

Selbstbewusst & Stark

Selbstbehauptungskurs

In diesem Selbstbehauptungskurs lernen Frauen / Mädchen ab 14 Jahren, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, klar zu kommunizieren – selbstbewusst, respektvoll und wirkungsvoll – und sich zu schützen.

Durch verschiedene Übungen gewinnen die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Momenten – ob im Alltag mit Familie und Freund*innen, in der Schule, im Beruf oder im öffentlichen Raum.

Kursinhalte:

- Eigene Grenzen erkennen und durchsetzen
- Der eigenen Wahrnehmung und dem eigenen Gefühl trauen
- Körpersprache gezielt einsetzen
- Selbstwertgefühl stärken und innere Haltung aufbauen
- Leichte Selbstverteidigungstechniken praktisch üben
- Hilfe / Unterstützung finden
- Strategien für schwierige Situationen

Zielgruppe:

Mädchen ab 14 Jahren
Frauen
Mädchen / Frauen mit Beeinträchtigungen

Zeitraumen:

Eine ganztägige oder zwei halbtägige Veranstaltungen sind möglich

Kosten:

auf Anfrage

Ansprechpartnerin:

Solveig Kloß