



## Workshop: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

In dem dreitägigen Präventionsworkshop zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung werden die Schülerinnen darin gestärkt, mit persönlichen Grenzsituationen umzugehen.

### Im Fokus dieses Angebots steht, gemeinsam mit den Teilnehmerinnen...

- Die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu stärken
  - Gefühlswelten zu reflektieren – Gefühle erkennen, benennen, zuordnen
  - Handlungsweisen für Grenzsituationen zu erarbeiten („Stopp-Regeln“)
  - Selbstbehauptung in Übungen zu verbessern
  - Einfache Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung zu trainieren
- (Achtung: die Ausgestaltung ist hier im Vorfeld mit der Schule abzustimmen)

Der Workshop basiert auf der Grundhaltung, dass die Selbstbehauptung den besten Weg zur Verteidigung gegen Gewalt darstellt. Es wird ein Fokus auf die Ich-Stärkung der Teilnehmerinnen gelegt.

<b>Zielgruppe:</b>	Mädchen von 12 bis 21 Jahren
<b>Zeiten:</b>	der Workshop umfasst 10 Stunden, die im Idealfall auf 3 Tage verteilt werden sollten
<b>Veranstaltungsort:</b>	nach Vereinbarung; gerne kommen wir zu Ihnen
<b>Ansprechpartner_innen:</b>	Charlotte Carls, Deeskalationstrainerin bei Paulines Töchter e.V.

Das Projekt „stark“ wird gefördert von:



**Paulines Töchter e.V.**, Leopoldstr. 2 in Detmold, Tel.: 05231-303667  
E-Mail: [info@paulines-toechter.de](mailto:info@paulines-toechter.de) / Internet: [www.paulines-toechter.de](http://www.paulines-toechter.de)