

Das Kommunale Integrationszentrum Bonn lädt ein zum Seminar:

## **Eigene Potenziale stärken** ein Empowerment Seminar (Online)

**Datum:** 29.10.2021 – 30.10.2021 – Jeweils 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** Anmeldung-KI@Bonn.de - Anmeldeschluss | 21.10.2021

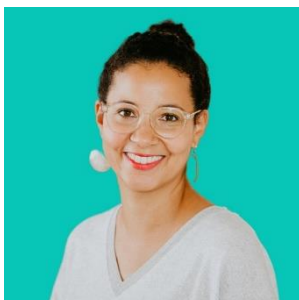
**Teilnahme:** Kostenlos

**Inhalt:** Unsicherheit, Überbelastung und mangelnde Austauschmöglichkeiten sind häufige Gründe für Erschöpfung, Stress und Isolation von Menschen, die von Marginalisierung betroffen sind. Um unseren zahlreichen Rollen in Job und Alltag gerecht zu werden, sind Empowerment-Räume wichtig.

Dieses Empowerment-Seminar bietet einen safe-space für BIPOC. In zwei aufeinander folgenden Tagen gibt es Raum für Austausch, gegenseitige Stärkung, Stärkung des Selbst, sowie Selbstfürsorge im Sinne von Critical Wellness.

**Methoden:** In diesem Seminar lernen die Teilnehmer\*innen anhand von kurzen Inputs, praktischen Tipps und Übungen, wie sie ihre inneren Ressourcen aktivieren und subjektive Gesundheit fördern. Die Teilnehmer\*innen kommen ihren persönlichen Stärken auf die Spur. Im Austausch empowern sie sich gegenseitig.

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich ausschließlich an BIPOC Fachkräfte aus den Bereichen „Integration, „Migration“ und Antidiskriminierung“ sowie pädagogische Fachkräfte mit eigenen Rassismuserfahrungen.



**Referentin:** Yinka Kehinde ist internationale Projektmanagerin und Coach sowie Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung. Als Moderatorin begleitet sie diversitätsorientierte Gruppen- und Beteiligungsprozesse und ist in der Konzeption und Umsetzung unterschiedlicher Projekte aktiv. Ihre Schwerpunktthemen sind Empowerment und Balance durch Selbstmanagement und Selbstfürsorge. Mehr unter: <https://www.kehinde.de/>