



Selbstbehauptung für Profis

Vier Module für Fachfrauen*
der sozialen & pädagogischen Arbeit

Haltung, Auftritt, Durchsetzung, 4. & 5. April 2019

Grenzen setzen (ca. im Juni 2019)

Kraftspiele statt Machtspiele (ca. im Oktober 2019)

Methodenseminar Selbstwertstärkung (ca. im Februar 2020)

Fachfrauen* der sozialen und pädagogischen Arbeit sind täglich gefordert, eigene Grenzen verbal und nonverbal zu setzen und sich gegen Widerstände durchzusetzen. Für ihre Klientel schaffen sie Übungsräume für faires und respektvolles Durchsetzungsvermögen. In ihrer Funktion sind sie zudem Vorbilder, die gelingende Selbstbehauptung vorleben.

Die für Fachfrauen* konzipierten Selbstbehauptungsmodul richten sich auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten. Alle vier Module sind so gestaltet, dass die Teilnehmerinnen anhand von Übungen sich selber erleben, reflektieren und Veränderungs-möglichkeiten erproben können. Zudem sind die vermittelten Übungen leicht auf die eigene Zielgruppe übertragbar und erweitern das methodische Repertoire.

Haltung, Auftritt, Durchsetzung:

Der Fokus liegt an diesen zwei Tagen auf der Selbstkompetenz. Selbstsicheres Auftreten und Kommunizieren setzt voraus, eine klare Haltung zu haben und zu wissen, was Frau will. Die (verbale) Durchsetzung der eigenen Anliegen steht im Zentrum.

Grenzen setzen:

in diesem Modul richten wir den Fokus auf den Umgang mit den alltäglichen (verbalen) Grenzverletzungen. Die Teilnehmerinnen erfahren ihr eigenes Verhalten und können die Übungen für ihre Arbeit nützen.

Kraftspiele statt Machtspiele:

in diesem Modul geht es darum, die physischen Möglichkeiten der Selbstbehauptung kennen zu lernen. Diverse Kraftspiele machen die eigene Körperstärke erfahrbar und ermöglichen, lustvoll mit Wettkampf und Konkurrenz umzugehen. Ebenso werden Methoden der Selbstverteidigung vermittelt um zu zeigen, wie auf physische Angriffe oder Übergriffe effizient und dem Selbstschutz dienend reagiert werden kann.

Für dieses Modul sind Trainingskleider erforderlich. Körperliche Fitness ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Methodenseminar Selbstwertstärkung

In diesem Modul lernen die Teilnehmerinnen konkrete Methoden kennen, welche sie mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsene im Einzel- oder Gruppensetting einsetzen können. Diese Techniken haben das Ziel, die Klientel darin zu stärken, auch in schwierigen Situationen klar und deutlich aufzutreten und bei sich und den eigenen Bedürfnissen bleiben zu können.

Ort und Zeiten:

Nähe Bahnhof Zürich, jeweils 9-17Uhr – weitere Angaben folgen nach der Anmeldung.

Kosten: (Versicherung ist Sache der Teilnehmerin)

Modul Haltung, Auftritt, Durchsetzung, 4. & 5. April 2019: Fr. 480.-

Modul Grenzen setzen:

Fr. 250.-

Modul Kraftspiele statt Machtspiele:

Fr. 480.-

Modul Methodenseminar Selbstwertstärkung:

Fr. 480.-

Einmaliger Frühbuchungsrabatt: Fr. 50.- bei Anmeldung bis 31. Januar 2019.

Teilnehmerinnen:

10 – 18 Frauen, die in der pädagogischen oder sozialen Arbeit erwerbstätig sind. Die Anmeldung erfolgt nach Eingangsdatum.

Leitung:



Sophie Scheurer, Psychologin FSP, Psychodramatikerin PDH, Wen-Do-Trainerin, Kampfesstheater®-Anleiterin, eidg. FA Ausbilderin (www.sophiescheurer.ch)

Sandra Herren, Soziokulturelle Animatorin FH, eidg. FA Ausbilderin, Kampfesstheater®-Anleiterin Dozentin hsl Luzern, Schwerpunkt Jugendarbeit, Projektleiterin Gemeindeanimation HF Curaviva Schweiz.

Für weitere Infos: Sophie Scheurer, 076 400 01 63, info@sophiescheurer.ch

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung bis zwei Monate vor Modulstart wird ein Unkostenbeitrag von 50.-, danach der gesamte Betrag in Rechnung gestellt.

Selbstbehauptung für Profis gibt es auch für Männer → www.respect-selbstbehauptung.ch

Einsenden an: Sophie Scheurer – Lagerplatz 21 - 8400 Winterthur - info@sophiescheurer.ch

ANMELDUNG für Selbstbehauptung für Profis:

- Modul zu Haltung, Auftritt, Durchsetzung, Fr. 480.-
- Modul zu Grenzen setzen, Fr. 250.-
- Modul zu Kraftspiele statt Machtspiele, Fr. 480.-
- Methodenseminar, Fr. 480.-

Vorname, Name _____

Strasse, Nr. _____

Wohnort _____

Telefonnummer _____

E-Mail-Adresse _____

Institution/Arbeitsfeld _____

Unterschrift _____

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin