

**Mich annehmen –
Selbstsicherheit gewinnen –
mein Auftreten stärken.**

An 8 Abenden werden wir uns damit beschäftigen, in welchen Situationen wir uns mehr Selbstsicherheit wünschen, um die eigenen Bedürfnisse zu vertreten und wie sich jede auf den Weg machen kann, um dieses Ziel zu erreichen.

Kleine Übungen und der geleitete Austausch in der Gruppe der Teilnehmerinnen bieten gute Möglichkeiten, sich mit den Hürden und Hindernissen auseinanderzusetzen, die sich manchmal in den Weg stellen und davon abhalten, zu sich und den eigenen Wünschen zu stehen.

Leitung: Silvia Henke (Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle)

Zeit: 8 x mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr über ca. 10 – 12 Wochen
Beginn: voraussichtlich Nov. /nach entsprechenden Anmeldungen

Ort: Frauenberatungsstelle, Kaldenkirchener Str. 4; 41063 Mönchengladbach

Gebühr: 40 Euro (Zahlung in Raten möglich)

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Es gelten die jeweils aktuell gültigen Corona-Regeln.

Bitte melden Sie sich schriftlich an:

per E-Mail (mit den u. g. Daten) an: frauenberatungsstelle-mg@t-online.de

oder per Post an: Frauenberatungsstelle, Kaldenkirchener Str. 4; 41063 Mönchengladbach

✂ _____ ✂ _____ ✂ _____ ✂ _____ ✂ _____ ✂ _____ ✂ _____ ✂ _____ ✂ _____

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zur Gruppe

„Mich annehmen - Selbstsicherheit gewinnen - mein Auftreten stärken“ an.

Den TN-Beitrag von 40 Euro entrichte mit meiner Anmeldung per Überweisung oder beim ersten Treffen in bar.

Name _____

Anschrift _____

Telefon _____

(Ich bin gut zu erreichen ___ morgens ___ tagsüber ___ abends nur von _____ bis _____)

Alter _____

Datum _____ Unterschrift _____