

WenDO Selbstbehauptungsworkshop für Frauen

Welche Frau hat Folgendes schon einmal gehört/ erlebt / erzählt bekommen:

- auf offener Straße angepöbelt werden
- in geselliger Runde abfällige Bemerkungen über Frauen gehört
- übergriffiges Verhalten am Arbeitsplatz
- so baff gewesen ,dass die passende Antwort erst 10 Minuten später da ist
- erlebt, dass vertraute Menschen sich grenzüberschreitend verhalten.... Die Liste ist endlos

Petra Scherbel – seit vielen Jahren als erfahrene WenDO - Trainerin - bietet im geschütztem Rahmen Frauen die Möglichkeit, die eigenen Stärken zu erleben und neue andere Verhaltensmaßnahmen auszuprobieren.

In dem Workshop zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es unter anderem um:

- sich durchsetzen üben
- die Stimme als Verteidigungsmöglichkeit
- Körperhaltung als Mittel zur Selbstbehauptung
- gefährliche Situationen beurteilen lernen
- verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen wirkungsvoll begegnen...

Wann: Dienstag, den 06. Dezember 2022

Uhrzeit: 9:30 Uhr- 12:00 Uhr

Wo: Jugend Café FachWerk

Bachplatz 3- 5

58313 Herdecke

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Ein Selbsttest und das Tragen einer Maske sind für die Sicherheit der Teilnehmerinnen wünschenswert.

Für die Teilnahme an dem Workshop bitten wir Sie um Anmeldung bis zum 1. Dezember 2022 unter der Rufnummer 02330 - 611 111 oder per mail: info@frauenberatung-en.de

Wir freuen uns auf Sie... haben Sie Mut und seien Sie dabei!