

Nein sagen – kein Problem

Mental- und Kommunikationstraining für Frauen

Mobbing? Unerwünschte sexuelle Anspielungen oder sogar Annäherungen?
Wie kann ich damit umgehen? Wie kann ich mich dagegen wehren?



In einem **praktisch-theoretischen Workshop** sollen sich die Teilnehmerinnen ...

... durch die Stärkung im mentalen und kommunikativen Bereich einen schnell abrufbaren Handlungs- und Äußerungskatalog aneignen, mit dem sie Zeit gewinnen und deeskalierend wirken können.

Informationen: www.praevention-rhein-neckar.de und www.sicherheit.de

Bildquelle: www.polizei-beratung.de

Ziele:

Frauen lernen Selbstbewusstsein, Souveränität und Gelassenheit auszustrahlen, um in Krisensituationen nicht in Panik zu verfallen, sondern Distanz einzufordern. Hierzu sollen sich die Teilnehmerinnen einen individuellen, schnell abrufbaren Handlungs- und Äußerungskatalog aneignen. In einem theoretischen und einem praktischen Teil wird das „richtige“ Hören, das Nein-Sagen und das angemessene Reagieren vermittelt und trainiert. Es besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und gemeinsam Problemlösungen zu suchen.

Zielgruppe:

Frauen jeden Alters

Gruppengröße:

15-25 Teilnehmerinnen

Zeitungfang:

3,5 Stunden (2 x 90 Minuten + 30 Minuten Pause)

Organisatorischer Rahmen:

- möglichst großer (Klassen-)Raum ohne Tische, Stuhlkreis
- möglichst homogene Gruppe (z.B. Behördenmitglieder, Seniorinnen,...)
- Druck der Workshop-Unterlagen
- evtl. Beamer + PC (min. PowerPoint 2003)

Workshop-Leiterin:

Karsta Holch, ehemalige Schulleiterin Helmholtz-Gymnasium Heidelberg
www.karsta-holch-consulting.de

Anfragen:

Anfragen richten Sie bitte schriftlich oder per Mail an die Vereine

Prävention Rhein-Neckar e.V.

Römerstraße 2-4
69115 Heidelberg
Tel. 0621/174-1240 und 0157/83588311

info@praevention-rhein-neckar.de

Sicheres Heidelberg e.V.

Römerstraße 2-4
69115 Heidelberg
Tel. 0621/174-1244 und 0172/7618161

info@sicherheit.de

Fax: 0621/174-1247

Kosten: auf Anfrage