

**Lerne lieber
ungewöhnlich**



**Kurse
April bis
Juni
2025**

**Bildungsangebote
rund um seelische
Gesundheit**

Impressum

Herausgeber:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
Waller Heerstraße 193
28219 Bremen

Inhaltlich verantwortlich:

Jörn Petersen

Illustrationen:

Nika Kühne

Februar 2025

Initiative...

zur sozialen Rehabilitation e.V.

(F O K U S)

Zentrum für Bildung und Teilhabe
Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

gefördert durch:

Aktion
MENSCH

 **Freie
Hansestadt
Bremen**

Kurse April bis Juni 2025

Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige
und Interessierte

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Empowerment College Bremen	06
Kursangebot	07
Das Empowerment College stellt sich vor	07
Auf zu neuen Lebenswegen bei Angst und Depression	08
Finde Erleichterung im Chaos – Achtsamkeit und Mitgefühl	09
Was kann der Offene Dialog?	10
Theaterspiel zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und zur Selbsterfahrung	11
Koproduktiv im Tandem arbeiten: dreiteiliger Trainer*innenkurs	12
Mein innerer Schweinehund – Wie er mich bremst und wie ich mit ihm umgehen kann	13
Als Zebra unter Pferden Austausch und Techniken für Erwachsene mit ADHS	14
Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag	15
Fachtag Neurodivergenz	16
Loslassen – meinem Leben mehr Schwung verleihen	20
Leistungsdruck, Schuld und Scham – Umgang mit einer unheilvollen Verbindung	21
Dabei sein ist auch nicht leicht – Unterstützung für die Situation von Angehörigen	22
Freude kommt von innen – Tricks für gute Gefühle durch Bewegung	23

Sich im Körper zu Hause fühlen	24
Spielerisch innere Anteile kennenlernen	25
Kreative Selbstentdeckung	26
Empowerment Café	27
Fortbildungen für Genesungsbegleiter*innen in Arbeit	28
Anmeldung	30
Kosten	32
Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität	33
Empowerment College Team	34
Das Empowerment College kurz erklärt	35
Die Grundprinzipien des Empowerment College	37
Mitgestalten	39
Kontakt und Anreise	41

Willkommen im Empowerment College Bremen

Herzlichst Willkommen!

Das Frühjahr bringt neues Leben und Farben, und das Empowerment College lädt mit einem vielfältigen Programm zum siebten Semester ein. Es werden Kurse angeboten, die helfen, sich im eigenen Körper wohlfühlen, achtsamer mit sich und der Welt umzugehen und den „Inneren Schweinehund“ zu verstehen und zu überwinden. Neu sind Themen wie Loslassen, Theatertherapie das Thema „spielerisch innere Anteile kennenlernen“.

Ein besonderer Höhepunkt ist der Fachtag zum Thema Neurodiversität, mit Fokus auf AD(H)S, Autismus und Hochsensibilität, wir bieten Ihnen sehr interessante Vorträge und Workshops. Zum Thema Umgang mit AD(H)S können Sie parallel auch einen Kurs besuchen.

Die Informationen über die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 30 der Broschüre. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Gefördert werden wir von Aktion Mensch und der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz aus Modellmitteln zur Weiterentwicklung der Psychiatriereform.

Die neue Kollegin im Team des Empowerment College ist Nellie Baartz, sie wird unser Kursangebot mit Expertise zu Kreativthemen und Körperwahrnehmung bereichern.

Viele Grüße vom Empowerment College Team Bremen
Jörn Petersen · Nika Kühne · Nadine Granzow · Nellie Baartz

Das Empowerment College stellt sich vor

Diese Auftaktveranstaltung richtet sich an alle, die das Empowerment College Bremen kennenlernen und mehr über unsere Arbeit erfahren wollen:

Unser Ziel ist, dass Sie nach dem Besuch des anderthalbstündigen Kurses wissen:

- was kann das College mir bieten
- wie wollen wir miteinander umgehen
- warum gibt es dieses Bildungsangebot
- wer macht das College
- was wird von mir erwartet, wenn ich teilnehme
- wie kann ich mich beteiligen

Wir wünschen uns, dass Sie sich bei uns am richtigen Ort fühlen, um Neues zu lernen. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung gibt es die Möglichkeit, mit uns bei einem Getränk ins Gespräch zu kommen.



1 Termin: Mo, 07.04.2025 · 15:00 – 17:30 Uhr

Trainer*innen: Das Team Empowerment College Bremen

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Auf zu neuen Lebenswegen bei Angst und Depression



Auch nach Überwindung von Ängsten und depressiven Episoden hallt das Erlebte oft nach und ist manchmal schwer zu greifen.

Wie die Erfahrungen von einengender Furcht, Rückzug, Empfindungslosigkeit, und fehlender Hoffnung in Worte und Bilder fassen?

Dieser Kurs möchte über den Zugang durch literarische Texte, Lieder und Filme dazu anregen, eigene Erfahrungen in Worte und Bilder zu fassen. Durch den Austausch in der Gruppe, das Schreiben eigener Texte und Erstellen von Collagen wollen wir neue Ausdrucksmöglichkeiten und eigene Ressourcen (wieder-)entdecken, und Wohltuendes ausprobieren.

3 Termine: Di, 08.04.2025 · 14:00 – 17:00 Uhr
Do, 10.04.2025 · 13:00 – 16:00 Uhr
Do, 24.04.2025 · 14:00 – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Beatrix Kröger, Karima Stadlinger

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Finde Erleichterung im Chaos – Achtsamkeit und Mitgefühl

Finde Ruhe im Chaos – Achtsamkeit im Alltag!

In diesem Kurs erkunden wir, wie wir alltäglichen Situationen auf neue Weise begegnen können. Oft liegt die Erleichterung nicht dort, wo wir sie erwarten, sie liegt in den Dingen selbst. Durch Achtsamkeit und Mitgefühl lernen wir, unsere Wahrnehmung bewusst zu erforschen und konstruktiver mit Herausforderungen umzugehen – innerlich und äußerlich.

Mit geführten Übungen und wissenschaftlich fundierten Konzepten nähern wir uns der Achtsamkeitspraxis und vertiefen das Verständnis für die Bedeutung von Mitgefühl – sowohl für uns selbst als auch für andere. Dieser Kurs ist für alle geeignet und bietet praktische Werkzeuge für einen bewussteren und gelasseneren Alltag.

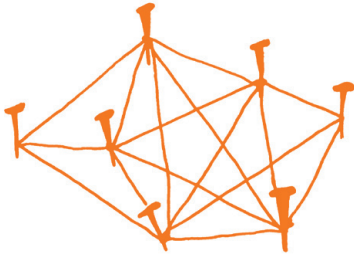


3 Termine: Di, 08.04.2025; Mi, 09.04.2025; Di, 15.04.2025
jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Trainer*innen: Johanna Petersdorff, Leon Muser

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Was kann der Offene Dialog?



Seit 2010 werden in Bremen Mitarbeiter*innen psychiatrischer Dienste in dem Ansatz „Offener Dialog“ fortgebildet. Das ist ein Ansatz für die Behandlung von Menschen in psychiatrischen Krisen, der in Finnland entwickelt wurde.

Das Besondere an diesem Ansatz ist:

- Die Nutzer*innen werden in allen Angelegenheiten, die sie betreffen, einbezogen, zum Beispiel durch Netzwerkgespräche.
- Das Umfeld wird sehr stark einbezogen, auch und besonders in Krisensituationen.

Nach einer Einführung wollen wir gern mit Ihnen diskutieren:

- Kann dieser Ansatz für NutzerInnen und Angehörige Vorteile bringen?
- Wie kann ich einfordern, nach diesem Ansatz behandelt und unterstützt werden?
- Können Angehörige und Nutzer*innen befördern, dass der Ansatz konsequenter umgesetzt wird?

1 Termin: Mi, 09.04.2025 · 16:00-19:00 Uhr

Trainer*innen: Gerlinde Tobias, Helge Thoelen

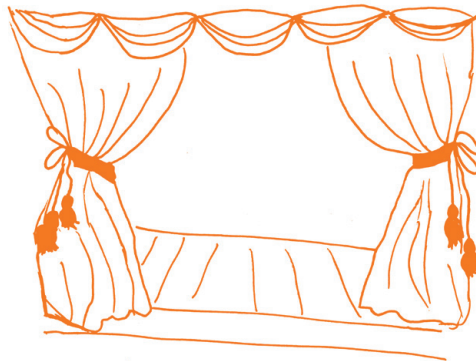
Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Theaterspiel zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und zur Selbsterfahrung

Das Theaterspiel ermöglicht es Menschen, Lebensfreude zu empfinden. Teilnehmende können sich dabei vielfältig erleben:

In der Interaktion mit anderen Menschen. Im Erweitern des eigenen Rollenspektrums. Im Fühlen von Lebendigkeit. Im Sich-etwas-trauen.

Wir werden leichte niedrigschwellige Theaterübungen miteinander spielen, die sich alle langjährig im klinischen Alltag bewährt haben. Es geht dabei nicht um eine besondere Form der Darstellung oder das Erlernen einer Technik, sondern um das Wachrufen einer unbefangenen Spielfreude mithilfe ganz einfacher, aber wirksamer Spielformen. Deshalb kann auch jede Frau und jedermann an dem Kurs teilnehmen. Je nach Interesse der Gruppe können auch Elemente der Selbsterfahrung und/oder der Intuitiven Theatertherapie miteinfließen.



1 Termin: Fr, 11.04.2025 · 15:00 – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Nadine Böhme, Sascha Heuer

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Koproduktiv im Tandem arbeiten: dreiteiliger Trainer*innenkurs



Sie haben Lust auf die Arbeit im Tandem? Sie möchten gerne am Empowerment College als Trainer*in Kurse geben? Dann nehmen Sie an unserem Trainer*innenkurs teil. In drei aufeinander aufbauenden Modulen vermitteln wir Wissen zum Thema Tandemarbeit (Peer und Fachkraft), bieten Raum für Erfahrungsaustausch und unterstützen Sie dabei, ihr Trainer*innenprofil (weiter-) zu entwickeln.

Der erste Termin widmet sich der Beschreibung des eigenen Trainer*innenprofils und der Zusammenarbeit in einem koproduktiven (Peer-Fachkraft)Tandem.

Im zweiten Termin geht es um die Vermittlung der Inhalte. Das Ziel ist zu lernen, wie Sie eine Kurseinheit aufbauen können und wie dabei die verschiedenen Perspektiven eines Tandems genutzt werden können.

Im dritten Termin setzen wir uns mit der Gruppendynamik auseinander. Sie lernen, mit einer bunt zusammengesetzten Gruppe umzugehen. Wir zeigen verschiedene Ansätze im Umgang mit Gruppen auf.

3 Termine: Di, 22.04.2025 · 13:00 – 16:30 Uhr
 Do, 22.05.2025 · 13:00 – 17:30 Uhr
 Do, 19.06.2025 · 13:00 – 16:30 Uhr

Trainer*innen: Nellie Baartz, Nadine Granzow, Nika Kühne,
Jörn Petersen

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Mein innerer Schweinehund –

Wie er mich bremst und wie ich mit ihm umgehen kann

Neujahr: Dieses Jahr endlich mehr draußen sein ... mindestens alle 2 Tage 30 Minuten spazieren gehen. Zeit genug habe ich. Super. Frische Luft, Bewegung, mal was anderes sehen ... Das Jahr wird klasse.

April: Was habe ich mir nochmal vorgenommen? Ach ja, spazieren gehen, alle 2 Tage. Am Anfang hat es noch geklappt, dann kam immer irgendwie etwas dazwischen – keine Lust, zu kalt... ach man, jetzt ärgere ich mich schon ziemlich. Soll ich denn jetzt noch anfangen? Eigentlich ist es doch jetzt zu spät ...

Viele kennen dieses Phänomen, sich etwas vorzunehmen und wie schwierig es ist, es dann auch konkret im Alltag umzusetzen.

Wir wollen gemeinsam herausfinden, was hilfreich dabei sein kann, den inneren Schweinehund an die Hand zu nehmen, statt immer wieder mit ihm kämpfen zu müssen. Wie man mit Rückschlägen oder zeitweisem Stillstand umgehen kann und die eigene Motivation und den Antrieb wiederfindet.

Dies wollen wir gemeinsam in der Gruppe anhand praktischer Übungen entwickeln und austauschen.

3 Termine: Di, 22.04.2025 · 14:00 – 17:00 Uhr
 Mi, 14.05.2025 · 14:00 – 17:00 Uhr
 Di, 20.05.2025 · 14:00 – 17:00 Uhr



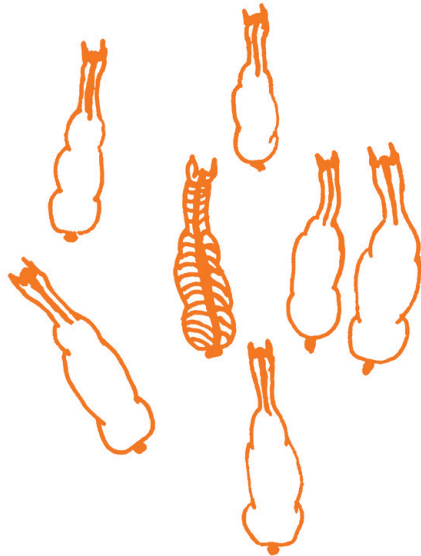
Trainer*innen: Karima Stadlinger, Nadine Granzow

Ort: Empowerment College Bremen
 Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Als Zebra unter Pferden

Austausch und Techniken für Erwachsene mit ADHS

ADHS-Diagnosen im Erwachsenenalter nehmen in den vergangenen Jahren stetig zu und in vielerlei Hinsicht ist der persönliche Umgang mit ADHS im Erwachsenenalter ein anderer als im Kindesalter. Menschen mit ADHS erleben in verschiedenen Lebensbereichen Herausforderungen. Einigen dieser Herausforderungen wollen wir uns in diesem Kurs widmen.



Wir wollen in diesem Kurs Betroffenen eine Austauschmöglichkeit geben, Wissen und Verständnis zum Bild dieser Neurodivergenz vermitteln und einige spezifische Inhalte im herausfordernden Alltag aufgreifen und mögliche Lösungsstrategien und Techniken anbieten.

3 Termine: Fr: 25.04.2025, 02.05.2025, 16.05.2025
jeweils 16:30 – 19:30 Uhr

Trainer*innen: Johanna v. Petersdorff, Marlena Becker

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag

Stress nimmt im Alltag immer mehr zu und viele Umgangsweisen damit sind eher selbstschädigend. Im Kurs lernen wir Prinzipien von Achtsamkeit kennen. Wir wollen Achtsamkeit mithilfe praktischer Übungen alltagsnah in die Praxis bringen. Es geht darum, eigene Stressoren zu erkennen und Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln, Ressourcen zu stärken und eigene Ziele zur Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Fachkräfte, die ihren Erfahrungshorizont erweitern und neue praktische Strategien entwickeln wollen.



4 Termine: Mo: 28.04.2025, 05.05.2025, 19.05.2025, 26.05.2025
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Trainer*innen: Dagmar Westendorf, Karima Stadlinger

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Fachtag Neurodivergenz

Was hat Neurodivergenz in der Psychiatrie verloren?!

Neurodiversität – Warum dieser Fachtag?

Der Begriff Neurodiversität meint: Gehirne sind unterschiedlich gebaut. Die Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen und Eindrücken ist unterschiedlich – bei uns allen. Aber manche sind unterschiedlicher. So anders, dass sie als Neurodivergent gelten.

Darunter wird häufig gefasst: AD(H)S, Autismus, Hochbegabung, Hochsensibilität. Damit einher gehen besondere Begabungen, teils auch gravierende Probleme. Diese zeigen sich im Miteinander und im Zusammenkommen in der heutigen Gesellschaft, bis hin zu psychiatrischen Diagnosen als Begleiterscheinung.



Wenn wir die Verschiedenheit von Wahrnehmung und Verarbeitung in der Gesellschaft besser berücksichtigen würden:

- Wäre dann das eine oder andere Bett in der Psychiatrie leer?
- Würden psychiatrische Diagnosen und die Odyssee durchs Hilfesystem im Einzelfall überflüssig(er)?
- Was brauchen Betroffene, Angehörige und Fachkräfte, um diesem Thema gerecht zu werden?
- Kann die Neurodiversität Stigmatisierung reduzieren?
- Eröffnen Neurodiversitätskonzepte neue Heilungs- und Recovery-Möglichkeiten?

Diesen Fragen wollen wir uns mit dem Fachtag widmen.

Kosten: 60 € inklusive Verpflegung, 20 € für Menschen ohne Arbeits-einkommen. Die Rechnungsstellung erfolgt bei Anmeldebestätigung; Barzahlung vor Ort möglich.

Anmeldung: bis zum 25.4.2025 bitte mit Angabe der Rolle (Krisenerfahren, Angehörige*r, Fachkraft), um eine trialogische Besetzung steuern zu können.

1 Termin: Do, 15.05.2025 · 9:30 – 17:00 Uhr

Veranstalter: Empowerment College Bremen und
AMEOS Klinikum Bremen

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum
Waller Heerstraße 197 · 28219 Bremen

Fachtag Neurodivergenz

Programm

- 08:45 Uhr** Registrierung, Kaffee, Ankommen
- 09:30 Uhr** Begrüßung durch das [Empowerment College](#)
Grußworte:
[Prof. Dr. Uwe Gonther](#), ärztlicher Direktor des
Ameos Klinikum Bremen
[Jessica Reichstein](#), Vorständin der Initiative zur sozialen
Rehabilitation e.V.
- 09:50 Uhr** [Neurodiversität – Anders aber völlig richtig im Kopf](#)
[Prof. Dr. André Frank Zimpel](#), Diplom Psychologe und
Doktor, Professor der Pädagogik bei Behinderung und
Benachteiligung (Universität Hamburg), Leiter des Zent-
rums für Neurodiversitätsforschung
Fragen und Diskussion im Anschluss
- 11:00 Uhr** Pause
- 11:20 Uhr** [Was hat Neurodivergenz mit psychischen Erkrankungen
zu tun?](#)
Jochen Gertjejanßen, Oberarzt am Ameos Klinikum Bre-
men
Fragen und Diskussion im Anschluss
- 12:20 Uhr** Pause mit einem Imbiss

- 13:10 Uhr** Podiumsgespräch:
Welche Folgen hat Neurodivergenz im persönlichen Leben? Berichte von Expert*innen in eigener Sache zu Themen wie Arbeit, Psychiatrie, Diagnose, Neurodivergenz
Imke Heuer, wissenschaftliche Mitarbeiterin am UKE mit Erfahrungshintergrund Autismus-Spektrum;
Aleksander Knauerhase, Referent zum Thema Autismus-Spektrum;
Chris Lockingen, Vertreter der Bremer Selbsthilfegruppe AD(H)S;
Nika Kühne, EX-IN Genesungsbegleiterin mit Hintergrund Komplextrauma und Hochsensibilität;
Jan-Frederik Wiemann, EX-IN Genesungsbegleiter, Hochbegabung und psychische Erkrankung
- 14:30 Uhr** Pause mit Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr** **Workshops** mit Referent*innen des Vormittags, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Bremen, geplant ist die Kombination Fachkraft/Erfahrungsexpert*in für jeden Workshop
- Laden Sie sich den Flyer mit detaillierten Infos hier herunter: www.empowerment-college.com/aktuelles
Schreiben Sie uns, wir mailen ihn gerne zu:
ec-anmeldung@izsr.de
- Workshops werden bei Anmeldung mitgeteilt
- 16:45 Uhr** Verabschiedung
- 17:00 Uhr** Ende

Loslassen – meinem Leben mehr Schwung verleihen



Das Festhalten an Vertrautem, Menschen, Gewohnheiten, Dingen fällt uns leicht und gibt uns Sicherheit. Veränderungen und Loslassen machen uns Angst. Nicht alles, was uns vertraut ist, ist gut für uns., Veränderungen bieten Chancen, sind aber oft nicht einfach.

Was hilft, leichter loszulassen? Wie können Ängste überwunden werden und was brauchen wir, um die erste Schritte zu gehen?

In diesem Kurs wollen wir uns auch ganz praktisch diesem Thema nähern. Wir wollen uns über gelungene Erlebnisse des Loslassens austauschen und was dabei geholfen hat.

In diesem Kurs soll es nicht um den Austausch über belastende Lebensereignisse gehen, sondern wir wollen Mut machen, sich auf neue Pfade zu begeben.

3 Termine: Mo, 19.05.2025 · 14:30–17:30 Uhr
Mo, 26.05.2025 · 14:00–17:00 Uhr
Mo, 02.06.2025 · 10:00–13:00 Uhr

Trainer*innen: Karima Stadlinger, Nadine Granzow

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Leistungsdruck, Schuld und Scham – Umgang mit einer unheilvollen Verbindung

„Bloß nicht das Gesicht verlieren“ ... „reiß’ Dich zusammen, sonst“ ... „alle anderen schaffen das doch auch“... Dies sind typische wiederkehrenden Gedanken, die viele Menschen im Zusammenhang mit Leistungsdruck kennen. Sie sind mit Schuld und Scham als äußerst unangenehme Gefühlszustände verbunden. Im Umkehrschluss setzen wir uns oft unter Druck, uns belastbar und leistungsfähig zu zeigen, überall dort wo Leistung mit Status, Anerkennung und Existenzsicherung einhergeht – in der Schule, in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz. Gleichzeitig werden Menschen, die diese Art von Verletzlichkeit äußern und zeigen können, in der Öffentlichkeit als besonders nahbar und mutig wahrgenommen.

Der Kurs bietet einen Raum für das Verstehen der Zusammenhänge und die Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Leistungsdruck, Scham und Schuld auf die Bewältigung unseres Alltags. Neben dem Teilen der bisherigen Erfahrungen, können gemeinsam hilfreiche Strategien erarbeitet werden.



4 Termine: Di, 20.05.2025; Mi, 21.05.2025;
Di, 27.05.2025; Mi, 28.05.2025
jeweils 13:00 – 16:00 Uhr

Trainer*innen: Gerlinde Tobias, Ursula Heiligenberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

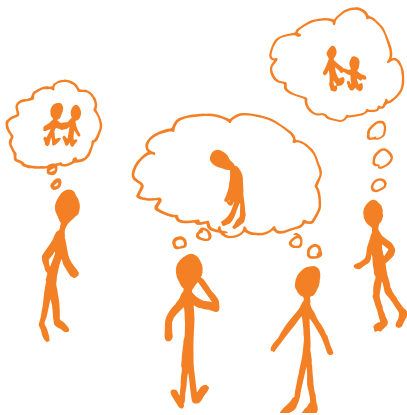
Dabei sein ist auch nicht leicht –

Unterstützung für die Situation von Angehörigen

Angehörige von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sind oft bis an ihre Grenzen gefordert. Viele Fragen tun sich auf, wenn

das Familiensystem mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert ist: Wieviel Unterstützung können sie leisten, wie sehr wollen sie sich abgrenzen? Menschen, die in Krisen sind, zeigen sich von ganz anderen Seiten, werden manchmal richtig fremd. Die psychiatrische Landschaft ist für Neueinsteiger*innen ein Kosmos ohne Bedienungsanleitung. Angehörige werden oft nicht beteiligt. Wir geben Anregungen,

wie die Kommunikation mit dem Angehörigen in Krise gestaltet werden kann, ermöglichen Vernetzung, Erfahrungsaustausch und geben hilfreiche Informationen, damit sich die Situation von Angehörigen verbessern kann.



4 Termine: Di, 20.05.2025 · 17:00–19:30 Uhr
Di, 27.05.2025 · 17:00–19:30 Uhr
Di, 10.06.2025 · 17:00–19:30 Uhr
Di, 17.06.2025 · 17:30–20:00 Uhr

Trainer*innen: Jörn Petersen, Britta, Andrea Roosch

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Freude kommt von innen –

Tricks für gute Gefühle durch Bewegung

Manchmal fühlen wir uns in negativen Gedanken und schlechter Laune gefangen und warten auf bessere Zeiten. Unser Wohlbefinden scheint abhängig von äußeren Bedingungen zu sein.

In diesem Kurs suchen wir gemeinsam mit euch eine mögliche „Abkürzung“, um sich besser zu fühlen. In einem Mix aus energetischer Meditation, Atemreise und freiem Tanz wollen wir erforschen, wie positive Gefühle und bessere Laune durch Bewegung entstehen.



1 Termin: So, 25.05.2025 · 13:00 –18:00 Uhr

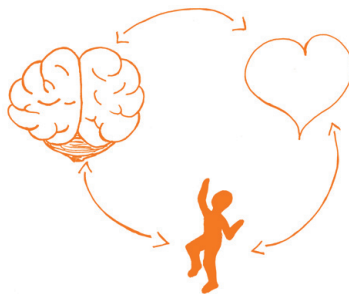
Trainer*innen: Christine Opper-Lohrberg, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Sich im Körper zu Hause fühlen – Körperwahrnehmungen nutzen und Energie gewinnen

Hast du das Gefühl, dass dein Körper dir manchmal etwas sagen möchte, du aber nicht genau hinhörst? In unserem Kurs „Körpersignale wahrnehmen“ erkunden wir die Verbindung zwischen Körper, Denken und Gefühlen. Oft ignorieren wir die leisen Signale und überschreiten unsere Grenzen. Dabei sind es oft die kleinen Dinge, die uns mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden bringen.

In diesem Kurs kannst du lernen, deine Körpersignale bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen. Durch verschiedene Übungen und Techniken findest du heraus, was dir guttut und wie du deinen Körper besser unterstützen kannst. Egal, ob du dich in deinem Körper wohlfühlst oder nicht – alle sind herzlich willkommen! Lass uns gemeinsam auf eine Reise gehen, um mehr über uns selbst zu erfahren und das Wohlbefinden zu steigern.



3 Termine: Do, 12.06.2025; Fr, 13.06.2025; Mo, 23.06.2025
jeweils 10:00 – 13:30 Uhr

Trainer*innen: Nellie Baartz, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Spielerisch innere Anteile kennenlernen



Innerer Saboteur, Beschützer, zarte Fee, trotziges Kind, ... - wir haben alle verschiedene Anteile, die uns manchmal unter Druck setzen oder Steine in den Weg legen. Manchmal scheint es, als wären sie dann gegen uns, aber sie haben gute Absichten, wollen uns beschützen.

Je besser wir unsere inneren Anteile kennen und verstehen lernen, umso mehr können wir ihnen mit Leichtigkeit und Humor begegnen und als inneres Team zusammenarbeiten. In diesem Kurs wollen wir spielerisch unsere inneren Anteile kennenlernen und uns ihnen annähern.

4 Termine: Mo, 16.06.2025; Mi, 18.06.2025;
Mo, 23.06.2025; Mi, 25.06.2025
jeweils 18:00 – 20:00 Uhr



Trainer*innen: Christine Opper-Lohrberg, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Kreative Selbstentdeckung



Kunst hat die heilende Kraft, uns auf eine Reise der Selbstentdeckung zu führen. Doch manchmal blockieren Selbstzweifel und Druck unser kreatives Potenzial. In diesem Kurs schauen wir auf kreative Prozesse und die Freude daran, statt auf künstlerische Ergebnisse. Durch inspirierende Übungen und kunsttherapeutische Elemente fördern wir spontane Impulse und einen spielerischen Zugang zur Kreativität. Wir lernen, unser intuitives Wissen in Bilder und Bewegungen zu verwandeln, um Gefühle anzuschauen und Gedanken zu ordnen. Diese neuen Perspektiven stärken unser Selbstbewusstsein und bringen verborgene Ressourcen ans Licht. Kreatives Arbeiten eröffnet uns neue Handlungsmöglichkeiten und bereichert unser Leben mit Freude und frischen Ideen!

Der Kurs richtet sich an alle, die künstlerisch aktiv werden möchten, auch ohne Vorerfahrungen. Die Kursinhalte bauen aufeinander auf, deshalb ist eine Teilnahme an allen drei Terminen zu empfehlen.

Der Kurs findet in Kooperation mit Bürgerhaus Weserterrassen e.V. in deren Räumlichkeiten statt. Wir nehmen eine kleine Kursgebühr in Höhe von 5 € für 3 Termine.

3 Termine: Mi, 18.06.2025; Do, 19.06.2025, Fr, 20.06.2025
jeweils 09:30 – 12:30 Uhr

Trainer*innen: Shana Kappus, Nellie Baartz

Ort: Bürgerhaus Weserterrassen e.V.
Osterdeich 70 b · 28205 Bremen

Empowerment Café

Begegnung, Miteinander, Information, Austausch

Das Empowerment Café – ein regelmäßiger Treffpunkt um:



- an wechselnden Angeboten zu unterschiedlichen Themen teilzunehmen
- selbst Angebote einzubringen und zu gestalten
- oder einfach bei Kaffee und Kuchen zu schnacken

Für wen: alle, die Lust auf Begegnung, Miteinander, Mitgestalten haben.

Wo: im Foyer bei FOKUS.

Anmeldung: Dies ist ein offenes Angebot. Spontan einmal oder immer kommen – eine Anmeldung ist nicht nötig. Themen werden vorab angekündigt im Foyer bei FOKUS. Fragen Sie gerne nach.

Termine: 10.04.2025, 24.04.2025, 08.05.2024, 22.05.2025, 05.06.2025, 19.06.2025, 03.07.2025, 17.07.2025, 31.07.2025, 14.08.2025, 04.09.2025, 18.09.2025, 02.10.2025, 16.10.2025, 30.10.2025, 13.11.2025, 27.11.2025, 11.12.2025
jeweils donnerstags 16:00–18:00 Uhr

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Fortbildungen für Genesungsbegleiter*innen in Arbeit

Empowerment College 2025

Veranstaltungen in Präsenz in Bremen Travemünder Straße 3

Diese Fortbildungen richten sich nur an EX-IN
Genesungsbegleiter*innen in Arbeit aus dem ganzen
Bundesgebiet.

Themen der Fortbildungen

1. **Begleitung in Krisen (10.4.2025, 10 bis 17 Uhr)**
Trainer*innen: Angelika Lacroix, Alexander Meyer
2. **Umgang mit konflikthafter Situationen (5.5.2025, 10 bis 17 Uhr)**
Trainer*innen: Nika Kühne, Angelika Lacroix
3. **Begleitung von Menschen, die besonders traurig und niedergeschlagen sind (12.6.2025, 10 bis 17 Uhr)**
Trainer*innen: Gerlinde Tobias, Jörn Petersen
5. **Begleitung von Menschen, die emotionale Instabilität erleben (19.9.2025, 10 bis 17 Uhr)**
Trainer*innen: Nika Kühne, Carola Praß
4. **Begleitung von Menschen, die Psychosen erleben (28.10.2025, 10 bis 17 Uhr)**
Trainer*innen: Claudia Heitzler, Jörn Petersen
6. **Teamarbeit und soziale Kompetenzen, die in der Arbeit wichtig sind (18.11.2025)**
Trainer*innen: Nika Kühne, Jörn Petersen

Kosten: Pro Tag 30 €

Anmeldung: ec-anmeldung@izsr.de oder (0421) 380 1950

Ausführliche Informationen finden Sie in unserem Flyer „Fortbildungen für Genesungsbegleiter*innen in Arbeit“, den Sie unter <https://empowerment-college.com/aktuelles> herunterladen können.

Anmeldung

Wie kann ich mich anmelden?

Wenn Sie an einem oder mehreren Kursen teilnehmen möchten, nutzen Sie zur Anmeldung folgende Möglichkeiten:

- Per Telefon unter der Nummer (0421) 380 19 50
- Persönlich bei uns in der Travemünder Straße 3, 28219 Bremen
- Jeweils Montag bis Donnerstag in der Zeit zwischen 9:30 und 13:30 Uhr
- Oder per Mail an ec-anmeldung@izsr.de

Was gibt es zu beachten?

Wichtig! Nennen Sie uns für Ihre verbindliche Anmeldung bitte immer:

- Ihren vollständigen Namen
- den Kurs/die Kurse, für die Sie sich anmelden möchten
- einen Kontakt (E-Mailadresse und/oder Telefonnummer) unter dem wir Sie tagsüber gut erreichen können.

Wie geht es weiter?

Wir bestätigen Ihre Anmeldung telefonisch oder per Mail und möchten gerne ein paar kurze Angaben zu Ihren Lernzielen und individuellen Bedürfnissen von Ihnen erfahren. Dafür schicken wir Ihnen entweder einen kurzen Fragebogen zu oder besprechen das telefonisch mit Ihnen. Warum? Weil es uns wichtig ist, auf individuelle Bedürfnisse und inhaltliche Zielsetzungen von Teilnehmenden Rücksicht zu nehmen und unsere Kurse danach auszurichten. Ihre Angaben entscheiden

nicht darüber, ob Sie am Kurs teilnehmen dürfen. Die Bestätigung zur Anmeldung haben Sie dann bereits.

Ich möchte gerne mehr wissen, bevor ich mich anmelde

Falls Sie den Wunsch haben, sich vor Ihrer Anmeldung noch genauer über das Empowerment College zu informieren, Sie unsicher sind, ob unser Angebot zu Ihnen passt oder beispielsweise Bedenken bei Ihnen aufkommen, ob wir auf besondere Bedürfnisse Ihrerseits eingehen können, dann melden Sie sich gerne bei uns. In einem persönlichen Gespräch können wir Sie ausführlich beraten, offene Fragen klären und gemeinsam Lösungen für mögliche Hindernisse suchen. Besuchen Sie hierzu auch gerne den Kurs „Das Empowerment College stellt sich vor“ (siehe Seite 7).

Wir bemühen uns darum, die Kurse so zugänglich wie möglich zu gestalten. Unsere Räumlichkeiten sind ebenerdig und berollbar. Bei jeglichen Fragen, konkretem Hilfebedarf und Anregungen dazu, wie dies am besten gelingen kann, kontaktieren Sie uns gerne.

Kosten

Zahlen Sie so viel wie Sie können und angemessen finden

Wir möchten möglichst vielen Menschen den Zugang zu unseren Bildungsangeboten ermöglichen und verzichten deshalb auf starre Kursgebühren. Gleichzeitig hat Qualität in der Bildung ihren Preis: angenehme Räumlichkeiten, gute technische Ausstattung und Lernmaterialien und nicht zuletzt die vielen professionellen Trainer*innen, die die Kurse mit Inhalt füllen und bei Ihnen für gute Lernerfahrungen sorgen. Derzeit sind wir von Aktion Mensch und Modellmitteln der Stadt Bremen gefördert. Allerdings deckt die Förderung nur einen Teil der Kosten, da unser Kursangebot über den Förderumfang hinausgeht.

Um beides unter einen Hut zu bekommen möchten wir Sie bitten, Ihren ganz persönlichen finanziellen Beitrag zu leisten. Zahlen Sie einfach so viel, wie Ihnen unser Bildungsangebot wert ist und Sie erübrigen können!

Sie können uns ihren Beitrag überweisen oder vor Ort in eine Spendenbox einwerfen. Bei Überweisungen verwenden sie bitte folgende Kontoverbindung:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Sparkasse in Bremen

IBAN: DE39 2905 0101 0001 1637 24

BIC: SBREDE22XXX

Verwendungszweck: Spende Empowerment College

Bei Spenden ab einer Höhe von 50,00 Euro stellen wir ihnen auf Wunsch gerne eine Spendenquittung aus.

*Vielen Dank für ihre Unterstützung,
Ihr Team Empowerment College Bremen*

Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität

Wir möchten weiterhin alle interessierten Menschen am Empowerment College willkommen heißen und haben uns auch in diesem Semester für eine gebührenfreie Teilnahme an unseren Kursen entschieden (siehe Seite 32).

Im Gegenzug möchten wir um eine Kleinigkeit bitten: Gegenseitige Verbindlichkeit. Und so können Sie uns dabei helfen ...

- Überlegen Sie sich bitte vor Ihrer Anmeldung, an welchen Kursen Sie teilnehmen möchten.
- Prüfen Sie bitte vor der Anmeldung, ob Sie Zeit haben, an Ihrem Kurs teilzunehmen (Arbeit, Urlaub, wichtiger Termin etc).
- Es gibt viele Gründe warum man trotz guter Planung doch nicht an einem Kurs teilnehmen kann oder möchte. Sollte dies der Fall sein: Melden Sie sich bitte in jedem Fall bei uns ab! Die Zahl der Teilnehmenden ist bei allen Kursen begrenzt und so ermöglichen Sie anderen Menschen die Teilnahme.
- Bitte erscheinen Sie rechtzeitig zu den Kursen. Das pünktliche Erscheinen erleichtert es den Trainer*innen, Ihnen und den anderen Teilnehmer*innen eine gute Lernerfahrung zu ermöglichen.

Uns ist bewusst, dass es immer wieder Momente im Leben gibt, in denen es Wesentlicheres gibt als die Verbindlichkeit gegenüber dem College. Schrecken Sie deshalb bitte nicht vor einer Anmeldung zurück. Bleiben Sie weiterhin neugierig und mutig und melden Sie sich gerne auch für ein späteres Semester wieder an, selbst wenn es nicht so gut mit der Verbindlichkeit geklappt hat.

Ihr Team Empowerment College

Empowerment College Team



Jörn Petersen, Projektleitung, Diplom Sozialpädagoge, EX-IN Trainer und Supervisor

Mich begeistert es, Menschen Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu bieten. Es interessiert mich besonders, wie es gelingen kann, als Dozent darin eine möglichst kleine Rolle zu spielen und dem Lernprozess nicht im Weg zu stehen.



Nika Kühne, Projektmitarbeiterin, EX-IN-Genesungsbegleiterin, syst. Deeskalationstrainerin

Durch meine Arbeit möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen teilen und vor allem andere Betroffene dazu ermutigen, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, zu sich selbst zu stehen und sich selbst wertzuschätzen.



Nellie Baartz,, Projektmitarbeiterin, Kunst- und Körpertherapeutin

Für mich ist die Begleitung, Erlebtes zu transformieren und das verborgene Potenzial zu entdecken, eine höchst kreative Arbeit, aus der wir alle schöpfen können. Dieses gemeinsam durch inspirierenden Methoden im EC zu entwickeln ist ein wunderbarer Rahmen.



Nadine Granzow, Projektmitarbeiterin, EX-IN-Genesungsbegleiterin, Recovery-Coachin

Für mich hat das Leben eine Vielzahl an Chancen zu bieten und ich entscheide, ob ich diese ergreife.

Das Empowerment College kurz erklärt

Unser Angebot ist für ...

- Menschen mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung
- Angehörige
- Mitarbeiter*innen des psychosozialen Hilfesystems
- Interessierte

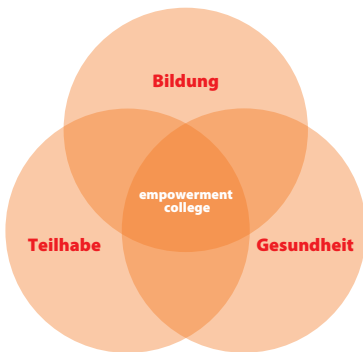


Das Empowerment College kurz erklärt

In unseren Kursen geht es um unterschiedliche Themen der psychischen Gesundheit. Das jeweilige Thema steht im Mittelpunkt; wir betrachten es aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Unsere Kurse leben von der Vielfalt der Erfahrungen (beruflich, durch Begleitung, durch eigene Krisenerfahrung) und Perspektiven der Teilnehmer*innen, eingebunden in wissenschaftlich fundiertes (Hintergrund-)Wissen. Dabei fördern wir den Wissenstransfer zwischen Expert*innen aus Erfahrung und Expert*innen aus Beruf. Diesen Transfer unterstützen wir mit unterschiedlichen Methoden und Herangehensweisen. Damit tragen wir zu mehr Augenhöhe und Qualität in der psychiatrischen Versorgung bei. Unser Ziel ist es, ein differenzierteres Verständnis für die mit den jeweiligen Kursthemen im Zusammenhang stehenden Fragen zu ermöglichen. Gemeinsam möchten wir konkrete Ideen und Strategien entwickeln, indem unsere Kurse und Workshops:

- krisenerfahrene Menschen dabei unterstützen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben, und sie auf ihrem Weg zu mehr Empowerment (Selbstermächtigung) und Recovery (Genesung) zu begleiten
- Angehörigen ermöglichen, sowohl von Fachkräften, als auch von dem Erfahrungswissen der Betroffenen und anderen Angehörigen zu lernen
- Fachkräften Räume für Austausch bieten, die sich abseits konkreter Arbeitsaufträge befinden. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, ihr Fachwissen um die Perspektiven von Betroffenen und Angehörigen zu erweitern und dies in ihre Berufspraxis einfließen zu lassen



Für alle Kurse formulieren wir in der Kursentwicklung vorab Lernziele. Die Teilnehmenden formulieren in Fragebögen (individueller Lernplan) ihre persönlichen Ziele und mögliche Herausforderungen vor Kursbeginn.

Ein zentrales Element des Empowerment Colleges besteht darin, dass Raum für individuelle Unterstützungsbedarfe der Teilnehmenden im Kurs gegeben wird.

Damit vereint das EC die Themen Bildung, Teilhabe und Gesundheit.

Die Grundprinzipien des Empowerment College

- **Empowerment- und Recoveryorientierung** – unser Ziel ist, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit zu stärken, auch im Umgang mit einer psychischen Erkrankung und/oder sozialen Schwierigkeiten. Unsere Kurse geben Impulse und zeigen Möglichkeiten zur Gestaltung eines individuell stimmigen Lebens auf. Dadurch vermitteln wir Hoffnung, dass die Dinge wieder besser werden können. Außerdem regen wir dazu an, sich mit Gleichgesinnten bzw. Betroffenen auszutauschen und zusammen zu tun; denn gemeinsam ist mehr Empowerment möglich.
- **Koproduktion** – Unsere Bildungsangebote werden in koproduktiven Workshops entwickelt. In die Entwicklung der Lernziele, Lerninhalte und Methoden fließen unterschiedliche Perspektiven ein: die von Krisenerfahrenen, Angehörigen und Fachkräften – alle verfügen über Expertise und Erfahrung im jeweiligen Kursthema. Die Kurse werden im Tandem unterrichtet, das an der Produktion der Kurse beteiligt war. So sichern wir im gesamten Prozess die Perspektivenvielfalt.
- **Inklusion** – Mit unseren Kursen fördern wir die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit psychischen Erkrankungen, indem wir Räume schaffen, in denen sie sich (wieder) befähigen können, für sich und ihre Anliegen einzutreten.
- **Erfahrungsbasiertes Lernen** – Bei uns lernen Fachkräfte, Betroffene und Angehörige gemeinsam und voneinander. Krisen- und Bewältigungserfahrungen stehen bei uns methodisch angeleitet immer wieder im Mittelpunkt des Lernprozesses. Dies wird durch die Vermittlung von Hintergrundwissen ergänzt.

-
- **Niedrigschwelligkeit (Zugang zu Bildung für alle)** – Das Empowerment College ist ein Bildungsort für alle Menschen mit all ihren Fähigkeiten und Erfahrungen, Möglichkeiten und Herausforderungen. Jede*r mit persönlichem oder beruflichem Interesse an Themen rund um seelische Gesundheit ist bei uns willkommen.
 - **Gemeindeorientierung** – Wir greifen mit unseren Angeboten inhaltlich Themen der Menschen aus dem Stadtteil auf und kooperieren mit Akteur*innen vor Ort. Auch wenn unser College im Bremer Westen am stärksten vernetzt ist, sprechen wir mit unseren Angeboten Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte sowohl lokal, als auch in ganz Bremen und umzu an.



Mitgestalten

Die Vielfalt der Kursangebote des Empowerment College lebt von der Mitgestaltung der Trainer*innen und Teilnehmer*innen und ist fester Bestandteil unseres Konzepts. Derzeit haben wir eine gesicherte Finanzierungsperspektive bis Ende 2025. In dieser Zeit wollen wir noch intensiver als bisher mit unseren Teilnehmer*innen zusammenarbeiten und Foren der Beteiligung anbieten.

Folgende Möglichkeiten der Mitgestaltung bietet das Empowerment College:

Auch ohne Vorerfahrungen sind Sie eingeladen, sich bei uns einzubringen. Einen ersten Einblick in die Arbeit des Colleges erhalten Sie in unserem Kurs „Das Empowerment College Bremen stellt sich vor“ – siehe Kursankündigung auf Seite 7.

Kommen Sie gern im Empowerment Café vorbei (siehe Seite 27). Hier können Sie ganz unverbindlich mit uns ins Gespräch kommen und außerdem nette Menschen kennenlernen.

Kursideen einreichen

Sie haben ein Thema, das in unser Kursprogramm aufgenommen werden sollte, weil es bis jetzt wenig Beachtung findet, es Informationslücken gibt oder Ihnen persönlich wichtig ist? – Sprechen Sie uns gerne an. Wir sind offen für neue Ideen und freuen uns über Ihre Impulse zur Erweiterung und Verbesserung unseres Angebotes.

Trainer*in werden

Wir entwickeln unser Bildungsprogramm stetig weiter und sind deshalb fortlaufend auf der Suche nach Honorartrainer*innen, die bereits

koproduktiv arbeiten, oder ein Interesse an koproduktiven Lehrtätigkeiten haben und sich mit erfahrungsbasiertem Lernen und dem Recovery-Konzept identifizieren können. Sie möchten Teil unseres Trainer*innenteams werden oder haben Fragen zur Mitarbeit? – Fühlen Sie sich ermuntert Kontakt mit uns aufzunehmen. Gemeinsam können wir klären, was Sie für eine Mitarbeit am Empowerment College bereits mitbringen, beziehungsweise wie Sie sich qualifizieren können. Wir bieten auch Trainer*innenkurse an, um neue Trainer*innen für das College zu qualifizieren. (Details siehe Kursankündigung auf Seite 12).

Kurs einreichen

Sie sind bereits Trainer*in in einem koproduktiven Tandem und haben fertige Kurskonzepte von denen Sie denken, Sie könnten zum Curriculum des Empowerment Colleges Bremen passen? – Dann fühlen Sie sich eingeladen, mit uns in Kontakt zu treten. Gemeinsam können wir Ihr Kurskonzept hinsichtlich unserer Qualitätsstandards beurteilen und darüber entscheiden, ob Ihr Kurs Teil unseres Angebots wird.

Co-Workshops

Wir veranstalten Co-Workshops für die Entwicklung unserer Kurse und laden dazu Expert*innen zu einem Thema ein, die in unterschiedlicher Art über Erfahrungen auf diesem speziellen Gebiet verfügen. Die Expert*innen repräsentieren auch unsere Zielgruppe, nämlich: Betroffene, Angehörige und Menschen mit beruflicher Expertise zum Kursthema. So können wir viele verschiedene Herangehensweisen, Blickwinkel und Gewichtungen berücksichtigen, um den Kurs praktisch, realitätsnah und passgenau für die unterschiedlichen Zielgruppen zu entwickeln. Wenn Sie Interesse daran haben, Ihre Expertise in unseren Co-Workshops zur Verfügung zu stellen, sprechen Sie uns gerne an.

Kontakt und Anreise

Falls Sie allgemeine Fragen zum Empowerment College und unserem Konzept, Lust und Interesse auf eine Trainer*innentätigkeit oder Fragen zu anderen Beteiligungsmöglichkeiten haben, dann wenden sie sich jederzeit gerne an uns.

Für Kursanmeldungen beachten Sie bitte die Informationen auf Seite 30.

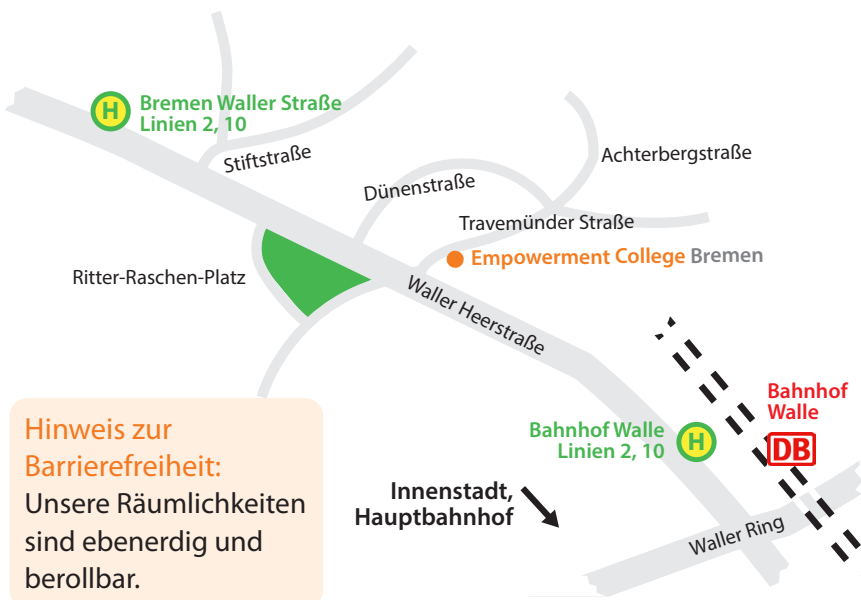
Empowerment College Bremen

Travemünder Straße 3

28219 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

E-Mail: college@izsr.de (keine Kursanmeldungen)



Herzlich Willkommen bei Arbeit im Fokus!

Wir unterstützen Sie, wenn Sie trotz schwieriger Phasen, psychischer Probleme und eines kurvigen Lebenslaufes eine passende Arbeit suchen und aufnehmen möchten.

Unsere Expertise

Unser Beratungsteam besteht aus professionellen Coaches mit langjähriger Expertise und EX-IN Genesungsbegleiter*innen, die psychische Krisen aus eigener Erfahrung kennen. Wir sind vertraut mit vielfältigen Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Ziele zu erreichen. Ob Sie bereits ein konkretes Ziel haben oder erst herausfinden möchten, was für Sie passend ist – wir stehen an Ihrer Seite.

Ihr Weg zu uns

Unser Angebot richtet sich ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten - ob Sie Arbeit für drei oder dreißig Stunden pro Woche benötigen. Zögern Sie nicht, unverbindlich Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir sind offen für alle Menschen und haben zusätzlich ein besonderes Angebot für Bürgergeldempfänger*innen.

Kontaktieren Sie uns!

Das Team von Arbeit im Fokus freut sich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen Ihren Weg zu einer erfüllenden Beschäftigung zu gestalten.

Das Team von Arbeit im Fokus

Neue Wege in Arbeit bahnen



Arbeit im Fokus

Travemünder Straße 3
28219 Bremen
Telefon: (0421) 380 1950
E-Mail: arbeitimfokus@izsr.de
www.arbeitimfokus.de

Unsere Angebote sind kostenfrei und gefördert durch:



Europäische Union
Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Sozialfonds
im Land Bremen



Freie
Hansestadt
Bremen