

Datenblatt Angebot

Titel: Selbstbewusstsein – Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Detaillierte Beschreibung (rund 500 Zeichen):

Belästigungen und Übergriffe gehören oftmals zum Alltag von Mädchen. Sinnvolle Selbstverteidigung beschränkt sich deshalb nicht auf das Erlernen von Schutz- und Befreiungstechniken, sondern beginnt beim Wahrnehmen kleinster Grenzüberschreitungen und Übergriffe. Selbstbehauptung beginnt dort, wo Blicke, Worte, Berührungen die Integrität eines Mädchens verletzen. Selbstverteidigung ist eine Haltung und nicht ein isoliertes Wissen für die Notwehr in bedrohlichen Situationen.

Ziele:

- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens als grundlegender Weg zur Selbstsicherheit
- Bewusstsein schaffen über gesellschaftliche Rollenzuweisungen
- Die eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen wahrnehmen und diese deutlich machen
- Selbstbehauptung durch Worte, Körperhaltung, Blick und Stimme
- das Erlernen von Schutz- Abwehr- und Befreiungstechniken

Form und Methoden (Vortrag, Workshop, Seminar, Gruppenarbeiten ...):

In den Workshops arbeiten wir mit folgenden Methoden: verbale Übungen und Körperbewusstseinsübungen, moderierte Gespräche, Arbeit in Kleingruppen, Rollenspiele, Reflexion.

Zielgruppe:

Mädchen im Alter von 10 bis 22 Jahren

Maximale Gruppengröße:

12 Mädchen

Dauer:

10 Stunden

Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...):

Auf Anfrage

Ich biete mein Angebot:

in der gesamten Steiermark an



Qualifikationen:

Alle Trainerinnen verfügen über eine psychosoziale Grundausbildung und über fachlich relevante Zusatzqualifikationen.

Kontaktdaten:

Einrichtung: Verein MAFALDA – Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen
Adresse: Arche Noah 9-11, 8020 Graz
Telefon/Fax: 0316/ 33 73 00
E-Mail: office@mafalda.at
Website: www.mafalda.at

Das Frauengesundheitszentrum führt das Projekt **MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK** in den Bezirken Deutschlandsberg, Graz, Hartberg und Leibnitz durch.

Unterstützt von

