

WORKSHOPS

SELFCARE



- 22.11.24** **Stress lass nach!**
Tipps für den Alltag
- 29.11.24** **Eigene Stärken kennenlernen**
und (beruflich) nutzen
- 06.12.24** **Selbstfürsorge**
für Eltern
- 13.12.24** **Gewaltfreie Kommunikation**
in der Familie

FAMILIEN- ALLTAG



- 10.01.25** **KIZ? BuT? Eltern-Kind-Kuren?**
Diese Unterstützungen gibt es.
- 17.01.25** **Soziale Isolation:**
Menschen und Angebote
im Kiez kennenlernen
- 24.01.25** **Kinder sprachlich fördern:**
Methoden und Materialien
- 31.01.25** **Wohnung gesucht?**
Diese Tipps können helfen!

BERUFLICHER EINSTIEG



- 07.02.25** **Wie bewerbe ich mich
erfolgreich?** Tipps & Tricks
- 14.02.25** **Lebenslauf erstellen:**
Diese Möglichkeiten gibt es.
- 21.02.25** **Bewerbungsgespräche:**
Sich überzeugend präsentieren
- 28.02.25** **Familie und Arbeit organisieren?**
Diese Tipps können helfen!

LEBEN MIT KINDERN





- 07.03.25** **Essen ohne Stress:**
Essgewohnheiten überdenken
- 14.03.25** **Mama*Papa, nicht schreien!**
Mit der Wut umgehen
- 21.03.25** **Mobbing:**
Wie kann ich Kindern helfen?
- 28.03.25** **Kinder und Medien:**
Was ist zu beachten?

JETZT ANMELDEN!

www.wortlaut.de/mittendrin
E-Mail: projekte@wortlaut.de
Telefon: 030 789 546 012



KOSTENFREI!

 **Freitags, 9-12 Uhr**
 **Familienzentrum Wattstraße**
Wattstraße 16, 13355 Berlin