

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen

Das Training gibt den Teilnehmerinnen einen Einblick in Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Ziel des Kurses ist es, die individuellen Stärken und Schwächen kennen lernen und sich durch eine Vielzahl von Situationsübungen mit den persönlichen Möglichkeiten und Grenzen zu beschäftigen. Das Training durchzieht ein „roter Faden“ von einigen wenigen Verhaltensmustern, die immer wieder geübt werden, um im Verlauf des Kurses hier eine sichere und selbstbewusste Anwendung im besten Fall zu automatisieren. Die Sitzungen haben jeweils einen thematischen Fokus, beispielsweise Umgang mit Angst und Stress, Abstandhalten, Orientierung durch Hören und Tasten oder Behauptung gegen verbale und physische Attacken in verschiedenen Umgebungen. Jede Teilnehmerin hat in diesem Training die Möglichkeit, sich den angesprochenen Themen und Problemen individuell zu nähern. Individuelle Erfahrungen und Wünsche werden in den Trainingsplan integriert. Die Teilnehmerinnen können normale Kleidung tragen. Sie sollte jedoch strapazierfähig sein, da in intensiveren Trainingseinheiten in der Vergangenheit kleinere Verschmutzungen und Schäden aufgetreten sind.

Trainer: Sascha Boldt

Zeit: 02. März 2016 bis 18. Mai 2016, wöchentlich mittwochs von 16.45-18.15 Uhr (12 Sitzungen á 90 Minuten)

Ort: GEOMAR, Westufer (Großer Konferenzraum)

Sprache: Deutsch mit Übersetzungen ins Englische

Anmeldung: Bitte verbindlich bis zum 15.02.16 per E-Mail über rkamm@gb.uni-kiel.de anmelden. Für das Training gibt es 12 Plätze für wissenschaftliche und technisch-administrative Mitarbeiterinnen. Über die Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Kontakt: Ruth Kamm (Gleichstellungsreferentin des SFB 754), Tel.: 880-1833, E-Mail: rkamm@gb.uni-kiel.de

