

Anmeldung und Kontakt

Sonja Böhme

Telefon: 02941 752-146

E-Mail: sonja.boehme@ini.de

Veranstaltungsort

INI Schulungs- und Ausbildungszentrum

Südstrasse 18, 59557 Lippstadt

Die Referentin

Ria Falkenrich

Sozialpädagogin

Über uns

INtus ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung der INI.

Barrierefreiheit

Sie benötigen ein barrierefreies Angebot?
Kontaktieren Sie uns!



kostenfrei

**Freitag,
24.04.2026**

13:30 – 15 Uhr

(Cyber-) Mobbing und Selbstbewusstsein

Entstehung, Auswirkungen und
Handlungsmöglichkeiten





INTus Weiterbildung

Südstraße 18
59557 Lippstadt
02941 752 146

intus@ini.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.ini.de

Was will diese Veranstaltung erreichen?

Unser Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen – für die Dynamiken von Mobbing, für die Signale, die wir erkennen sollten, und für die Möglichkeiten, die wir alle haben, um aktiv etwas zu verändern.

Gleichzeitig möchten wir Mut machen: Denn Selbstbewusstsein ist eine der wirksamsten Ressourcen gegen Mobbing. Wer sich selbst kennt und zu sich steht, ist besser geschützt – und kann auch anderen Halt geben.

Am Ende des Workshops sollen alle Teilnehmenden:

- Mobbing erkennen – online wie offline
- Handlungsmöglichkeiten kennen – als Betroffene oder Beobachtende
- Ihr Selbstbewusstsein stärken – als Schutz und als Ressource

Wissen schützt – komm vorbei und informier dich!

Inhalte

Wenn alles außer Kontrolle gerät..

In diesem Workshop beschäftigen wir uns gemeinsam mit dem Thema (Cyber-)Mobbing – einer Realität, die viele junge Menschen betrifft und die weit über den Schulalltag hinausreicht. Ob auf dem Pausenhof, in der Gruppe oder im Netz: Mobbing kann überall stattfinden und hinterlässt oft tiefe Spuren.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie Mobbing entsteht – welche Dynamiken dahinterstecken und warum bestimmte Situationen oder Gruppenkonstellationen Mobbing begünstigen können. Wir beleuchten, welche Auswirkungen es auf Betroffene haben kann – emotional, sozial und im Alltag – und machen deutlich, dass Mobbing kein Kavaliersdelikt ist, sondern ernstgenommen werden muss.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auf konkrete Handlungsmöglichkeiten: Was können Betroffene tun? Wie können Beobachtende reagieren, ohne selbst in den Konflikt hineingezogen zu werden? Und welche Rolle spielen Vertrauenspersonen, Einrichtungen und digitale Plattformen?

Ein weiterer zentraler Schwerpunkt des Workshops ist das Thema Selbstbewusstsein: Wir erkunden gemeinsam, wie ein starkes Selbstbild dabei helfen kann, Mobbing vorzubeugen – und warum Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl oft widerstandsfähiger gegenüber Ausgrenzung und Anfeindungen sind. Dabei geht es nicht nur um Theorie: Wir arbeiten aktiv daran, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken – durch Reflexion, Austausch und praktische Übungen.

