



Selbstbehauptungstrainerin für Mädchen Oesede 2024



nur für ausgebildete oder in Ausbildung
befindliche Kampfesstile®-Anleiterinnen

Selbstbehauptung – Selbstwirksamkeit – Soziale Kompetenzen – Selbstwahrnehmung – Zivilcourage

Viele Begriffe schwirren durch den Raum und viele Anforderungen werden gestellt, wenn es darum geht, sich in eine Gemeinschaft einzufügen und die eigenen Interessen sozial und angemessen zu vertreten.

KRAFTPROTZ® hat sich in diesem geschlechter-übergreifenden Themenbereich als Fachinstitution einen Namen gemacht und Konzepte entwickelt, die sich in der Praxis bewähren, weil sie aus der Praxis für die Praxis entwickelt sind.

In dieser Weiterbildung geht es ausschließlich um Mädchen und die Weiterbildung steht ausschließlich Frauen offen, die bereits ausgebildete Kampfesstile®-Anleiterinnen sind.



Ziel der Weiterbildung ist es, dass Du in der Lage bist, folgende Themen mit Mädchen zu bearbeiten:

Themen sind u.a.: Was ist Selbstbewusstsein - Selbstwirksamkeit - Selbstbehauptung und wofür brauche ich das?

- * Selbst- und Fremdwahrnehmung
 - Stimmungen und Gefühle wahrnehmen und interpretieren
 - Defensives, selbstsicheres und provokantes Verhalten
- * Wirksam sein
 - Tun UND Nicht-Tun wirkt
 - Wie ich wirke, hat Wirkung
- * Verantwortung übernehmen
 - Wie verhalte ich mich in Konflikten?
 - Gruppendruck und Mutproben
 - Alltägliche Provokationen und Ärgernisse
 - Wenn ich belästigt / bedroht werde, dann...
- * Zusammen - vertrauen
 - Wie Gemeinschaft und Vertrauen entstehen
 - Zugehörigkeit erleben
- * Hilfe holen und geben
 - Eigene Grenzen anerkennen
 - Stimme effektiv einsetzen

Zum Weiterbildungskonzept gehört, dass die zu vermittelten Methoden erlebt und ausprobiert werden.

Darüber hinaus lernst Du die KampfESpiele® so einzusetzen bzw. zu reflektieren, dass damit die Themen und Inhalte der Selbstbehauptungstrainings (s.o.) herausgearbeitet und bearbeitet werden können.

Diese aufbauende Weiterbildung umfasst 64 UE.

Eine analoge **Weiterbildung für Männer** findet zeitgleich am selben Ort statt. Sie widmet sich der Selbstbehauptung für Jungen. In der Freizeit wird es Möglichkeiten zum fachlichen Austausch zwischen den beiden Weiterbildungsgruppen geben.

Die Trainerinnen:



Anett Student

Studienabschluss M.A. Erziehungswissenschaften / Erwachsenenbildung (Nebenfächer Sportwissenschaften & Psychologie), vieljährige Erfahrung als Trainerin und Weiterbildnerin



Bettina Köhn

Studienabschluss B.A. Sozialarbeit/-pädagogik, langjährige Erfahrung in div. Projekte u.a. Zirkus und interkulturelle Arbeit.

Termine 2024:

1. Baustein: 18. April — 21. April
2. Baustein: 29. August — 01. September
Beginn: 1. Tag jeweils um 10.00 Uhr
Ende: letzter Tag jeweils um 15.30 Uhr

Kosten ohne ÜV:

Earlybird: 1.099,- € bis 01.12.2023

Regulär: 1.350,- €

mind.: 15 TN / max.: 20 TN

Ü&V: Direkt bei Katholische LandvolkHochschule (KLVHS) buchen. KLVHS, Gartbrink 5, 49124 Georgsmarienhütte // info@klvhs.de

Wichtig: Bezug Selbstbehauptungstraining benennen.

Die Bezahlung Ü/V erfolgt in allen Fällen direkt mit der KLVHS.

Ü/V in DZ: ca. 68,- € /Tag Ü/V EZ: ca. 80,-€/Tag
Heimschläfer*innen bezahlen eine Tagespauschale von ca. 45,- €/Tag. Darin enthalten sind neben der Verwaltungsgebühr auch 4 Mahlzeiten.

Information: KRAFTPROTZ®

fon: 05202- 9178088

mob.: 01577 - 3978587

www.kraftprotz.net // info@kraftprotz.net

Zertifizierung:

Zertifiziert wird, wer mindestens an 90% der Unterrichtseinheiten teilgenommen hat.

Anmeldung: <https://kraftprotz.net/anmeldung/>

od. per Mail: info@kraftprotz.net

Veranstaltung, Name, Vorname, Adresse, PLZ, Wohnort, Telefon, Mail, Tätigkeit