



Beratungsstelle
Frauennotruf
Ebersberg

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: Foto und Illustration: Stockfoto

Cool!

CORONA
HYGIENE
KONZEPT

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

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

Stark!