

# Selbstbehauptung für Profis



## Ein Trainingstag für Fachfrauen der sozialen und pädagogischen Arbeit

In der täglichen Arbeit werden an uns als Berufsfrauen der sozialen und pädagogischen Arbeit vielfältige Anforderungen gestellt. Zu den fachlichen Aspekten kommen verstärkt auch Ansprüche aus dem Bereich der Selbstsicherheit und der Selbstbehauptung hinzu. Wir sind gefordert, unsere Grenzen verbal und nonverbal zu setzen, ja, manchmal auch klar durchzusetzen.

Der berufliche Umgang mit Grenzverletzungen ist eine erhebliche persönliche Belastung, die auch zu individuellen Überforderungssituationen führen kann. Grenzsetzendes Verhalten muss deshalb immer wieder bewusst gemacht und geübt werden.

Dabei gilt es, sich nicht nur vor extremen Situationen zu schützen, sondern durch klares Auftreten und Kommunizieren vorzubeugen. Wichtiger Aspekt dabei ist es, die Konflikt- und Gefahrensituationen sorgfältig einschätzen zu können und sich immer wieder der eigenen Haltung, Ziele und Vorstellungen bewusst zu werden.

Der Trainingstag bietet Austausch, Fach- und Methodeninputs und Übungsmöglichkeiten, um sich erfolgreich aus stress- und angstbehafteten Situationen herauszuführen, respektive diesen präventiv entgegen wirken zu können. Die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen werden direkt in die Tagesgestaltung einbezogen.

Ziele sind, die Handlungskompetenz zur individuellen Selbstbehauptung zu erhöhen und sowohl die Konfliktfreudigkeit wie die Konfrontationsfähigkeit zu verstärken.

### Leitung:

#### **Sophie Scheurer**

Wen-Do-Trainerin und -Ausbilderin, Psychodramatikerin PDH, Psychologin FSP, Expertin für häusliche Gewalt und Prävention. Seit mehreren Jahren freiberuflich tätig als Beraterin und Supervisorin sowie als Dozentin in der beruflichen Weiterbildung.

#### **Sandra Herren**

Soziokulturelle Animatorin FH, Dozentin hsl Luzern, Schwerpunkt Jugendarbeit. Langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit. Seit mehreren Jahren freiberuflich tätig in den Bereichen Mädchenarbeit und Gender.

### **Dienstag, 24. November 2009 von 9-17Uhr in Zürich**

An der Quellenstrasse 25, in den Räumlichkeiten vom Psychoanalytischen Seminar Zürich. Der Bildungstag ist für Fachfrauen geplant. Beginn ist um 9 Uhr, Ende gegen 17 Uhr. Die Kosten betragen Fr. 200.–, ohne Verpflegung. Die Platzzahl ist beschränkt (max. 18 Teilnehmerinnen). Nach der Anmeldung werden ca. 14 Tage vor Durchführung Detailinfos mit Rechnung und Zahlungsschein verschickt.

#### **Anmeldung mit Vorname, Name, Adresse, Telefon, Mail, Arbeitsort an:**

Sophie Scheurer, Prävention – Beratung & Bildung, Elisabethenstr. 43, 8004 Zürich  
076 400 01 63 / [info@sophiescheurer.ch](mailto:info@sophiescheurer.ch)

**Organisiert durch: Wen-Do Zürich Selbstverteidigung Selbstbehauptung Prävention  
Von Frauen für Frauen und Mädchen**

**In Zusammenarbeit mit: Respect! Selbstbehauptung für Jungs**