



*InCo 3.0*

*Mach mit  
bei unseren  
Workshops!*

Mehr Infos und Anmeldung unter:  
**[www.in-cogito.de](http://www.in-cogito.de)**

**IN**  
*Cogito*  
DER BLOG FÜR DICH



## **Du kannst mit deinen Erfahrungen und deinem Wissen anderen helfen:**

An einem Tag in der Woche triffst du dich regelmäßig mit einer festen Gruppe und einer Therapeutin. Eure Gruppe besteht aus max. 8-10 Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Ihr sprecht über die Themen und Erfahrungen, die euch beschäftigen, herausfordern, freuen, stressen. Gemeinsam entwickelt ihr dann kreative Ideen und Beiträge für den InCogito-Blog. Im Zentrum soll aber der Austausch in der Gruppe stehen und es ist nicht unbedingt notwendig, dass du deine Beiträge veröffentlichst, wenn du das nicht möchtest.

### **Fortlaufend vs. Workshopreihe**

Du kannst entweder bei einer dauerhaft laufenden Gruppe mitmachen oder dich für eines unser kommenden 4-wöchigen Themenspeziale anmelden.

### **Wie viel Zeit musst du einplanen?**

Die Online-Treffen finden wöchentlich statt und dauern etwa eine bis maximal 1,5 Stunden.

**Weitere Infos findest du unter [www.in-cogito.de/anmeldung-workshops-schoen](http://www.in-cogito.de/anmeldung-workshops-schoen), indem du den QR Code mit deinem Smartphone scannst oder du wendest dich direkt an [redaktion@in-cogito.de](mailto:redaktion@in-cogito.de)**

