

Kultur- und Freizeitzentrum Much

Selbstbehauptung im KFZ

Neuer Kurs für Jungen ab 6 Jahren!

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in ihrer Selbstsicherheit zu stärken, wodurch sie in ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung gefördert werden.

Der Kurs bietet alters entsprechende Informationen über Gewaltsituationen. Wir entwickeln Strategien mit ihnen und üben Techniken ein, um sich selbst besser und effektiver zu behaupten. Gelernt wird:

- Männliche und weibliche Körperhaltung als Körpersprache bewusst wahrzunehmen
- Geschlechtsspezifische Verhaltensweisen in Auseinandersetzungen wahrzunehmen
- Durch Rollenspiele und Verhaltenstraining spielerisch verbale Selbstverteidigungstechniken zu erwerben
- Einfache Selbstbehauptungstechniken nonverbaler Art zu erlernen
- Befreiungstechniken nutzen zu können
- Richtiges Hilferufen einzuüben
- Das eigene Kraftpotential mittels konkreter Übungssituationen zu erkennen

Die Verbesserung der Selbstbehauptung führt zur Stärkung des Selbstbewusstseins durch neue Kenntnisse und Fähigkeiten.

Dies geschieht durch:

- Spielerische Aktionen von Angriff und Verteidigung
- Verbales Training der Selbstbehauptung
- Erkennen von Manipulationsstrategien und Treffen klarer verbaler Entscheidungen
- Sensibilisierung für gefährliche Situationen durch Rollenspiele
- Informationen über Hilfe- Angebote nach Übergriffen

Selbstbehauptung für Jungen ab 6 Jahren

Alter: ab 6 Jahre

Zeit: mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr

Start-Termin: 05.05.2010

Ort: Aula im Schulzentrum

Kosten: 30,- € für 10 Einheiten