

Kurstermine und Rahmenbedingungen

Wir bieten regelmäßig im Jahresverlauf Selbstbehauptungskurse an.

Für aktuelle Kurstermine informieren Sie sich bitte

- unter www.frauennotruf-ebersberg.de
- auf unserer Facebook- Seite <https://www.facebook.com/Frauennotruf-Ebersberg-1474516312780083/>
- oder wenden sich per Email an h.dott@frauennotruf-ebe.de oder telefonisch an 08092-88110 (am besten montags-donnerstags zwischen 8.30 und 13.30 Uhr)

Die Kurse finden zwei-tägig an einem Wochenende statt. Darüber hinaus wird ein zugehöriger Elterninformationsabend mit dem Trainer/ der Trainerin angeboten. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro.



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

Bildnachweise: Bild und Illustration: Stockfoto



Die wichtigsten Grundsätze

- Die Kurse finden geschlechts- und altersspezifisch statt
- Die Kurse setzen an den individuellen Fähigkeiten und den Stärken der Jungen 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 Väterinformationsabend als wichtiger, ergänzender Baustein zum Selbstbehauptungskurs statt

Kursinhalte und Ziele

- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Stärkung des Selbstbewusstseins
 - Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und vertreten
 - Grenzüberschreitungen erkennen und einschätzen
 - Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen entwickeln
 - Sich Hilfe holen, sich anvertrauen, Sicherheitsregeln erlernen
 - Körpersprache fördern (Gestik, Mimik, Stimme)
 - Benennen lernen aller Körperteile
- Reflexion männlicher Rollenbilder
- und des Gewaltverständnisses
 - Austausch zum Tätersein/Opfersein
 - Solidarisches Handeln unter Jungen (Zivilcourage)



Methoden

...sind unter anderem Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen und Selbstbehauptungs- und Eigenschutzstrategien.

Stark!