



# Fortbildung für Selbsthilfegruppen

## „Weil ich es mir wert bin“ Mit Selbstfürsorge ins neue Jahr

**Samstag, 02. Dezember 2023, 10:00 - 14:00 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dahlweg 112, 48153 Münster

Referentin: Maïke Schwier

Online-Workshop in Kooperation mit Kontaktstellen aus dem Münsterland

Die Fortbildung stellt eine Einführung in das Konzept der Selbstfürsorge dar, von ihrer Bedeutung bis zur Umsetzung. Die Teilnehmenden sollen erlernen, wie sie ihre psychischen und körperlichen Bedürfnisse erfüllen, gesunde Grenzen setzen und friedvoll nach Außen kommunizieren können. Sie sollen erfahren, wie Verhaltensänderungen gelingen und nachhaltige Gewohnheiten aufgebaut werden können.

Dafür bietet die Referentin zahlreiche Praxisübungen und zudem genügend Raum für Austausch an.

### Kontakt und Anmeldung

Selbsthilfe-Kontaktstelle

0251 609 332 30

[selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org)



**DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Münster