

Wie will ich leben?

Ein Workshop für Empowerment und Selbstbestärkung



Deine Erfahrungen stehen im Mittelpunkt!

In dem eintägigen Workshop hast Du die Möglichkeit, Deine Erlebnisse mit Diskriminierung in einem geschützten Raum zu teilen – ob mit oder ohne internationale Familiengeschichte, mit Fluchterfahrung, als EU-Bürger:in, mit chronischer Erkrankung oder seelischer Behinderung.

Der Workshop ist offen für alle!

Gemeinsam mit anderen entwickelst Du Strategien, wie Du Diskriminierung im Alltag entgegenwirken kannst.

Du bist nicht allein!

Wann: Samstag, **18.10.2025** | **10.00 bis 16.00** Uhr

Wo: Der Kulturhof im Umweltzentrum
August-Bebel-Str. 16-18, 33602 Bielefeld

Anmeldung: Schreib uns einfach eine E-Mail an
info@zentrumtempus-bielefeld.de
Melde Dich an bis zum 11.10.2025.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

Der Eingang ist barrierefrei.



Wie will ich leben?

Ein Workshop für Empowerment
und Selbstbestärkung

Was Dich erwartet:



Der eintägige Workshop ist in drei Teile gegliedert:

Teil 1: Erfahrungen teilen – im geschützten Raum über
Diskriminierung sprechen und Verbundenheit erleben.

Teil 2: Stabilisierung üben – mit dem Traumabüchlein
„Meine SEELE und ICH“ in verschiedenen Sprachen.

Teil 3: Handeln lernen – gemeinsam konkrete Strategien für
den Alltag entwickeln.

Ein Ort für Austausch & Stärke:

In unserem Workshop kannst Du Deine Erfahrungen mit
Diskriminierung teilen und Dich mit anderen austauschen.
Gemeinsam bei Essen und Trinken entwickeln wir Strategien,
die Dich im Alltag begleiten sollen.



www.zentrumtempus-bielefeld.de

ZENTRUM TEMPUS Bielefeld e.V.

August-Bebel-Str.16–18 · 33602 Bielefeld

Telefon: 0521 44 818 438

Mitglied im Verband:



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

