

Mit Mut und Sicherheit unterwegs! - Ein Selbst-Sicherheitstraining für Frauen

ZIELGRUPPE **Studentinnen und Mitarbeiterinnen der Universität Bonn**
Alle Altersgruppen, alle Sportlichkeiten – Diese Veranstaltung ist **barrierefrei!**

INHALTE Wer sich gut behaupten kann, wird sich auch im Alltag besser positionieren; dadurch entsteht mehr Freiheit für selbstbestimmtes Handeln. Das Selbst-Sicherheitstraining für Frauen ist ganzheitlich ausgerichtet und bezieht sowohl Strategien der verbalen und körpersprachlichen Abgrenzung als auch einige Techniken der körperlichen Selbstverteidigung ein. Der Transfer zu klarer Kommunikation und Körpersprache öffnet dabei ungeahnte Möglichkeiten der Selbststärkung und positiven Selbstsetzung.

Denn leider kommt es immer wieder zu Situationen, in denen sich Frauen belästigt, bedrängt oder gar verfolgt fühlen – auch auf dem Universitätsgelände. Die Konfrontation mit aufdringlichem oder aggressivem Verhalten anderer lässt oftmals ein Gefühl der Unterlegenheit entstehen. In solchen Situationen kann es helfen, sich sowohl sprachlich als auch körperlich klar abzugrenzen und behaupten zu können. Dabei sind die Übergänge von nonverbaler Strategie und willensstarker Durchsetzungskraft bis hin zu körperlicher Verteidigung meist fließend.

Mitzubringen sind:

Langarmiges T-Shirt, ABS-Socken/ Gymnastik-Schuhe, bequeme Bewegungsbekleidung, Getränk

TERMIN / UHRZEIT **Donnerstag, 28. März 2019; 09:00 bis 16:00 Uhr und
Freitag, 29. März 2019; 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

**ORT DER
VERANSTALTUNG** **UNIVERSITÄT HAUPTGEBÄUDE, GROSSES DOZENTENZIMMER, 1. OG**
Der Raum ist über einen Aufzug erreichbar

**TRAINERIN/
CO-TRAINERIN** Dr. Saskia Schottelius, Kommunikation & fernöstliche Bewegungskunst Bonn;
Antje Meister, Polizeikommissarin, Selbstverteidigungs- und
Selbstsicherheitstrainerin

TEILNEHMERINNEN Max. 12

ANMELDUNG über Anmeldeformular auf der Startseite www.gleichstellung.uni-bonn.de

ANMELDESCHLUSS 18. März 2019

ANSPRECHPARTNERIN Dr. Martina Pottek, Gleichstellungsbüro, Tel.: 0228 – 73 6575

KOSTEN Die Kosten der Veranstaltung übernimmt das Gleichstellungsbüro