

## Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung – Selbstverteidigung Impulsseminar für Lehrerinnen, (Schul-) Sozialarbeiterinnen & andere Multiplikatorinnen

WANN	Teil 1: Freitag, <b>18.10.2019</b> von 15:30 bis 19:30 Uhr Teil 2: Freitag, <b>25.10.2019</b> von 15:30 bis 18:30 Uhr Teil 3: Freitag, <b>08.11.2019</b> von 15:30 bis 18:30 Uhr
WO	<b>IN:TRA by MAFALDA</b> Belgiergasse 3/2. Stock, 8020 Graz
MIT	<b>DSA<sup>in</sup> Monika Wölkart-Schlacher, Bakk.<sup>a</sup> phil.</b> Ausbildung nach „Drehungen“ sowie langjährige Erfahrung in der Mädchenarbeit
KOSTEN	<b>kostenlos</b>

### DIE INHALTE

Die Workshops zu **Selbstbewusstsein/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung** wurden durch den Verein Drehungen von Frauen für Mädchen und Frauen entwickelt.

Belästigungen und Übergriffe gehören oftmals zum Alltag von Mädchen und Frauen. Eine sinnvolle Selbstverteidigung von Mädchen darf sich deshalb nicht auf einige wenige Techniken für den vermeintlich typisch nächtlichen Überfall beschränken. Das Erlernen von Strategien für bedrohliche Situationen schon im Vorfeld der Gewalt ist entscheidend, wie Mädchen und Frauen in Momenten direkter Gewalt agieren.

Im Workshop:

- wird das Bewusstsein über die persönlichen und körperlichen Stärken und Kräfte geschärft
- das Wissen über Körpersprache, Haltung und Wirkungsweise von Bewegungen vertieft
- wird praktisch geübt, wie eigene körperliche Kräfte mittels Dreh- und Hebelbewegungen optimal und effektiv eingesetzt werden können
- werden Strategien gegen Übergriffe unterschiedlichster Art entwickelt und diese in Rollenspielen geübt

Die Workshops verbinden Auseinandersetzung und Erfahrungsaustausch zu Gewalt gegen Mädchen und Frauen mit Wahrnehmungs- und Körperbewusstseinsübungen und dem Erlernen von Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken.

## WARUM FÜR MULTIPLIKATORINNEN?

Einerseits bietet der Kurs einen Raum, die eigene Haltung zu Gewalt zu reflektieren und die eigenen Selbstbehauptungsstrategien zu erforschen. Andererseits erhalten Sie die Möglichkeit in die Rolle der Teilnehmerin zu schlüpfen und aus Ihrem Blickwinkel unser Selbstbehauptungsangebot zu erleben. Sie können sich ein Bild davon machen, welche Themen im Kurs behandelt, welche Methoden angewandt werden und welche Wirkung dieser Kurs auf Sie hat. Nach dem Motto „Wer selbst einen Drehungen-Workshop erlebt hat, kann den Mädchen viel besser erzählen, worum es dabei geht“ laden wir Sie herzlich als Multiplikatorin zu diesem Kurs ein. Gewaltprävention ist nämlich dann nachhaltig, wenn sich Erwachsene aus dem Umfeld der Jugendlichen mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen.

Das Impulsseminar befähigt nicht dazu selbst Kurse zu geben, sondern dient dazu einen Einblick in die Methode *Drehungen* zu erlangen. Falls Interesse besteht selbst die Trainerinnenausbildung zu machen, gibt es beim Seminar die Möglichkeit sich bei Frau Wölkart-Schlacher genauer zu informieren.

Die maximale Gruppengröße liegt bei 12 Teilnehmerinnen (**Teilnahme nur für Frauen**).

Bitte bringen Sie bequeme Freizeitkleidung mit und Turnschuhe oder rutschfeste Socken.

## KONTAKT und ANMELDUNG bis 10.10.2019:

**Mag.<sup>a</sup> Verena Strobl-Pavel**

Arche Noah 11 | 8020 Graz

T: +43 (0)316 337300 12

F: +43 (0)316 337300 90

verena.strobl-pavel@mafalda.at

www.mafalda.at

FördergeberInnen:

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

**Plattform  
gegen  
die Gewalt  
in der Familie**