



Meinen Mut erforschen - Was kann ich?



Leichte Sprache

Nummer 3926



» Für wen ist die Formation?

**Die Formation ist in
einfacher Sprache.**

Sie ist vor allem für
Menschen mit
Lern-Schwierigkeiten, die
eine bestimmte Aufgabe
haben. Zum Beispiel:
Selbst-Vertreter, Moderator,
Peer-Berater.

Wichtig: Es **muss** ein
Unterstützer dabei sein.

» Wer hält die Formation?

Umma Sandt

Mitarbeiterin der APEMH.
Unterstützerin von
Interessens-Vertretung
und inklusiven Projekten.

Markus Mares

Mitarbeiter der APEMH.
Koordinator vom
„Zentrum für
selbstbestimmt Leben“.

» Datum

9. Juli 2026

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

» Kosten

50 €

Das Mittagessen ist im
Preis dabei. Unterstützer
bezahlen nichts.

» Sprache

Luxemburgisch

» Ort

Im Schloss in Bettingen

Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Viele Personen haben Angst vor anderen Menschen zu sprechen.
Nicht jeder hat den Mut, das zu tun.

Wir haben alle viele Stärken.

Wir müssen die Stärken nur noch entdecken.

Die Formation ist für Menschen, die vor Gruppen reden müssen.

Zum Beispiel: Selbst-Vertreter, Moderatoren, Peer-Berater...

Was lernen wir?

Tipps und Tricks um mutig

- Vor einer Gruppe zu sprechen
- Seine Meinung zu sagen
- Seine Meinung zu vertreten.

Wie lernen wir?

Wir bekommen Infos.

Wir überlegen zusammen in der Gruppe.

Wir machen Gruppen-Arbeiten.

Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: www.ufep.lu

Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



youtu.be/bLrMz_P3kJM