

Empowerment-Training für BiPoC*-Frauen

Im Rahmen der Interkulturellen Woche bieten wir ein Empowerment-Training für BiPoC*-Frauen an.

Das Workshop-Konzept umfasst Methoden und Tools, um sowohl auf kognitiver-emotionaler Ebene als auch auf körperlicher Ebene diskriminierungsbedingten Stress abzubauen und zu bewältigen. Dabei werden Methoden aus dem Coaching, dem Stressmanagement und der kollegialen Beratung kombiniert. An passender Stelle werden auch Einheiten zur körperlichen Betätigung und zur Entspannung und Achtsamkeit eingebaut.

Teilnehmende identifizieren eigene Ressourcen und erlernen neue Ressourcen zur Bewältigung von Rassismus und Sexismus. Diese sollen der Selbststärkung, Selbstbestimmung und Handlungssicherheit dienen.

*BiPoc: Black, Indigenous and People of Color

Wann: Dienstag, 29.09.2020, 10.00–17.00 Uhr

Wo: Haus der StädteRegion Aachen (Mediensaal) , Zollernstr. 16, 52070 Aachen

Referentin: Mariela Georg, Gründerin von www.empower-mental.de

Kurzer Hinweis: Da der Workshop z.T. auch Finesselemente beinhaltet, benötigen Sie für die Teilnahme eine Sport-/Fitnessmatte, ein Handtuch, eine Wasserflasche sowie ein Paar Strümpfe.

Anmeldungen bitte an: santana.nawrath@staedteregion-aachen.de