

infrau

KOMMUNIKATIONS- TRAINING

**Lernhaus der
Frauen.**
Mütter im Dialog

DONNERSTAG 11.06.2026

DIENSTAG 16.06.2026

DONNERSTAG 25.06.2026

12.45 – 15.45 UHR

Mutiger sprechen - sicherer auftreten!

Wie kann ich ruhig und sicher sprechen – auch in schwierigen Situationen?

Mit einer Trainerin wird geübt:

- eigene Anliegen klar auszudrücken
- ruhig zu bleiben
- sicherer aufzutreten

Mit praktischen Übungen, Austausch und einfachen Methoden stärken wir Mut und Selbstvertrauen.

Teilnahme an allen drei Terminen!

Mit Pausen und Snacks, Kinder sind willkommen.

Anmeldung bei Anne Buchheister (ab@infrau.de)