SELBSTSCHUTZTRAINING
DARMSTADT

WORKSHOP
MÄDCHEN EMPOWERMENT

DON’T BE A NICE GIRL

KONTAKT

+49 1512 0554549
WWW.KRAVMAGA50PLUS.DE
INFO@SELBSTSCHUTZTRAINING-DARMSTADT.DE

MÄDCHEN - EMPOWERMENT
WORKSHOP

DON'T BE A NICE GIRL

Innere Stärke zu entfesseln und nie wieder ein Opfer von Gewalt zu sein?
Der Workshop für Selbstschutz ist genau das, was junge Frauen und Mädchen brauchen, um selbstbewusst und sicher durchs Leben zu gehen. Dabei geht es nicht nur um Selbstverteidigung, sondern auch um die Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins und das Bewusstsein für persönliche Sicherheit.

MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN STARK MACHEN

Die Entwicklung vom Kind zum jungen Erwachsenen ist eine spannende Zeit, die viele Veränderungen mit sich bringt. In dieser Zeit erleben sie neue Herausforderungen, begegnen verschiedenen sozialen Situationen und müssen lernen, Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen zu übernehmen.
Dabei verliert das Elternhaus zunehmend an Wichtigkeit während die Peer Group mehr und mehr an Bedeutung gewinnt.

MÄDCHEN - EMPOWERMENT
WORKSHOP

GEWALT IST REAL

Gewalt in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen ist dabei jedoch regelmäßig mit im Boot.
Vermeintliche Mutproben, Gruppenzwang, Ausgrenzung, Beleidigungen, Schikane, Mobbing, Fremdenfeindlichkeit, Nötigung, Erpressung, körperliche Misshandlungen und sexualiserte Gewalt sind reale Themen in der Welt der Teens und dürfen nicht tabuisiert werden.
Hinzu kommt das allgemeine gesellschaftliche Gewaltpotenzial, mit dem Heranwachsende konfrontiert werden.

Dieser Workshop ist speziell auf die Ängste, Sorgen und Bedürfnisse junger Frauen ausgelegt, damit sie das Selbstbewusstsein und die Fähigkeiten haben, ein selbst bestimmtes Leben führen zu können.

MÄDCHEN - EMPOWERMENT
WORKSHOP

WAS ERWARTET DICH IN DIESEM WORKSHOP?

SELBSTVERETEIDIGUNG

Lerne effektive Techniken, um dich in kritischen Situationen zu verteidigen. Du wirst erstaunt sein, wie stark du wirklich bist!

GEWALTPRÄVENTION

Erfahre, wie du Gefahren frühzeitig erkennen und vermeiden kannst. Wissen ist der Schlüssel zur Sicherheit.

SITUATIONSBEWUSSTSEIN

Lerne, deine Umgebung aufmerksam zu beobachten und proaktiv zu handeln, um potenzielle Gefahren zu verhindern.

MÄDCHEN - EMPOWERMENT
WORKSHOP

DIE INHALTE

SELBSTSCHUTZ

- es beginnt alles im Kopf
- einfache und effektive Techniken, um sich selbst zu schützen
- warum der Tritt in die Genitalien nicht immer die beste Idee ist
- Täter und Tätermethoden

SELBSTBEWUSSTSEIN

- Grenzen setzen und durchsetzen
- Präsenz und Körpersprache
- Nein heißt nein

PRÄVENTION

- Handy und Kopfhörer
- Intuition und wie sie dich retten kann
- Verhalten im Alltag

MÄDCHEN - EMPOWERMENT
WORKSHOP

ZUSAMMENGEFASST

Der Workshop verbindet Theorie und Praxis. Die Teilnehmer werden über die Gefahren informiert, denen junge Frauen und Mädchen heutzutage ausgesetzt sind und wird das Bewusstsein für die persönliche Sicherheit verstärken.
Die Teilnehmer lernen, Risiken zu erkennen und frühzeitig zu vermeiden, Hemmungen abzubauen und Grenzen zu setzen.
Durch realitätsnahe Übungen werden Selbstbewusstsein und entsprechende Fähigkeiten aufgebaut.

SELBSTSCHUTZTRAINING DARMSTADT

KONTAKT

+49 1512 0554549

WWW.KRAVMAGA50PLUS.DE

INFO@SELBSTSCHUTZTRAINING-DARMSTADT.DE