

Ich empfinde keine Probleme – was soll mir die Teilnahme bringen?

Man geht zweimal im Jahr vorsorglich zum Zahnarzt, warum sollte man sich dann nicht auch mal vorsorglich um sein seelisches Wohlbefinden kümmern?

### Hast du noch Fragen?

Schick eine Mail an  
silke.finndorf@aeg-buchholz.com  
oder  
katharina.ruebsam@aeg-buchholz.com

### Albert-Einstein-Gymnasium

Schaftrift 11  
21244 Buchholz in der Nordheide  
Telefon: 0 41 81 – 300 980

Ansprechpartnerinnen:  
**Silke Finndorf und  
Katharina Rübsam**

Wer Bescheid weiß,  
kann Betroffene besser verstehen  
und unterstützen.

*„Niemand ist nutzlos  
in dieser Welt,  
der einem anderen  
die Bürde leichter macht.“  
(Charles Dickens)*

**Wirf einen Blick  
ins Innere des Flyers  
und erfahre mehr!**

MIT TEILNAHME-  
BESTÄTIGUNG FÜR  
DEIN PORTFOLIO!



## Eigenverantwortung und Selbstfürsorge

–  
ein Workshop  
für die Oberstufe



**Dieser Flyer ist eine herzliche Einladung zur Teilnahme an dem Workshop „Eigenverantwortung und Selbstfürsorge“.**

In diesem Workshop könnt ihr euch im Rahmen von sechs spannenden Sitzungen über die folgenden Themen aktiv informieren und mit Mitschüler\*innen austauschen:

- persönliche Ressourcen stärken (bspw. Umgang mit Stress)
- seelische und körperliche Gesundheitsprävention
- in (schwierigen) Gesprächen den richtigen Ton treffen



Unser Ziel ist es, dass ihr im Workshop persönliche Strategien erarbeitet, um euch in schwierigen Lebenszeiten selbst zu helfen. Außerdem möchten wir über psychische Belastungserscheinungen aufklären – denn wer gut Bescheid weiß, kann sich und Andere besser unterstützen!



Klingt irgendwie nach Selbsthilfegruppe? Weit gefehlt!  
Wir betreiben weder Seelen-Striptease noch stellt unser Workshop ein psychotherapeutisches Angebot dar! Keine\*r wird gedrängt, Privates preiszugeben!

Anmeldung: Ihr findet die Anmeldeliste für den jeweils nächsten Starttermin an einer Magnetpinwand in der Rotunde. Alternativ könnt ihr euch per Mail oder im persönlichen Gespräch anmelden.

Gruppengröße

max. sechs Teilnehmer\*innen

Umfang: sechs Doppelstunden; jeweils Donnerstag, 7. und 8.Std.

Teilnahmebestätigung

Ihr sollt eure Schritte auf dem Weg der Berufsorientierung in einem Portfolio dokumentieren – mit der Teilnahmebestätigung erhaltet ihr einen weiteren Baustein. Mit ihr zeigt ihr potentiellen Praktikums- und Ausbildungsbetrieben, dass ihr euch über das vorgegebene Maß hinaus engagiert – denn auf sich selbst gut achtzugeben, ist ein Grundstein jeden Erfolgs!

**Wir freuen uns auf euch!**