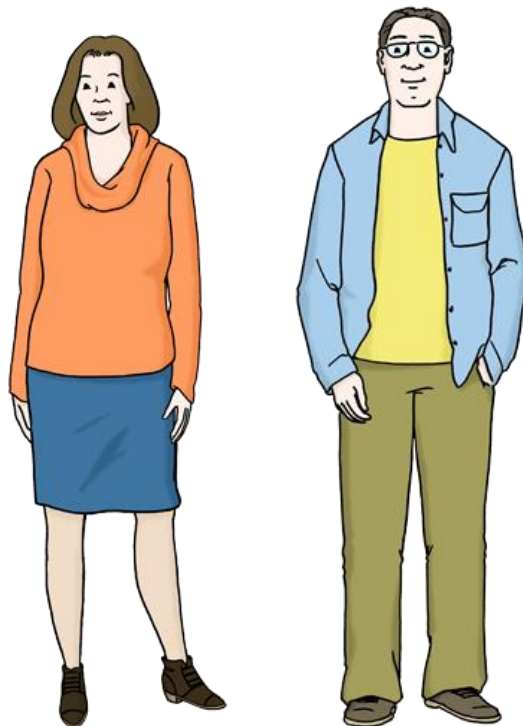


## Seminar

**Sei dein bester Freund!**

**Sei deine beste Freundin!**




**Termine auf Anfrage (3-tägig)**

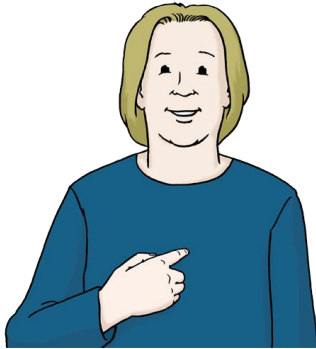
**in einer Deutschen Jugendherberge in  
Niedersachsen**

**oder**

**auch als Inhouse-Schulung  
in Ihrer Einrichtung**

## Informationen

	<p>„Sei dein bester Freund! Sei deine beste Freundin!“ ist ein Seminar für Männer und Frauen mit Behinderungen jeden Alters.</p>
 	<p><u>Themen:</u></p> <p>Manchmal ordnen wir uns fremden Erwartungen unter, weil wir unsere eigenen Wünsche nicht spüren und unsere Bedürfnisse nicht benennen können.</p> <p>Und manchmal haben wir ein negatives Selbstbild, weil wir es nicht anders gelernt haben.</p> <p>Wie gehen wir dann normalerweise mit Problemen um? Oft reagieren wir mit Verärgerung, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten: <b>„Das ist unfair. Das sollte nicht passieren!“</b>, <b>„Was stimmt denn nicht mit mir?“</b>... worauf wir uns meist nur noch schlechter fühlen.</p> <p>Was wäre, wenn wir uns stattdessen beruhigen und trösten könnten? So wie wir es für einen guten Freund oder eine gute Freundin tun würden?</p>



In diesem Seminar wollen wir gemeinsam herausfinden,

- was uns selber wirklich gut tut.
- wie man mit Druck und Erwartungen umgehen kann.
- wie wir gut auf uns selbst achten können und gut zu uns sein können.

Bist Du dabei?

Wir teilen uns mit.

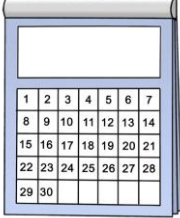



Wir hören einander zu.

Wir lernen uns selbst besser kennen.

Wir haben gemeinsam viel Spaß.



## Ablauf

	<p><u>Termin:</u></p> <p>3-tägig, auf Anfrage mit 2 Übernachtungen in einer Jugendherberge</p> <p>Oder</p> <p>3-tägig, als Inhouse-Schulung ohne Übernachtung</p>
	<p><u>Beginn:</u></p> <p><b>In der Jugendherberge</b> ab 11.30 h: Bezug der Zimmer 12.30 h: gemeinsames Mittag-Essen 13.30 h: Beginn der Fortbildung</p> <p><b>Als Inhouse:</b> nach Absprache</p>
	<p><u>Ende:</u></p> <p><b>In der Jugendherberge</b> Nach 2 Übernachtungen endet das Seminar ca. 15.00 Uhr am Abreisetag</p> <p><b>Als Inhouse:</b> nach Absprache</p>
	<p><u>Seminar-Ort:</u></p> <p>Deutsche Jugendherberge in Niedersachsen</p> <p>Oder</p> <p>Als <b>Inhouse-Schulung</b> in Ihrer Einrichtung</p>

## Was noch wichtig ist

	<p><u>Preis:</u> Der Kurs kostet 160,00 Euro bei Durchführung in der <b>Jugendherberge:</b> Im Preis enthalten sind</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 Übernachtungen (im Doppelzimmer)</li><li>- Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abendessen, nachmittags Kaffee und Kuchen)</li><li>- Pausengetränke</li></ul> <p>Oder Als <b>Inhouse-Schulung:</b> Kosten auf Anfrage</p>
	<p><b>Information zur Jugendherberge:</b> Wünschen Sie ein Einzelzimmer? Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Das Einzelzimmer kostet zusätzliches Geld.</p>
	<p><u>Leitung:</u> Christine Warmuth</p>
	<p>Wenn Sie am Seminar interessiert sind, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.</p> <p>Per Mail: <a href="mailto:akademie@lebenshilfe-nds.de">akademie@lebenshilfe-nds.de</a></p> <p>Per Telefon: 0511 / 909 257 – 02</p> <p>Per Fax: 0511 / 909 257 - 12</p>

© Bildquelle: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Hannover, 21. September 2020

Mit freundlichen Grüßen



**Simone Kielhorn**

Fachberaterin Fort- und Weiterbildung