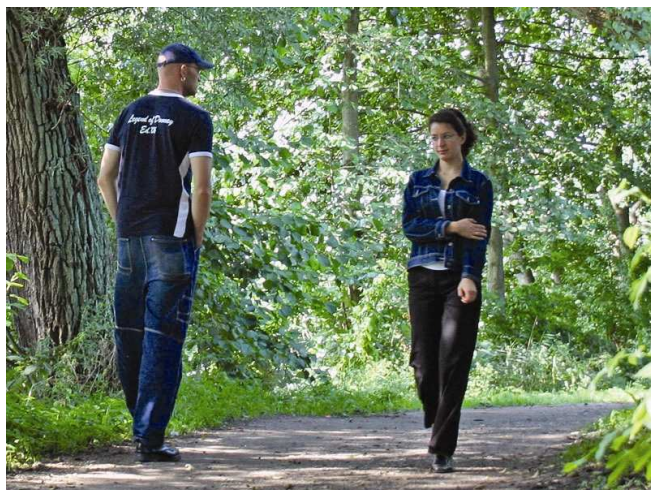


# **diba** – SelbstsicherheitsTraining für Frauen

## Selbstbehauptung und Standfestigkeit im Alltag

Gewalttätige Übergriffe, Bedrängen und Nötigen sowie verbale Attacken und Beleidigungen sind leider nur allzu oft Formen destruktiver Verhaltensweisen, die nahezu jeder Frau im Alltagsgeschehen begegnen können.



- **Auftreten, Körpersignale, Ansprache**
- **Wie reagiere ich, wenn mir jemand zu nahe kommt, gegebenenfalls tätlich angreift?**
- **Wie kann ich selbstsicherer und durchsetzungsstärker auftreten und meinen Standpunkt unmissverständlich vertreten?**

### Ziel:

- Auf- und Ausbau von Anti-Opfer-Signalen
- Konflikte und das Selbstwertgefühl verletzende Handlungen frühzeitig erkennen und unterbinden
- Verbale Übergriffe auch in schwierigen Kommunikations- und Konfliktsituationen selbstsicherer und durchsetzungsstärker begegnen können
- Wirkungsvoller Schutz bei körperlichen Angriffen
- Selbstverteidigungstechniken effizient einsetzen (Schlagkissentraining)

**Erlernen von Handlungs- und Selbstbehauptungskompetenz, Zivilcourage, Unrechtsbewusstsein und Kontrolle über sich und andere in Alltag und Schule.**

**Ort:** Aalborgstraße 17 in Rendsburg im Trainingsraum

**Beitrag:** 22,00 €/Monat bei wöchentlichen Trainingsmöglichkeiten mit attraktiven Familientarifen

**Trainer:** **diba** -Trainer mit Ausbildungsschwerpunkten in der Pädagogik, Psychologie und Selbstverteidigung

**diba - Institut für Gewaltprävention und SelbstsicherheitsTraining**  
Aalborgstraße 17 – 19 in 24768 Rendsburg (Schleswig-Holstein)  
fon 04331 – 89619 • fax 04331 – 8485031 • email: info@diba-institut.de  
Internet: www.diba-institut.de (weitere Informationen und Termine)

Wir machen  
Sie persönlich  
**stark!**

