



WenDo Grundkurs

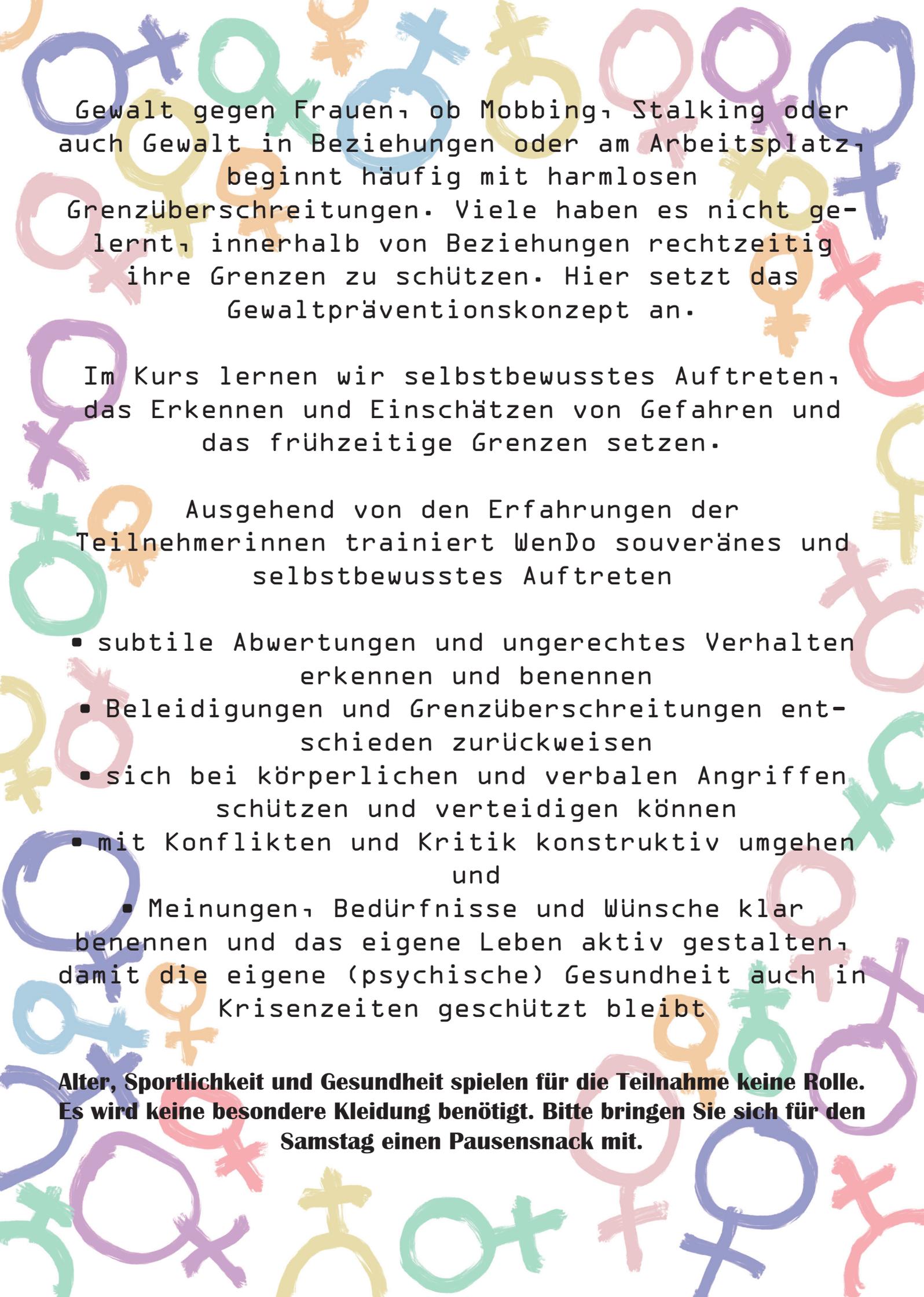
FREITAG, 14.06.2024, 17:00 - 20:00 UHR
SAMSTAG, 15.06.2024, 09:30 - 15:30 UHR

Kosten: 45€ (ermäßigt: 30€, bitte sprechen Sie uns an!)

Referentin: Nadège Ribitzki,
Päd. Leitung Anonyme Mädchenzuflucht ProMädchen
Düsseldorf, WenDo Trainerin,
www.wendo-rheinland.de

Veranstaltungsort:
Frauenberatungsstelle Mönchengladbach
Kaldenkirchener Str. 4
41061 Mönchengladbach

Anmeldefrist bis zum 01.06.2024
an: info@frauenberatungsstelle-mg.de
oder telefonisch: 02161 23237

The background of the entire page is filled with numerous colorful female symbols (♀) in various colors including purple, blue, green, yellow, orange, pink, and red. The symbols are drawn in a hand-painted, brush-stroke style and are scattered across the page, some overlapping the text.

Gewalt gegen Frauen, ob Mobbing, Stalking oder auch Gewalt in Beziehungen oder am Arbeitsplatz, beginnt häufig mit harmlosen Grenzüberschreitungen. Viele haben es nicht gelernt, innerhalb von Beziehungen rechtzeitig ihre Grenzen zu schützen. Hier setzt das Gewaltpräventionskonzept an.

Im Kurs lernen wir selbstbewusstes Auftreten, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und das frühzeitige Grenzen setzen.

Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen trainiert WenDo souveränes und selbstbewusstes Auftreten

- subtile Abwertungen und ungerechtes Verhalten erkennen und benennen
- Beleidigungen und Grenzüberschreitungen entschieden zurückweisen
- sich bei körperlichen und verbalen Angriffen schützen und verteidigen können
- mit Konflikten und Kritik konstruktiv umgehen und
 - Meinungen, Bedürfnisse und Wünsche klar benennen und das eigene Leben aktiv gestalten, damit die eigene (psychische) Gesundheit auch in Krisenzeiten geschützt bleibt

Alter, Sportlichkeit und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle. Es wird keine besondere Kleidung benötigt. Bitte bringen Sie sich für den Samstag einen Pausensnack mit.