

Kurzinfo:

Kursleiterin:

Kristina Meyer-Estorf

Teilnehmerkreis:

Zwischen 16 und 25 Jahren, Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termine:

Infoveranstaltung:

02.08.2011/18-20Uhr

Kommunikations- und Selbstwerttraining:

Freitag : 19.08.2011 von 16:00-20:00Uhr

Samstag : 20.08.2011 von 10:00-16:00Uhr

Workshops:

Ab Oktober 2011 jeweils Donnerstag von 18-20 Uhr, genaue Termininformationen folgen.

Preise pro Person:

Infoveranstaltung: € 5,-

Wochenende: € 50,-

Workshops: Preise ab August auf www.kulturschloss-wandsbek.de

Anmeldung:

Telefonisch, online oder auf der Infoveranstaltung.

Veranstaltungsort::

Kulturschloss Wandsbek

Königsreihe 4, 22041 Hamburg

S-Bahnstation Friedrichsberg

Ziel des Angebotes:

Interessierte Jugendliche und Erwachsene zwischen 16 und 25 Jahren werden mit Hilfe von Workshops und Kompetenztraining darin unterstützt, ihre individuellen Stärken schrittweise zu aktivieren und im privaten/ beruflichen Alltag zu erleben.

Aufklärungsarbeit über den positiven Umgang mit der Aufmerksamkeitsdefizit(Hyperaktivitäts)Störung (kurz AD-H-S), im Erwachsenenalter, liegt mir sehr am Herzen und ist Teil des Angebotes.

Eine **Informationsveranstaltung** findet am 02.08.2011 von 18-20 Uhr im Kulturschloss Wandsbek statt.

Anschließend können sich Interessierte für das **"Kommunikations- und Selbstwerttraining: Wie nehme ich mein Umfeld wahr – wie wirke ich auf die Anderen?"** am 19./20. 08. 2011 im Kulturschloss Wandsbek anmelden.

Die **Workshops** werden ab Oktober 2011 jeweils Donnerstag von 18-20 Uhr ebenfalls in den Räumen des Kulturschlusses Wandsbek angeboten. (www.kulturschloss-wandsbek.de)

Weitere Infos / Kontakt:

Kristina Meyer-Estorf

www.turtlesteps.de

Tel.:01797260728

Email: coaching@turtlesteps.de

AD(H)S

AKTIVIERE DEINE STÄRKEN

STEP BY STEP

Weg von Verpeilung und Chaos

Hin zu Struktur

und entspanntem Miteinander im Alltag



**Kompetenztraining für
"Zappelphilipp" und "Träumerchen"
zwischen 16 und 25 Jahren**

Wer kennt das auch?



Ein typischer Tag ... beginnt schon mit dem lästigen Wecker, viel zu früh und das **Aufstehen fällt so schwer**. Lieber noch etwas liegen bleiben und vor sich hin träumen. Und prompt: **Verschlafen!**

Ruckzuck mit der **Zeit im Nacken** geht's zum waschen und anziehen. Schnell den Kaffee runter gestürzt, der *muss sein!* Beim Zähneputzen kleckert auch noch **Zahnpasta aufs Shirt** – Zeit zum Wechseln ist nicht mehr.

Die Tasche geschnappt, **ohne zu schauen, ob alles Wichtige für den Tag drin ist** und schon geht es ohne Frühstück mit offenen Schuhbändern aus der Haustür.



Leider blinken nur noch die Rücklichter des verpassten Busses. Das Fahrrad ist die Rettung! Doch der **platte Reifen, der schon gestern da war** und nicht geflickt wurde, trägt letztendlich die Schuld an der Verspätung.



Der **Ärger mit den Mitmenschen**, die diverse Ausreden und Erklärungen nicht mehr hören wollen, ist vorprogrammiert.



„Dieser Tag kann so unentspannt werden, wie der Morgen schon begonnen hat.“

Wie kann der Rest des Tages trotz Desorganisation, eigener Verpeilung und Missverständnissen **entspannter** weitergehen?

Wie nehme ich mein Umfeld wahr, wie wirke ich auf die Anderen?

„**Miteinander reden**“: Kommunikation hilft uns das Zusammensein mit Anderen aktiv und dynamisch zu gestalten. Es gibt oft Situationen, wo es in der Kommunikation auch mal kneift und ausweglos scheint. Vorwürfe und Missverständnisse können uns das friedliche Zusammenleben, beruflich und privat, sehr schwer machen und wir fragen uns oft,...

...was kann **ICH** tun.

–**wenn** ich in Gesprächen nicht sofort antworten und meine Gefühle nicht so sagen kann wie ich will.

–**wenn** ich nicht lange zuhören und Inhalte schwer behalten kann, es aber will.

– **wenn** ich unaufgefordert Gespräche unterbreche und anecke, weil ich meine Gedanken schnell mitteilen will.

–**wenn** ich ungeduldig und hibbelig werde und Gespräche nicht lange aushalten kann, obwohl ich will.

–**wenn** ich mich von anderen bedroht und angegriffen fühle und wütend werde, aber gar nicht so sein will.

–**wenn** ich an mir selbst zweifele kein Wort mehr herausbringe, obwohl ich will.

–**wenn** mir andere verbieten, so zu sein, wie ich will.

Kommunikations- und Selbstwertraining

Kommunikations- und Selbstwertraining für alle „*Verpeilten, Zappelphilippe, Trotzköpfe und Träumchen, sowie Tüftler, kreative Chaoten, Hektiker, Workaholics, Perfektionisten und Querdenker*“ im Alter von 16–25 Jahren, die Ihre Stärken aktivieren wollen. Angehörige und Freunde, die ihnen gut tun, sind gerne herzlich willkommen.

Gemeinsam können **WIR** etwas tun.

–**Gemeinsam** lernen die Teilnehmer neben den Grundlagen der Kommunikation, wo es in *Gesprächen häufig kneift*. Und wie sie sich achtsam und selbstbewusst in solchen Situationen verhalten können.

–**Gemeinsam** werden, mithilfe von Rollenspielen und Übungen, Gesprächsfallen aufgespürt und Strategien zur Bewältigung von herausfordernden Gesprächen trainiert.

–**Voraussetzungen** für die Teilnahme am Kompetenztraining, ist neben Freiwilligkeit und Interesse an Neuem, eigene Motivation zur Arbeit an sich selbst und den eigenen...

...**STÄRKEN**