



Familien im Mittelpunkt
„Zusammen im Quartier – Kinder stärken – Zukunft sichern“

Stärketraining für Frauen

Liebe Mamas,
ich lade Sie zu einem **Selbststärkungstraining** ein. 😊
Nur unter Frauen geht es um das Thema **Nein-Sagen** und
Grenzen-setzen.

Kennst du das:

- Du sagst ja, hättest aber lieber nein gesagt?
- Du benötigst Hilfe, fragst aber nicht und bleibst alleine?
- Du willst was sagen, traust dich aber nicht zu sprechen?
- Du sagst nein, wirst aber nicht ernstgenommen? ...
-

Wollen Sie sich **mutiger** und **sicherer** fühlen? Dann seien Sie dabei! Das Training macht **Freude** und gibt **Power!** 😊

Wann: 14.12. & 21.12.2021
von 8:45 Uhr – 10:45 Uhr

Wo: AWO Familienzentrum Bunte Welt (Haus 2)
Anmeldung unter: 01520 3915419

Ich freue mich auf Euch! Carmen Uhlenbrock
Projekt: **AWO Familie im Mittelpunkt**



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



bottrop.

Kommunale
Präventionsketten
Nordrhein-Westfalen



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop