

WIR SIND STARK

Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurse
für Migrantinnen ab 12 Jahren



Kleve
Samstag, 11. – Sonntag,
12. Dezember 2021
jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr
Braustraße 55, Raum 313,
47533 Kleve

Anmeldung:
02821/84-279
oder Mail an
gleichstellungsstelle@kleve.de

Gefördert von
Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



نحن أقوىاء

دورة تأكيد الذات

و الدفاع عن النفس للمهاجرات

مجموعة من الكورسات المتخصصة في مجال الارشاد النفسي تستهدف تعزيز المهارات النفسية لدى المتدربات مثل تعزيز الثقة بالنفس ومهارات التواصل الفعال مع الاخرين والتعامل مع المشكلات

الهدف من الكورسات هو أن تدرك المشاركة قوتها وتثق بها

وتستخدمها بشكل فعال في المواقف الصعبة

الملابس الرياضية غير مطلوبة

ينصح بارتداء ملابس مريحة

يرجى إحضار طعامك ومشروباتك

هذه الدورة تقدم لكم بالتعاون مع

إدارة تكافؤ الفرص ، المدربة: بريتا تيغيلكامب

إدارة منع الجريمة /حماية الضحايا من شرطة مقاطعة كليف

إمبولس وومن

المركز الاستشاري للنساء

ماذا نتعلم

في المجموعة ، تتعلم المشاركات كيف يمكنهن تأكيد أنفسهن بشكل أفضل وما هي تقنيات الدفاع عن النفس التي يمكن استخدامها

يتم تدريب تأكيد الذات بشكل أساسي على شكل لعب الأدوار

تحديد حدود المرء والحفاظ عليها ، وتعزيز الثقة بالنفس

والتعاون المحترم داخل المجموعة

تقنيات الدفاع عن النفس

الهدف من الدورة هوالتدريب على

تعزيز الثقة بالنفس لدى المشاركات

كيفية بناء الاستقرار النفسي و اكتساب مهارات جديدة

أين حدودي؟

كيف أضع الحدود وأظهرها لنظيري؟

كيف يمكنني التعامل مع الخلافات؟

كيف أحمي نفسي وأدافع عن نفسي في الهجمات اللفظية والجسدية؟