

EVANGELISCHER  
**KIRCHENKREIS**  
Bielefeld



EVANGELISCHER  
**KIRCHENKREIS**  
Bielefeld



**Anmeldung |  
Sekretariat**

Kerstin Wedekämper  
Fon 0521 | 5837-198  
erwachsenenbildung  
@kirche-bielefeld.de

**Referat für  
Erwachsenenbildung**

Kerstin Schachtsiek  
Fon 0521 | 5837-169  
kerstin.schachtsiek  
@kirche-bielefeld.de

**Bankverbindung**

Bitte überweisen Sie den  
Teilnahmebeitrag auf  
das folgende Konto:  
Evangelischer  
Kirchenkreis Bielefeld  
KD Bank e. G.  
IBAN:  
DE61 3506 0190 2006 6990 17  
Verwendungszweck:  
EB Self-confidence



EVANGELISCHER  
KIRCHENKREIS  
BIELEFELD

Markgrafenstraße 7  
33602 Bielefeld

Fon 0521 | 5837-0  
Fax 0521 | 5837-253



Anerkannt als  
Bildungsurlaub  
in Nordrhein-  
Westfalen

DREITÄGIGES SEMINAR

**Self-confidence**  
selbstbewusst im  
(Berufs-)Alltag!

Montag,  
**6. Mai** bis Mittwoch, **8. Mai** 2024

**Kloster Vinnenberg**  
Beverstrang 37 | 48231 Warendorf-Milte

06/2023 - Fotos: Pixabay, Kloster Vinnenberg, Gestaltung: markusdiekmann.de





Gerade in helfenden Berufen und sozial-pflegerischen Arbeitsfeldern kann es zu Situationen kommen, in denen man an äußere und eigene Grenzen stößt, sei es durch die hohen (beruflichen) Anforderungen, in der Interaktion mit Personen, denen ich helfen möchte oder auch in der Auseinandersetzung mit Behörden.

Wie kann ich gute Unterstützungsarbeit leisten und mich selbst schützen? **Self-confidence** bedeutet Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Souveränität. Das Wissen um die eigenen Grenzen und Stärken sind gute Voraussetzungen, um vielfältige Formen von Grenzverletzungen und Gewalt vorzubeugen und abzuwehren.

In dem dreitägigen Seminar lernen die Teilnehmer\*innen unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen, eigene Grenzen klar zu setzen und angemessen zu reagieren mit dem Ziel eigene Handlungsspielräume zu erweitern.

Das Seminar kombiniert theoretische Inhalte mit Methoden der Erwachsenenbildung und praktischen Übungen (z.B. zur Körpersprache, Rollenspiel, kollegialen Austausch, einfachen Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungstechniken).

## Zielgruppe - für FLINTA

Das Seminar richtet sich explizit an Frauen\*, Inter\*, Non-Binar, Trans\*, Agender (FLINTA) aus helfenden Berufen und sozial-pflegerischen Arbeitsfeldern sowie Interessierte aus angrenzenden Branchen. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Im Seminar wird situativ auf die Wünsche und Bedarfe der Teilnehmer\*innen eingegangen.

## Zeit

**Montag, 6. Mai 2024**

Seminarbeginn um 13.00 Uhr bis

**Mittwoch, 8. Mai 2024**

bis 15.00 Uhr (Ende)

## Referent\*in

**Katja Kolodzig**, , Dipl.Päd\*in, WenDo-Trainerin, geschlechter- und rassismuskritische Bildungsarbeit (BellZett e.V.)

## Kosten

290 Euro (Seminar)

zzgl. Übernachtung/Verpflegung:

**71 Euro** Einzelzimmer/Nacht (ohne eigenes Bad)

**86 Euro** Einzelzimmer/Nacht (mit Bad)

**76 Euro** Doppelzimmer/Nacht

## Ort

**Kloster Vinnenberg**

Beverstrang 37, 48231 Warendorf-Milte

Der Ort inmitten der münsterländischen Parklandschaft eignet sich zur Ruhe zu Kommen und aufzutanken. Anreise bitte selbst organisieren.

## Anmeldung

**Bis zum 5. April** im Sekretariat bei Kerstin Wedekämper, erwachsenenbildung@kirche-bielefeld.de Fon 0521-5837-

108