

## Resilienz im Beruf! Den inneren Kritiker zum Lachen bringen

„Ich kann echt gar nichts.“  
„Das wird doch nie was...“  
„Du bist echt zu blöd für alles.“

Wer Sätze wie diese immer wieder im Kopf hat, für den ist dieser Workshop eine gute Hilfe mit dem eigenen Kritiker umzugehen. In diesem Workshop nähern wir uns dem inneren Kritiker mit Neugier und Humor, entwaffnen ihn durch Lachen und probieren aus, wie er durch Selbstmitgefühl zum liebevollen Begleiter werden kann.

### Zielgruppe

Frauen, die sich einen anderen Umgang mit ihrem inneren Kritiker wünschen und Frauen, die bereits Erfahrungen mit Arbeitsstress und/oder Burnout gesammelt haben und sich nach mehr Leichtigkeit und Gelassenheit sehnen.

### Inhalte des Workshops

- Übungen zum guten Umgang mit dem eigenen Kritiker
- Strategien finden, sich selbst nicht so „Ernst“ zu nehmen
- Wieder mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen

**Der Workshop findet am 14. November 2024 in der Zeit von 15:00 - 17:30 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.**

**Der Workshop wurde auf dem 12. Dezember 2024 in der Zeit von 15:00 - 17:30 Uhr verschoben und findet online statt.**

Die Workshopleiterin Katja Lohmann ist Theaterpädagogin und Humortainerin. Sie begleitet seit vielen Jahren Unternehmen und soziale Einrichtungen beim Perspektivwechsel im Umgang mit Stress und Konflikten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç

Tel: 68 97 72 - 10

E-Mail: [beratung@inpaed-berlin.de](mailto:beratung@inpaed-berlin.de)

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,

Ecke Dudenstr., VH 1.OG.

12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg

U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke