



WORKSHOP: SELBSTSICHERHEIT UND SELBSTBEHAUPTUNG

Mädchen* und junge Frauen* erleben heutzutage stetig steigende Anforderungen im täglichen Leben: Probleme mit dem Freund oder der Freundin, Streit mit den Eltern, Sorgen, Schulstress oder seelische Verstimmung. Heranwachsende Frauen* sind oft widersprüchlichen Erwartungshaltungen, Konflikten, Konkurrenz, Ausgrenzung bis hin zu Gewalt ausgesetzt. Oft fehlt es an Möglichkeiten mit solch schwierigen Situationen umzugehen.

Die FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V. bietet am 14. 9 und 21.9 zwei aufeinander aufbauende Workshops an mit dem Ziel, Selbstsicherheit zu stärken und Möglichkeiten der Selbstbehauptung zu erlernen. Mädchen* und junge Frauen* sollen eigene Stärken entdecken, ermutigt werden für sich selbst einzustehen um mit Achtung und Respekt behandelt zu werden sowie eigene Wünsche und Bedürfnisse ebenso ernst zu nehmen wie die anderer Menschen.

In einer vertrauensvollen Umgebung lernen die Mädchen* und jungen Frauen*, sich durch selbstsicheres Verhalten und konkrete Handlungsstrategien zu behaupten.

Die Workshops beinhalten praxisnahe und abwechslungsreiche Selbstsicherheits- und Selbstbehauptungsstrategien, bei dem die aktuellen Themen und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen im Vordergrund stehen sollen.

Die Ziele sind:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Auseinandersetzung mit der weiblichen Rolle
- Steigerung der sozialen Kompetenz
- Strategien zur Konflikt- & Problemlösung
- Verbessertes Selbstwertgefühl

Zielgruppe: Mädchen* und junge Frauen* zwischen 14 – 21 Jahren

Termine 14. und 21. September 2019 von 10 – 17 Uhr

Leitung: Jana Richartz

Ort: in den Räumen der Frauenberatungsstelle, Laurentiusstraße 12, 42103 Wuppertal

Kosten: keine

Eine verbindliche Anmeldung ist nötig. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung:

j.richartz@frauenberatungwuppertal.de || 0202/ 306007 || Instagram: hier.nichtweiter