

WenDo: Selbstbehauptung für Frauen

Klarheit und Entschlossenheit sind die Basis, wenn es darum geht, die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen. Zur Durchsetzung der eigenen Interessen und Entscheidungen ist es wichtig, sich selbst zu klären und zielgerichtet zu handeln. Alltägliche

Belästigungen und Übergriffe gegen Frauen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Für die von den Teilnehmerinnen angesprochenen Situationen wie Grenzüberschreitungen im Bekanntenkreis und am Arbeitsplatz oder Angsträume in der Öffentlichkeit, werden individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Dabei spielen innere Abgrenzung, Körpersprache und Stimme, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken eine wichtige Rolle, um überzeugend aufzutreten.



Referentin: Carola Heinrich (60 J.): Diplom-Sozialwissenschaftlerin, WenDo-Trainerin und Ausbilderin, Systemischer Coach, Bildungsreferentin im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsstärkung und Kompetenzentwicklung.

Samstag, 28. August 2021 / Sonntag, 29. August 2021

Ort: EX-IN NRW e.V., Bergisch Gladbacher Str. 1031, Köln

jeweils von 10 - 17 Uhr

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an annette.nrw@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.