

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Informationen unter:

Regina Sybert-Goldstein, Tel. 02921 371-239 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Kosten: 93,00 €

(inkl. Abendessen, Kaffee/Tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 16.02.18 auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest BIC: WELADED1SOS
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F10, 02.03.18

Abmeldung:

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,
Tel. 02921 371-280 www.tagungsstaette-soest.de

Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)
und Frühstück für 36,50 €. Nur Frühstück: 6,50 €.

Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte bar oder per EC-Karte vor.



Evangelisches Familienbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



✕-----

ANMELDUNG: Ich will kein Opfer werden! – Selbstbehauptung für Frauen, 02. – 03.03.2018, F 10

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Dat.: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Sonderkostform: _____

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift



Ich will kein Opfer werden!

Selbstbehauptung für Frauen

02. – 03. März 2018

Tagungsstätte Soest

F 10

Familienbildung der Evangelischen
Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Selbstbewußtsein ist ein Schild.

Else Pannek

Mir passiert schon nichts, denken leider viele. Aber was, wenn der Ernstfall oder die Not-situation doch eintritt?
Was geht in mir vor?
Wie reagiere ich?
Kann ich mich überhaupt wehren?
Diese und viele andere Fragen erörtern wir gemeinsam, vermitteln theoretisches Wissen und bieten praktisches Situationstraining.

Sie werden sich selbst in Ihren Fähigkeiten und auch Grenzen besser kennenlernen und erfahren, welche einfachen wirkungsvollen Techniken Sie anwenden können.

Im Workshop geht es nicht um komplexe Selbstverteidigungstechniken; jedoch ist für die verschiedenen Übungen bequeme Alltagskleidung angebracht.

Regina Sybert-Goldstein,
Diplom-Pädagogin

Referent: **Bernhard Burchert,**
Coach für Konfliktsituationen

Zielgruppe: Frauen, Mütter

P R O G R A M M

Freitag, 02.03.2018

| | | |
|-------------------|-----------|---|
| bis | 18.00 Uhr | Anreise |
| | 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 – 22.00 Uhr | | Kennenlernrunde – Welche Erfahrungen und Erwartungen an dieses Seminar gibt es? Einstieg in das Thema |

Samstag, 03.03.2018

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| 09.15 – 10.45 Uhr | Einheit 1 |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Einheit 2 |
| | 12.30 Uhr Mittagessen |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Einheit 3 |
| | 15.00 Uhr Nachmittagskaffee |
| 15.30 - 17.00 Uhr | Einheit 4 Auswertung |

Erläuterung der Einheiten

Die folgenden Aspekte bearbeitet:

- Vermittlung theoretischen Basiswissens
- Praktische Handlungsmöglichkeiten
- Situationstraining anhand alltäglicher Beispiele
- Demonstrieren einfacher Techniken
- Mentale Vorbereitung auf das Unvorbereitet Sein

Bedenke gut, was Deine Kraft vermag und was über Deine Fähigkeit hinausgeht.

Horaz