

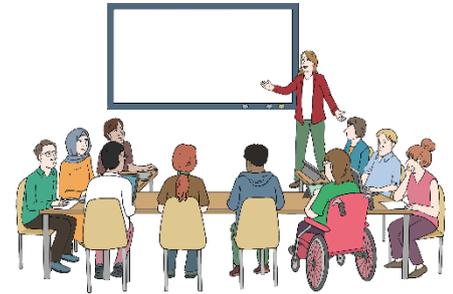
Schulungen für Menschen mit Beeinträchtigungen in Werkstätten und Einrichtungen

Die beiden Trainerinnen sind:

- Kerstin Wöbbeking.
- Ines Spilker.

Sie machen die Schulungen gemeinsam.

Beide haben eine Ausbildung als **Empowerment**-Trainerin.



Empowerment spricht man so: Ämpauer-ment.

Es bedeutet:

Man macht Menschen stark.

Damit sie selbst über ihr Leben bestimmen.



Die beiden Trainerinnen machen diese Schulungen schon viele Jahre.

Die Schulungen sind in ganz Deutschland.

Sie kennen sich auch mit dem Thema **Resilienz** aus.

Resilienz spricht man so: Resiljenz.

Es bedeutet innere Kraft.

Diese innere Kraft hilft:

Wenn man eine schwere Zeit erlebt.

Wenn man viel Stress hat.

Die beiden Trainerinnen machen auch Schulungen zu **Resilienz**.

Darin geht es darum:

So geht man mit Stress bei der Arbeit um.

Das ist auch Thema in den Schulungen für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Beide Trainerinnen kennen die Selbstbestimmt-Leben-Bewegung.

In ihren Schulungen beachten sie wichtige Ziele aus der Bewegung.

Beide Trainerinnen haben eine Behinderung oder eine Erkrankung, die bleibt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Sie haben Fragen?

Sie erreichen uns per Mail:

empowerment@bifos.de



Ansprechpartnerinnen:

Kerstin Wöbbeking: 0170/321 47 44

Ines Spilker: 0151/18 33 91 00



Empowerment-Schulung

In der Schulung verändern die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihr Selbst-Bild.

Das bedeutet:

Sie denken über ihre Meinung über sich selbst nach.

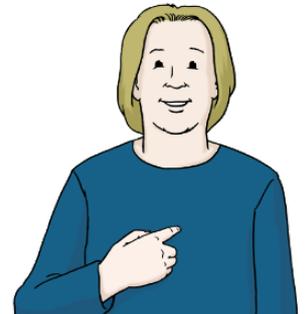
Sie verändern ihre Meinung über sich.

Wir helfen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen:

Damit sie das eigene Können erkennen.

Damit sie das eigene Können verbessern.

Damit sie sich für ein selbst-bestimmtes Leben einsetzen.



In der Schulung geht es auch darum:

- Das ist wichtig für die Arbeit in Selbst-Vertretungen.
So kann ich Interessen gut vertreten.
- Diese Möglichkeiten zur Selbst-Hilfe gibt es.
So finde ich eigene Lösungen bei Problemen.

Themen von der Schulung:

- Erklärung und Bedeutung von **Empowerment**.
- Einschätzung von der eigenen Situation.
- Persönliche Wünsche und Bedürfnisse.

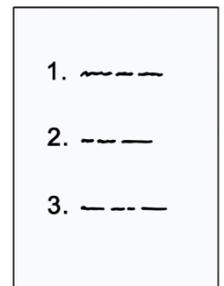
So erkennt man:

Das brauche ich.

Das brauchen andere Menschen.

- Entdeckung von eigenen Stärken.
- Grenzen erkennen und sich ab-grenzen.
So kann man Nein sagen.

- Stärkung für das eigene Selbst-Wert-Gefühl und Selbst-Bewusstsein.



Die Schulung dauert 6 Stunden.

Die Schulung ist in Abschnitte mit jeweils 45 Minuten eingeteilt.

Dazwischen gibt es Pausen.

Unsere Schulungen eignen sich für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Sie können gut mit-machen.

Sie können ihre Stärken einbringen.



Wir achten darauf:

Das brauchen Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Beeinträchtigungen.

Diese Wünsche haben sie.

In unseren Schulungen entdecken Menschen mit Beeinträchtigungen ihre persönlichen Stärken.

Sie lernen:

So benutze ich meine Stärken für ein selbst-bestimmtes Leben.

Empowerment verbessert die Inklusion und die Mit-Bestimmung.

Weil sich Menschen mit Beeinträchtigungen dann für ihre Rechte stark machen.

Das hilft:

Damit die Rechte aus dem UN-Vertrag beachtet werden.

Und es verbessert auch die Gesundheit.

Denn die Menschen fühlen sich besser.



An einer Schulung können höchstens 12 Personen teilnehmen.

Eine Schulung kostet 1.250 Euro.

2 Schulungen kosten 2.250 Euro.

Das Geld bezahlt die Werkstatt oder die Einrichtung.



Hinweis:

Die Kosten für Reisen und Übernachten für die Trainerinnen kommen noch dazu.



Von der Fürsorge zur Selbst-Bestimmung

In dieser Schulung geht es um den Weg von Fürsorge zu Selbst-Bestimmung.

Fürsorge bedeutet:

Man entscheidet für und über andere.

Selbst-Bestimmung bedeutet:

Man entscheidet für sich selbst.



In der Schulung geht es um verschiedene Behinderung.

Und es geht darum:

So werden Behinderungen gesehen.

Das denkt man über Behinderungen.

Wir sprechen auch darüber:

So kann man mit Behinderungen umgehen.

Dazu gibt es Gespräche und Übungen.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sprechen über den UN-Vertrag.

Sie lernen ihre Rechte besser kennen:

Damit sie sich besser für ihre Rechte stark machen können.

Damit können sie Teilhabe und Mit-Bestimmung fordern.



Themen von der Schulung:

- Der UN-Vertrag.
- Inklusion.
- Barriere-Freiheit.
- Menschen-Rechte.
- Verschiedene Sichtweisen auf Behinderung.
- Selbst-Bestimmung und Teilhabe.

Die Schulung dauert 6 Stunden.

Zusätzlich kommen die Pausen-Zeiten dazu.