

WIR SIND STARK ●

Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurse
für Migrantinnen ab 12 Jahren

Für ein gewaltfreies Zuhause



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

Tekst niemiecki

JESTEŚMY SILNI

Kursy samooceny i samoobrony dla kobiet migrantek

Na kursach trenuje się pewne siebie zachowania i działania.

Oprócz wzmocnienia pewności siebie, kurs uczy również skutecznych technik uwalniania, które można łatwo wdrożyć, skuteczne i łatwe w użyciu techniki uwalniania się.

Celem kursów jest uświadomienie sobie własnej siły, zaufanie jej i umiejętność efektywnie wykorzystywać własne siły w trudnych sytuacjach.

Strój sportowy nie jest wymagany, zalecany jest wygodny strój codzienny.

Prosimy o przyniesienie własnego jedzenia i napojów.

Współpraca: Pracownik ds. równych szans, przeszkolony trener: Britta Tiggelkamp, Prewencja kryminalna / ochrona ofiar policji powiatowej w Kleve, poradnia dla kobiet Impuls.

Czego się dowiadujemy:

W grupie kobiety uczą się, w jaki sposób mogą się lepiej bronić. i jakich technik samoobrony mogą użyć.

Samoocena jest trenowana głównie w formie odgrywania ról.

Określanie i utrzymywanie własnych granic, wzmocnianie pewności siebie i pełna szacunek współpraca w grupie umożliwiają ćwiczenie samoobrony techniki samoobrony są w ogóle możliwe.

Celem kursu jest wzmocnienie pewności siebie uczestników - powinni oni

Powinny nabrać stabilności i nauczyć się oceniać swoje możliwości:

- Gdzie są moje granice?
- Jak wyznaczyć granice i pokazać je mojemu partnerowi?
- Jak radzić sobie z konfliktami?
- Jak mogę się chronić i bronić podczas ataków słownych i fizycznych?

bronić się?

To jest to, co robimy:

- Ćwiczenia bliskość-odległość
 - Ćwiczenia wzmacniające asertywność
 - Ćwiczenia percepcji w celu szybkiej i bezpiecznej oceny sytuacji oraz rozwijania oraz opracowanie rozsądnych strategii działania.
 - Ćwiczenia na mowę ciała, głos i ruch, aby sprawiać wrażenie pewnego siebie i rozładowywać delikatne sytuacje.
 - Techniki wyzwalań, które są skuteczne i łatwe do nauczenia.
 - Odtwarzanie "nieprzyjemnych" sytuacji z życia codziennego w celu poznania własnych
- lepsze poznanie własnych reakcji i wypracowanie bezpiecznych zachowań.
- Ogólne informacje na temat przemocy, bezpieczeństwa i porady "Dla lepszego samopoczucia

Gefördert vom

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

