



## **Persönliche Integrität als Kraftquelle nutzen** **Fortbildung für Tagespflegepersonen und Interessierte**

Mit einem guten Selbstwertgefühl, innerer Zufriedenheit und klarer Ausrichtung durch den Alltag gehen - wer möchte das nicht? Der Schlüssel hierfür liegt im Entwickeln und Schützen persönlicher Integrität - das heißt der eigenen persönlichen Grenzen, Bedürfnisse und Werte. Persönliche Integrität stärkt automatisch ein gesundes Selbstwertgefühl und hat viel damit zu tun, klar und mit gutem Gewissen auch "Nein" sagen zu können.

"Nein" zu sagen, fällt oft schwer, denn wir wollen niemanden zurückweisen oder verletzen. Doch wenn wir wirklich verantwortlich für uns selber und unsere Integrität sein wollen, geht es weniger darum, nett zu sein und mehr darum authentisch zu sein. Es geht vielmehr darum, eigene Grenzen äußern, statt anderen Grenzen zu setzen.

In diesem Seminar werden wir anhand von vielen Praxisbeispielen und kurzen theoretischen Impulsen erfahren, wie persönliche Integrität entwickelt und ein gesundes Selbstwertgefühl gestärkt werden kann.

**Zeit:** 15. Dezember 2020, 9:00 – 15:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Zukunftswerkstatt Kiel  
Lerchenstraße 22  
24103 Kiel

**Kosten:** EUR 60,-

**Anmeldung:** Zukunftswerkstatt Kiel  
[www.zukunftswerkstatt-kiel.de](http://www.zukunftswerkstatt-kiel.de)

**Telefon:** 0431 665247