

Entdeckungsreise der eigenen Besonderheiten- ein Angebot für Menschen im Autismus- Spektrum ASS im Haus der Familie Krefeld



J2252 Entdeckungsreise der eigenen Besonderheiten-
ein Angebot für Menschen im Autismus- Spektrum ASS

Beginn Sa., 08.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr 180,00 €

Dauer 1x

Kursleitung [Heidemarie Cox](#)



Workshopbeschreibung

In diesem dreistündigen Workshop lädt die Autorin des Buches "Survival Guide Autismus- Erfolgreich durch den Alltag" Menschen im Autismus- Spektrum (ASS) zu einer Entdeckungsreise zu ihren besonderen Stärken ein. In einer wertschätzenden Kleingruppe erkunden wir individuelle Ressourcen, typische Wahrnehmungs- und Denkmuster sowie praktische Strategien, um diese Besonderheiten im Alltag gezielt zu nutzen. Der Kurs bietet Raum zur Selbstreflexion, praxisnahe Übungen und inspirierenden Austausch.

Ziele:

- Eigen Stärken und Besonderheiten erkennen und benennen
- Strategien entwickeln, wie diese im Alltag hilfreich sein können
- Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge stärken

