

Kurstermine

Märzkurs

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

Zugehöriger Elterninformationsabend

Mit den Trainerinnen Susanne Funk und
Teresa Treiber, feministische Selbstbehauptungs-
trainerinnen (PI)

Di., 18. März um 18.30 Uhr

Herbstferienkurs

Mi., 5. November von 10 bis 16 Uhr und
Do., 6. November von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Elterninformationsabend

Mit Trainerin Hanna Dott, Beratungsstelle Frauen-
notruf, feministische Selbstbehauptungstrainerin (PI)
Mo., 27. Oktober um 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

Ebersberg



Kursgebühr 60€

Bitte überweisen an:

Frauen helfen Frauen im Landkreis Ebersberg e.V.
IBAN DE19 7025 0150 0029 3956 54

Anmeldung

Bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn am
besten per E-mail. Fragen werden gerne auch
telefonisch beantwortet.

Die Kursgebühr wird mit Anmeldung fällig.

⊕ Sollten die Kurse bereits ausgebucht oder kein
passender Termin dabei sein, führen wir eine
Vormerk- bzw. Warteliste auf die wir interessierte
Teilnehmerinnen* gerne aufnehmen.

Kontakt und Anmeldung

Beratungsstelle Frauennotruf Ebersberg
Bahnhofstraße 13a
85560 Ebersberg

www.frauennotruf-ebersberg.de
praevention@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.



Cool!

**SELBST-
BEHAUPTUNGS-
KURS**

für Mädchen*
von 8-10 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 angenehmen/unangenehmen Berührungen und guten/schlechten Geheimnissen



Methoden

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