



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.

**Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KIS)**

Menschen für Menschen in der Selbsthilfe
und im bürgerlichen Ehrenamt

TRAINING ZU KONSUMREDUKTION UND KONSUMKOMPETENZ

SIE WOLLEN IHREN KONSUM
(ALKOHOL, MEDIEN, DROGEN...)
REDUZIEREN UND DIE KONTROLLE
BEHALTEN ODER
WIEDERERLANGEN? KOSTENLOSES
GRUPPENTRAINING

**VERANSTALTUNGSORT:
AWO HAUS TELTOW,
POTSDAMER STR. 62
14513 TELTOW**

DACHVERBAND
FREIE SUCHTSELBSTHILFE



**FRAGEN UND ANMELDUNGEN UNTER
0151 42679163 - FRAU HUHMANN**

Kostenloses Training zur Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung:

KonsumKompetenzTraining

Wann: Beginn am 24.6.24

Wo: AWO- Haus Teltow, Potsdamer Str. 62; um 17:30 bis 19:30/20:00 Uhr,

weiter geht es am Mo. 01.07.24/ Mo. 08.07.24 plus Mo. 15.07.24 gleiche Uhrzeit und gleicher Ort.

Mit Nachtreffen und auf Wunsch mit Selbsthilfefortsetzung!

Wer: Veranstaltung durch die Selbsthilfekontaktstelle KIS in PM/AWO-BV-Potsdam/ DfS e.V. (Dachverband freie Suchtselbsthilfe e.V.)

Was: Training zur Konsumreduktion und Konsumkompetenz
Sie wollen Ihren Konsum (Alkohol, Medien, Drogen...) oder ein Verhalten (Kaufen, Spielen...) reduzieren und die Kontrolle behalten oder wiedererlangen?

Methodik zum Ausprobieren: CRA; KK; zieloffen bzw. zieldifferenziert

(Näheres erfahren Sie im Training beim ersten Termin.)

Für wen: Für alle die etwas verändern möchten und eigene Strategien und Ziel anwenden möchten. Hier können Sie selbstbestimmt Ihre eigenen Strategien kennenlernen, entwickeln und festigen.

Für Sie interessant?!

Dann melden Sie sich gern an. Wir freuen uns auf Sie.

Fragen und Anmeldungen unter 0151 42679163

oder claudia.Huhmann@awo-potsdam.de

bei Frau Claudia Huhmann (Coach, Suchttherapeutin, Referentin)