

-SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING FÜR MÄDCHEN*- TRAINIERE MIT NATALIE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN UND DEINE STÄRKEN

FÜR MÄDCHEN*, DIE...

- ° **KONFLIKTE UND ÄNGSTE BEWÄLTIGEN WOLLEN**
- ° **STRATEGIEN GEGEN MOBBING ODER CYBERMOBBING INTERESSIERT**
- ° **SICH WEHREN UND STÄRKEN MÖCHTEN**

DU LERNST:

- ° **EIN GESUNDES SELBSTBILD ZU ENTWICKELN**
- ° **DICH SELBST WERTZUSCHÄTZEN**
- ° **ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEN ALLTAG**
- ° **SELBSTBEWUSST IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN ZU BLEIBEN**
- ° **DEINE ENERGIE POSITIV ZU NUTZEN**



KURSDetails:

START: 03.03.2025

**WANN: MONTAGS 16-17 UHR (ALLE 14 TAGE,
AUSSER IN DEN FERIEN)**

**-KOSTENFREI-
AB 10 JAHRE**

TRAINERIN:

**NATALIE SIMON-ROBBINS (CHAROOT)
EXPERTIN FÜR SELBSTBEHAUPTUNG, RESILIENZ
UND COACHING**

MEHR INFOS: WWW.CHAROOT.DE

ANMELDUNG UNTER:

**JUNGEPLATTFORM@AWO-POTSDAM.DE
ODER EKIZ@AWO-POTSDAM.DE**

EIN GEMEINSAMES PROJEKT VON:

