



# Selbstbehauptungstrainerin für Mädchen Oesede2024/25

nur für ausgebildete oder in Ausbildung  
befindliche KampfESspiele®-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 geschlechterübergreifenden 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 KampfESspiele®-Anleiterinnen sind.



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

\* 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 wirkungsvoll einsetzen

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

Darüber hinaus lernst Du die KampfESspiele® 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.

Parallel findet am selben Ort die Weiterbildung zum Selbstbehauptungstrainer für Jungen statt. Die Gruppen werden einen Tag gemeinsam trainieren. Darüber hinaus gibt es in der Freizeit die Möglichkeit zum fachlichen Austausch zwischen den Weiterbildungsgruppen.

### 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.

### Ü&V:

Die Übernachtung und Unterbringung erfolgt in der Katholischen Landvolk Hochschule Oesede.

Gartbrink 5 / 49124 Georgsmarienhütte info@klvhs.de  
Die Kosten für Ü/V sind nicht in der Leistung enthalten. Diese betragen pro Baustein im EZ ca. 290,- € und im DZ ca. 250,- €

Die Abrechnung erfolgt direkt mit der KLVHS.

### Termine 2024/2025:

1. Baustein: 29. August - 01. September 2024
  2. Baustein: 27. März - 30. März
- Beginn: erster Tag jeweils um 10.00 Uhr  
Ende: letzter Tag jeweils um 15.30 Uhr

### Kosten:

**Earlybird: 1099,- € bis 01.04.2024**

**Regulär: 1350,- €**

Mind: 15 TN / max. 20 TN

Information bei: **KRAFTPROTZ®**

fon: 05202 9178088 od. mob.: 01577 3978587  
www.kraftprotz.net // mail: info@kraftprotz.net



**Zertifiziert**

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

**Anmeldung**

