

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**

Текст немецкий

МЫ СИЛЬНЫ

Курсы самоутверждения и самообороны для женщин-мигрантов

На курсах обучают уверенному поведению и действиям.

Помимо укрепления уверенности в себе, курс также учит эффективным техникам освобождения, которые можно легко применять на практике, эффективные и простые в применении техники для освобождения себя. Цель курсов - осознание собственной силы, доверие к ней и способность эффективно использовать собственные силы в сложных ситуациях. Спортивная одежда не требуется, рекомендуется удобная повседневная одежда.

Пожалуйста, приносите свою еду и напитки.

Сотрудничество: сотрудник по вопросам равных возможностей, подготовленный тренер: Бритта Тиггелькамп,

Предупреждение преступности / защита жертв полиции района Клеве, женский консультационный центр Impuls.

Что мы узнаем:

В группе женщины узнают, как им лучше самоутвердиться.

и какие приемы самообороны они могут использовать.

Самоутверждение в основном тренируется в форме ролевых игр.

Определение и поддержание собственных границ, укрепление уверенности в себе

и уважительное сотрудничество в группе позволяют практиковать самооборону техники самообороны, которые вообще возможны.

Целью курса является укрепление уверенности в себе участников - они должны Они должны обрести устойчивость и научиться оценивать свои возможности:

- Где мои пределы?

- Как установить границы и показать их своему коллеге?
- Как я могу справиться с конфликтами?
- Как я могу защитить себя от словесных и физических нападок?
защищаться?

Вот что мы делаем:

- Упражнения на близость-расстояние
- Упражнения для повышения уверенности в себе
- Упражнения на восприятие для быстрой и безопасной оценки ситуаций и развития
и разработать разумные стратегии действий.
- Упражнения по языку тела, голосу и движениям, чтобы выглядеть уверенно и
и разрядить щекотливые ситуации.
- Эффективные и простые в освоении техники освобождения.
- Воссоздание "неприятных" повседневных ситуаций для того, чтобы лучше
узнать свои собственные
лучше узнать свои собственные реакции и выработать безопасное поведение.
- Общая информация по теме насилия, безопасности
и советы "Для лучшего самочувствия"

Gefördert vom

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

