

Einladung zu einem

# Selbstbehauptungstraining für Frauen



## Wann?

16.-17.09.2022

Freitag 16:00 – ca. 21:00

Samstag 09:00 – ca. 14:00

## Wo?

Wird noch bekannt gegeben

## Ansprechpartner?

FG Bau Marlies Müller

030 – 860 00 415

mueller@fg-bau.de

Team EST

Katja Steinborn

0151 42 05 94 67

kontakt@team-est.de

## Starke Frauen

- können sich verbal und nonverbal deutlich abgrenzen
- können sich effektiv verteidigen
- sind auch unter Stress handlungsfähig
- kennen ihre Rechte



ENGEL SICHERHEITSTRAINING

**In unseren Trainings thematisieren wir u. a. folgende Gefahrensituationen:**

- Belästigung am Arbeitsplatz
- Belästigung am Telefon
- Stalking
- Mobbing
- Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Abwehrmittel

**Es ist unter Stress bedeutend einfacher, auf eine bereits erlernte und eingeübte Lösungsstrategie zurückzugreifen, als in diesem Moment eine Strategie zu entwickeln. Aus diesem Grund führen wir realitätsnahe Rollenspiele und Simulationen u.a. zu folgenden Gefahrensituationen durch:**

- Belästigungen, Beleidigung und Bloßstellen durch männliche Kollegen in Arbeitssituationen
- Übergriffe im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln
- Verfolgung
- Sexuelle Gewalt
- Umgang mit Pfefferspray

Im Rahmen der Rollenspiele und Simulationen wird in erster Linie trainiert, wie man sich wirkungsvoll mit Worten zur Wehr setzt und welche Methoden es gibt, zu reagieren, Öffentlichkeit herzustellen und die Hilfe anderer zu aktivieren. Primäres Ziel unseres Trainings ist es, Gefahren rechtzeitig zu erkennen, zu vermeiden und gewaltfrei zu beenden. Das letzte Mittel ist jedoch die Selbstverteidigung. Wir trainieren leicht umsetzbare effektive Techniken im Vollkontakt mit/an männlichen Trainern. Als Abschluss des Trainings bieten wir eine freiwillige Outdoor-Simulation an. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, ihre erlernten Handlungsstrategien in realitätsgetreuen Situationen zu vertiefen.

**Anmeldung und Teilnehmerbeitrag:**

Die Anmeldung erfolgt verbindlich per E-Mail an [mueller@fg-bau](mailto:mueller@fg-bau).

Die Teilnahme kostet 200,00 € pro Teilnehmerin. Der Beitrag kann bei einer Teilnehmerzahl unter 15 Frauen geringfügig höher ausfallen.

**[www.engel-sicherheitstraining.de](http://www.engel-sicherheitstraining.de)**