

Anmeldung Sisu-Elterngruppe

Ort: Lerchenstraße 28a, 22767 Hamburg

Name, Vorname

Telefonnummer

E-Mail

Zu folgenden Terminen möchte ich mich anmelden:

Grenzen setzen: Meine innere Haltung stärken

Di. 8.4.25 / 09:00-11:00 Uhr **ODER**

Mo. 14.4.25 / 17:30-19:30 Uhr

Grenzen setzen: Warum Grenzen Halt geben

Di. 22.4.25 / 9:00 -11:00 Uhr **ODER**

Mo. 28.4.25 / 17:30-19:30 Uhr

Selbstfürsorge: Wie behalte ich meine Selbstfürsorge im stressigen Familienalltag im Blick?

Di. 6.5.25 / 9:00-11:00 Uhr **ODER**

Mo. 12.5.25 / 17:30-19:30 Uhr

Ressourcen entdecken: Welche Stärken schlummern in mir?

Di. 20.5.25 / 9:00-11:00 Uhr **ODER**

Mo. 23.6.25 / 17:30- 19:30 Uhr

Resilienzen stärken: Was hilft mir bei der Bewältigung von Herausforderungen?

Di. 3.6.25 / 9:00-11:00 Uhr **ODER**

Mo. 7.7.25 / 17:30-19:30 Uhr

Bedürfnisorientierung: Wie bekomme ich meine eigenen Bedürfnisse und die meiner Familie unter einen Hut?

Di. 1.7.25 / 9:00-11:00 Uhr **ODER**

Mo. 21.7.25 / 17:30-19:30 Uhr

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Anmeldebogen an

sisu@sme-jugendhilfezentrum.de

Rückfragen gerne unter 040 70707 888 22