



**„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](mailto:frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de)

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

