



# die Brücke

Verein für Psychosoziale Hilfen  
im Kreis Hersfeld-Rotenburg e.V.

Workshop

# „Weil ich es mir wert bin“

## Selbstwerttraining in der Gruppe

Die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB) des Vereins „**die Brücke**“ wird ab April eine neue Gesprächsgruppe anbieten. Getreu dem Motto „**Es gibt nichts Gutes, außer man tut es**“ will die Veranstaltungsreihe auf leichte und spielerische Art vermitteln, daß der eigene Selbstwert in hohem Maße von der Beziehung und Einstellung sich selbst gegenüber abhängig ist. Die Teilnehmer werden angeleitet, sich mit ihrem eigenen Selbstwert auseinanderzusetzen und erhalten hilfreiche Tipps hierzu.

Im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe können die Teilnehmer üben, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, gut für sich selbst zu sorgen und darüber hinaus mit anderen in Kontakt zu gehen. Der 8-teilige Workshop wird am 25.04.2018 beginnen und wöchentlich von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr stattfinden.

Das Gruppenangebot ist für Menschen geeignet, die unter mangelndem Selbstwertgefühl, Schüchternheit und Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen leiden und neue soziale Kontakte knüpfen möchten.

Interessenten erhalten nähere Informationen hierzu unter der Telefonnummer **06621-918603** oder per E-Mail **s.krause@diebruecke-badhersfeld.de**

Da zur Teilnahme Vorgespräche notwendig sind und die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten.



Untere Frauenstraße 20 | 36251 Bad Hersfeld  
[www.diebruecke-badhersfeld.de](http://www.diebruecke-badhersfeld.de)

