

Anmeldebogen

(bitte abschneiden und abgeben)

Vor – und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Muttersprache: _____

Nationalität: _____

Wunschort: _____

Konstanz

Radolfzell

Andere: _____

Mind - Spring

Gruppenstunden von
Geflüchteten für Geflüchtete



Mind-Spring

ist ein kostenloses Programm von Geflüchteten für Geflüchtete im Landkreis Konstanz.

Sie leben noch nicht lange in Deutschland und fragen sich:

- Was kann ich tun, damit es mir besser geht?
- Wo liegen meine Möglichkeiten um mich selbst zu stärken?
- Wie finde ich Lösungen für schwierigere Situationen?

Wie funktioniert's?

In 6-8 Workshops sprechen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in Ihrer Muttersprache über:

- Stress und Stressbewältigung
- Wer war ich in meiner Heimat, wer bin ich hier?
- Veränderung der Gedanken und Gefühle
- Und andere Themen

Nach einer vollständigen Teilnahme erhalten Sie von uns ein Zertifikat.

Anmeldung für Workshops ab Oktober 2019*

bei:

Integrationsmanagement / Sozialen Dienst vor Ort

oder

Landratsamt Konstanz

Amt für Migration und Integration

Luisa Klatte

Tel: 07531/800 1421

luisa.klatte@lrakn.de

**Anmeldung bis zum
01.10.2019**

* weitere Workshops sind geplant.