



Prävention – Beratung & Bildung
www.sophiescheurer.ch



www.wendo.ch

Verbale Selbstbehauptung und körperliche Selbstverteidigung für Profis

Zwei Trainingstage am 22. und 23. Juni 2011
für Fachfrauen der sozialen & pädagogischen Arbeit



In der täglichen Arbeit werden an uns Berufsfrauen der sozialen und pädagogischen Arbeit vielfältige Anforderungen gestellt. Zu den fachlichen Aspekten kommen verstärkt auch Ansprüche aus dem Bereich der (non-)verbalen Selbstbehauptung und körperlichen Selbstverteidigung dazu. Das heisst, wir sind gefordert, unsere Grenzen verbal und nonverbal, ja, manchmal auch körperlich durchzusetzen.

Der berufliche Umgang mit Grenzverletzungen ist eine Belastung, die auch zu individuellen Überforderungssituationen führen kann. Grenzsetzendes Verhalten muss deshalb immer wieder reflektiert und geübt werden. Ein wichtiger Aspekt ist, die Konflikt- und Gefahrensituationen sorgfältig einschätzen zu können und sich über eigene Haltungen, Ziele und Vorstellungen im Klaren zu sein. Frauen, die wissen, wie sie sich in extremen Situationen körperlich schützen und verteidigen können, setzen früher und effizienter ihre Grenzen. Dies wiederum führt im Alltag zu einer grösseren physischen und mentalen Sicherheit.

Die beiden Trainingstage bieten Austausch, Fach- und Methodeninputs und Übungsmöglichkeiten. Ziel ist, erfolgreich aus stress- und angstbehafteten Situationen herauszufinden, respektive diesen präventiv entgegenzuwirken. Die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen werden direkt in die Tagesgestaltung einbezogen.

Ziele des ersten **(non-)verbalen Selbstbehauptungs**-Tages sind, die Handlungskompetenz zur individuellen Selbstbehauptung zu erhöhen und die Konflikt- und Konfrontationsfähigkeit zu verstärken.

Am zweiten **körperlichen Selbstverteidigungs**-Tag lernen die Teilnehmerinnen ihre eigenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einsetzen. Es werden wirksame körperliche Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen trainiert. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Die beiden Trainingstage können einzeln oder im Doppelpack besucht werden.

Termine und Orte:

1.Tag zu verbaler Selbstbehauptung: 22.6. 2011, 9-17Uhr, Quellenstr. 25, 8005 Zürich

2.Tag zu körperlicher Selbstverteidigung: 23.6. 2011, 9-16Uhr, Rautistr. 77, 8047 Albisrieden

Kosten:

Besuch eines einzelnen Tages: Fr. 200.--

Besuch der Tage im Doppelpack: Fr. 380.--

Leitung:

Sophie Scheurer: Wen-Do-Trainerin- & Ausbilderin, Psychodramatikerin PDH, Psychologin FSP, Kampfesstheorie-Anleiterin, Expertin für häusliche Gewalt und Prävention. Seit mehreren Jahren freiberuflich tätig als Beraterin und Supervisorin sowie als Dozentin in der beruflichen Weiterbildung. (1. & 2.Tag)

Sandra Herren: Soziokulturelle Animatorin FH, Ausbilderin, Dozentin hsl Luzern, Schwerpunkt Jugendarbeit. Langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit und seit mehreren Jahren freiberuflich tätig in den Bereichen Mädchenarbeit und Gender. (1.Tag)

Natalie Raeber: Wen-Do-Trainerin, Erwachsenenbildnerin, E-Learning-Spezialistin (2.Tag)

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmerinnen.

- - - Einsenden an: Sophie Scheurer - Elisabethenstrasse 43 - 8004 Zürich - info@sophiescheurer.ch - - -

ANMELDUNG für die Trainingstage für Profis:

- Selbstbehauptungstag, 22.6.2011, 9-17Uhr (Fr. 200.-)
- Selbstverteidigungstag, 23.6.2011, 9-16Uhr (Fr. 200.-)
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstag, 22. & 23.6.2011 (Fr. 380.-)

Name und Vorname _____

Strasse und -nummer _____

Ort _____

Telefonnummer _____

Arbeitsfeld _____

E-Mail-Adresse _____

Unterschrift _____

Die Anmeldung ist verbindlich. Wer sich bis zum Veranstaltungstag noch abmeldet, bezahlt – sofern keine Ersatzfrau gefunden werden kann – eine Umtriebsgebühr in der Höhe des Kursbetrages. Derselbe Betrag gilt auch bei Nichterscheinen.