

Was kann ich gegen meine Ängste tun? - Impulse zur Selbststärkung

Angst

vor der Dunkelheit, vor dem Leben, etwas Falsches zu sagen,
keine Arbeit zu bekommen, verletzt zu werden, zu lieben, krank zu werden,
keine Freunde zu finden, zu sterben, verlassen zu werden oder neu anzufangen...



Der Workshop ist für Betroffene.

Im ersten Teil gibt die Psychologin Jana Zelt Impulse zur Selbststärkung außerhalb therapeutischer Angebote. Es folgt eine kurze Darstellung welchen Wert gemeinschaftliche Selbsthilfe haben kann und eine herzliche Einladung sich im Anschluss in geschütztem Rahmen unter Betroffenen auszutauschen. Moderiert wird der Austausch von Marion Krieg (Kiss-Mitarbeiterin).

Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit weiterer moderierter Treffen.

WANN?: Am Freitag, den 11. Oktober 2024 um 16:30 Uhr

WO? Bei Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

INTERESSE? Weitere Informationen und Anmeldung bei Kiss Nürnberg unter **Tel. 0911-234 94 49** oder **nuernberg@kiss-mfr.de** bis 09. Oktober 2024 – unter Angabe Deiner Mailadresse.

Nur Mut! Allen anderen geht es genauso wie Dir!