

Kurstermine 2026

Aprilkurs

Sa., 18. April von 10 bis 15 Uhr und

So., 19. April von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Väterinformationsabend

Mi., 15. April um 19.30 Uhr

Mit dem Trainer Bernd Drägestein, Mannigfaltig

Sommerferienkurs

Di., 4. August von 10 bis 15 Uhr und

Mi., 5. August von 10 bis 15 Uhr

Zugehöriger Väterinformationsabend

Di., 28. Juli um 19.30 Uhr

Mit dem Trainer Bernd Drägestein, Mannigfaltig

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 Email. 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 Teilnehmer* 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 Junge gelesen werden und/oder sich als Junge* identifizieren.

Bildnachweise: Titel- und Innenseite: iStockfoto



SELBST- BEHAUPTUNGS- KURS

für JUNGEN*
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 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

Stark!

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.