

# WIR SIND STARK

Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungskurse  
für Migrantinnen ab 12 Jahren

Für ein gewaltfreies Zuhause



## Kleve

Samstag, 11. – Sonntag,  
12. Dezember 2021  
jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr  
Braustraße 55, Raum 313,  
47533 Kleve

Anmeldung:  
02821/84-279  
oder Mail an  
gleichstellungsstelle@kleve.de

**NOUS  
SONT  
STRONG**

## Affirmation de soi et Cours d'autodéfense pour les femmes migrantes

Dans les cours, l'apparence et l'action sûres d'elles-mêmes sont formées.  
En plus de renforcer la confiance en soi, des techniques de libération efficaces sont également apprises,  
des techniques de libération efficaces et faciles à mettre en œuvre.  
L'objectif des cours est de prendre conscience de sa propre force, de lui faire confiance et de l'utiliser efficacement dans les situations difficiles.  
d'utiliser efficacement ses propres forces dans des situations difficiles.  
Les vêtements de sport ne sont pas obligatoires, des vêtements confortables de tous les jours sont recommandés.  
Veuillez apporter votre propre nourriture et vos boissons.

Coopération : Responsable de l'égalité des chances, formatrice formée :

Britta Tiggelkamp,  
Prévention de la criminalité / Protection des victimes de la police du district de Kleve,  
Centre de conseil aux femmes Impuls.

Ce que nous apprenons :

Au sein du groupe, les femmes apprennent à mieux s'affirmer.

et quelles techniques d'autodéfense ils peuvent utiliser.

L'affirmation de soi est principalement formée sous forme de jeux de rôle.

Identifier et maintenir ses propres limites, renforcer sa confiance en soi.

et la coopération respectueuse au sein du groupe permettent de pratiquer l'autodéfense.

techniques d'autodéfense possibles en premier lieu.

L'objectif du cours est de renforcer la confiance en soi des participants - ils devraient

Ils doivent gagner en stabilité et apprendre à évaluer leurs capacités :

- Où sont mes limites ?
- Comment fixer des limites et les montrer à mon homologue ?
- Comment puis-je gérer les conflits ?
- Comment puis-je me protéger et me défendre en cas d'attaques verbales et physiques ?
- me défendre ?

C'est ce que nous faisons :

- Exercices de proximité-distance

- Exercices pour renforcer l'affirmation de soi

- Exercices de perception pour évaluer rapidement et en toute confiance les situations et développer

et de développer des stratégies d'action sensées.

- Exercices sur le langage corporel, la voix et le mouvement, pour paraître confiant et et de désamorcer les situations délicates.

- Des techniques de libération efficaces et faciles à apprendre.

- Mise en scène de situations quotidiennes "désagréables" pour apprendre à connaître les nôtres.

de mieux connaître nos propres réactions et de développer un comportement sûr.

- Informations générales sur le thème de la violence, de la sécurité et des conseils "Pour une meilleure sensation

Gefördert vom

**Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

