



**„GRENZEN
SETZEN –
GELASSEN
BLEIBEN“**

**Selbstbehauptung
für Frauen**

2019



**Dortmunder „Runder Tisch
gegen häusliche Gewalt“**

„GRENZEN SETZEN – GELASSEN BLEIBEN“

Selbstbehauptung für Frauen

In diesem eintägigen Workshop lernen Frauen:

- ✓ *sich für sich selbst einzusetzen,*
- ✓ *sich Handlungsmöglichkeiten für unangenehme Situationen (z.B. Anmache) zu erarbeiten,*
- ✓ *sich bei diskriminierenden Äußerungen abzugrenzen,*
- ✓ *sich gegen Übergriffe und Angriffe zu wehren,*
- ✓ *die eigene Kraft und Stärke zu spüren.*

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Die **Referentin**, Marina Völlmecke, ist Dipl. Pädagogin, Traumafachberaterin und Selbstbehauptungs- und Verteidigungstrainerin (nach Wendo).

Termine:

Der eintägige Workshop wird an drei Terminen angeboten:
12.10., 09.11. und 30.11. 2019, jeweils von **10.00 - 17.00 Uhr**

Ort:

Frauenberatungsstelle,
Märkische Straße 212-218, 44141 Dortmund

Kosten:

10 €

Anmeldung:

über die Frauenberatungsstelle Dortmund

Telefon (Mo. - Do.: 9 -12 Uhr): **0231 / 52 10 08**

E-Mail: frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de

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

