

## Datenblatt Angebot

**Titel:** „... dass ich mich wehren darf ...“

Selbstbehauptung für Mädchen

### Inhalte und Ziele:

- Im eigenen Körper gerne zu Hause sein
- Selbstsicheres Auftreten
- Körpersprache, Augensprache, Stimme
- Raumbehauptung
- Eigene Fähigkeiten und Stärken kennen und nutzen
- Eigene Grenzen wahrnehmen und einfordern
- Respektvoll handeln und Respekt einfordern
- Übergriffe erkennen, benennen, beenden
- Blöde Situationen meistern
- Sich körperlich wehren
- Sich verbal wehren
- Als Mädchen:
  - Frech sein
  - Laut sein
  - Stark sein

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

Workshop (Körperübungen, Gruppenarbeiten, Spiele, Anregung zu Selbstbeobachtung und -reflexion, Tanz, angeleitete Diskussionen...)

### Zielgruppe:

Mein Weiterbildungsangebot richtet sich an Mädchen

### Dauer:

Von 4 Stunden bis 6 Stunden

### Maximale Gruppengröße:

16 Mädchen

**Kosten** (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten...):

60,- € pro Einheit

Fahrtkosten 0,42 €/km

Materialkosten: werden nicht extra verrechnet

**Kontaktdaten:**

Mag.<sup>a</sup> Brigitte Neureiter-Pühringer  
8451 Heimschuh 69  
[brigitte-neureiter@gmx.at](mailto:brigitte-neureiter@gmx.at)  
0680 / 14 03 244

**Qualifikationen:**

- Sexualpädagogin
- Pädagogin für Suchtprävention
- Trainerin und Beraterin (nach dem Ansatz der ioa©)
- RAINBOWS-Pädagogin
- Naturpädagogin
- Lehrerin

**Ausbildungen, Weiterbildungen:**

- Studium Biologie Lehramt
- Universitätslehrgang zur (Trainerin und Beraterin nach dem Ansatz der ioa©)
- Universitätslehrgang „Suchtprävention in der Schule“
- Ausbildung zur Referentin für „Abenteuer Liebe“
- NLP-Practitioner
- Ausbildung zur RAINBOWS-Gruppenleiterin
- Laufende Weiterbildung durch Besuch von Seminaren, Tagungen und Symposien
- Studium der Psychologie seit WS 09/10

**Berufserfahrungen, Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen, Erfahrungen in der Erwachsenenbildung:**

- Zahlreiche Trainings (tlw. im Outdoor-Bereich) mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Langjährige Arbeit mit Mädchen und Burschen im Rahmen von „Abenteuer Liebe“
- Lehrreferentin in der Ausbildung zum/zur Referentin im Projekt „Abenteuer Liebe“
- Lehrtrainerin in Ausbildungen zum/zur Outdoortrainerin
- Seminare im Bereich Suchtprävention (mit Jugendlichen und Eltern)

---

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

Unterstützt von

