



Kath. Familienzentrum Gustavstraße | Gustavstraße 10 | 42329 Wuppertal



Katholisches
Familienzentrum
Gustavstraße

Leiterin Melanie Neureiter

Gustavstraße 10
42329 Wuppertal

Telefon: 0202/26066923
Fax: 0202/26066924

familienzentrum@wuppertaler-
westen.de

www.wuppertaler-westen.de

Das Selbstwertgefühl, eine gute Basis für das Leben

Selbstwertgefühl ist der Begriff, der beschreibt, welche Meinung ein Mensch von sich selbst hat. Ob er sich mag und akzeptiert oder sich selbst als unzulänglich und falsch empfindet. Nur wenn ein Mensch sich als wertvoll wahrnimmt und sich selber liebt, kann er Selbstvertrauen entwickeln und sich den Herausforderungen seines Alltags souverän stellen.

Doch wie gelingt es, uns als Eltern und Erziehern dieses Selbstwertgefühl zu stärken? Was können wir aktiv tun, um unseren Kindern zu vermitteln, dass sie großartig sind, auch und gerade dann, wenn sie nicht perfekt sind, wenn sie an eigene Grenzen stoßen und unzufrieden mit sich sind? Wenn auch wir mal unzufrieden sind?

Wir reden in diesem Seminar über optimale Grundeinstellungen, wie den »sicheren Hafen« und kleine alltägliche Hilfsmittel, an denen die Kinder ihren gesellschaftlichen Wert selbst erleben. Wir sprechen aber auch über Kommunikationsmöglichkeiten auf dem Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl und die Möglichkeit des Selbstmitgefühls an Stelle eines radikalen inneren Kritikers.

In Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte

Referentin: Nina Schleichert

Donnerstag, den 20.02.2025 von 18:00 Uhr – 20:15 Uhr

gebührenfrei

Veranstaltungsort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße 10

Gustavstraße 10, 42329 Wuppertal

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kontakt und Anmeldung bis zum 10.02.2025:

Frau Neureiter

Telefon: 0202 26066923 / Mail: familienzentrum@wuppertaler-westen.de oder

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Telefon: 0202 255058-0 | bildung@fbs-wuppertal.de