungen, in der Interaktion mit Personen, denen ich helfen möchte oder auch in der Auseinandersetzung mit Behörden.

Wie kann ich gute Unterstützungsarbeit leisten und mich selbst schützen? **Self-confidence** bedeutet Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Souveränität. Das Wissen um die eigenen Grenzen und Stärken sind gute Voraussetzungen, um vielfältige Formen von Grenzverletzungen und Gewalt vorzubeugen und abzuwehren.

In dem dreitägigen Seminar lernen die Teilnehmer*innen unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen, eigene Grenzen klar zu setzen und angemessen zu reagieren mit dem Ziel eigene Handlungsspielräume zu erweitern.

Das Seminar kombiniert theoretische Inhalte mit Methoden der Erwachsenenbildung und praktischen Übungen (z.B. zur Körpersprache, Rollenspiel, kollegialen Austausch, einfachen Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungstechniken).

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich explizit an Frauen*, Inter*, Non-Binar, Trans* aus helfenden Berufen und sozial-pflegerischen Arbeitsfeldern sowie Interessierte aus angrenzenden Branchen. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Im Seminar wird situativ auf die Wünsche und Bedarfe der Teilnehmer*innen eingegangen.

Zeit

Montag, 16. Oktober 2023

Seminarbeginn um 13.00 Uhr bis

Mittwoch, 18. Oktober 2023

bis 15.00 Uhr (Ende)

Referent*in

Katja Kolodzig, , Dipl.Päd*in, WenDo-Trainerin, geschlechter- und rassismuskritische Bildungsarbeit (BellZett e.V.)

Kosten

240 Euro Seminarkosten

zzgl. Übernachtung/Verpflegung:

71 Euro Einzelzimmer/Nacht (ohne eigenes Bad)

86 Euro Einzelzimmer/Nacht (mit Bad)

76 Euro Doppelzimmer/Nacht

Ort

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37, 48231 Warendorf-Milte

Der Ort inmitten der münsterländischen Parklandschaft eignet sich zur Ruhe zu Kommen und aufzutanken.

Anreise bitte selbst organisieren.

Anmeldung

Bis zum 15. September im Sekretariat bei Kerstin Wedekämper, erwachsenenbildung@kirche-bielefeld.de
Fon 0521-5837-198