

Kontakt

Edith Kottirsch
Friedensmoderatorin

Tel.: 09461 – 40 25 646

Internet

www.edith-kottirsch.de

Email

mail@edith-kottirsch.de

Laute(r) starke Mädchen

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung
für Mädchen

(empfohlen vom Bayrischen Jugending)



Qualitätsstandard

Präventiv

Ganzheitlich

Stärkend

Laute(r) starke Mädchen –
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Kurse –Workshops - Beratung

Termine nach Vereinbarung



Ziele

Förderung und Stärkung

des Selbstbewusstseins
des Selbstvertrauens
individueller Fähigkeiten zur Entwicklung
grenzsetzender Handlungsstrategien (Hilfe zur Selbsthilfe)

Rahmenbedingungen Strukturell

Max. 14 Teilnehmerinnen pro Kurs
Altershomogene Kursgruppen
Grundkursdauer 12 h plus Elternabend
1,5 h

Inhaltlich

keine therapeutischen Angebote
frei von politischen, religiösen Ideologien
frei von Teilnahmezwang und Leistungsorientierung
Schutz persönlicher Informationen (Schweigepflicht)
altersgerechte Didaktik und Methodik
Ansatz bei individuellen Stärken und Fähigkeiten
Orientierung am Erfahrungsspektrum der Teilnehmerinnen
Entwicklung individueller Handlungsstrategien - keine Vermittlung pauschaler Verhaltensschemata
keine Sicherheitsversprechen

Inhalte

Selbstbehauptung (Kursschwerpunkt)

Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung
frühzeitiges Erkennen un guter Situationen und Personen
Entwicklung und Erprobung individueller verbaler/nonverbaler Handlungsstrategien (Grenzen setzen)
Informationen über und Auseinandersetzung mit den Themen:

- Alltägliche Gewaltformen
- Traditionelle Geschlechterrollen
- Ergänzende Sexualaufklärung
- Umsetzen des Rechts auf Hilfe (Vertrauenspersonen, Beratungsstellen)

Selbstverteidigung

wirkungsvolle Befreiungstechniken
altersgemäße Aufklärung über rechtliche Grundlagen der Notwehr (ab 11 Jahren)
grundlegende schwachstellenorientierte Abwehrtechniken (ab 11 Jahren)
Einsatz von Hilfsmitteln

Qualifikation der Trainerin

positives Menschenbild geprägt durch Empathie und Wertschätzung

Langjährige Praxis in geschlechtsspezifischer Arbeit

umfassendes Wissen über Formen, Ursachen und Folgen sexualisierter Gewalt

Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltbiografie und Täter/innenschaft

begleitende Reflexion der eigenen Arbeitspraxis durch Supervision und Fortbildungen

pädagogisch fundiertes methodisches und didaktisches Wissen

Methoden der Krisenintervention

Kenntnis über geeignete Beratungsstellen

Zusammenarbeit mit Trainer der Jungen- und Männerarbeit

August 2020



EDITH KOTTIRSCH

Miteinander Leben

Lebenskrisen- und Konfliktmanagement