

Kurstermine

Sa., 22. Oktober von 10 bis 16 Uhr
So., 23. Oktober von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Mi., 19. Oktober um 18.30 Uhr mit
Susanne Funk und Teresa Treiber,
feministische Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungstrainerinnen

Veranstaltungsort

Raum „Unterm First“,
Klosterbauhof 1, Ebersberg

Kursgebühr 60€

Bitte überweisen an:
Frauen helfen Frauen e.V.
IBAN DE35 7025 0150 0000 0080 52

Anmeldung

Bitte bis spätestens zum Elternabend
telefonisch oder per Email.
Die Anmeldung wird erst mit der
Bezahlung der Kursgebühr gültig.



Kontakt und Anmeldung

Beratungsstelle Frauennotruf
im Landkreis Ebersberg e.V.
Fachberatungsstelle bei häuslicher
und sexualisierter Gewalt

Bahnhofstrasse 13a
85560 Ebersberg

www.frauennotruf-ebersberg.de
info@frauennotruf-ebe.de

08092 - 88110



Die Fachberatungsstelle wird gefördert von
LANDKREIS EBERSBERG



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

* Alle, die als Mädchen* gelesen werden und/oder sich als Mädchen* identifizieren.

Bildnachweise: Titel- und Innenseite: iStockfoto



Cool!



SELBST-
BEHAUPTUNGS-
KURS

für Mädchen*
von 6-8 Jahren

Die wichtigsten Grundsätze

- Die Kurse finden geschlechts- und altersspezifisch statt
- Die Kurse setzen an den individuellen Fähigkeiten und den Stärken der Mädchen an
- Die Teilnahme am Kurs und den angebotenen Übungen ist freiwillig, Freude steht im Vordergrund, es soll keine Angst erzeugt werden
- Themen werden alters- und kindgerecht aufbereitet
- Es findet ein Elterninformationsabend als wichtiger, ergänzender Baustein zum Selbstbehauptungskurs statt

Stark!

Kursinhalte und Ziele

- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und durchsetzen
- Kennenlernen der Selbstbestimmungsrechte
- Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
- Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen entwickeln
- Sich Hilfe holen, sich anvertrauen
- Nein sagen, starke Körpersprache, Schreien lernen
- Erlernen von Sicherheitsregeln
- Benennen lernen aller Körperteile
- Unterscheiden lernen von guten/schlechten Berührungen und guten/schlechten Geheimnissen



Methoden

...sind unter anderem Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen und Handbefreiungstechniken z.B. bei Ärger mit anderen Kindern