

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## **Bis hierher und nicht weiter**

Selbstbehauptung für Mädchen

### **Inhalte und Ziele**

- Im eigenen Körper gerne zu Hause sein
- Selbstsicheres Auftreten
- Körpersprache, Augensprache, Stimme
- Raumbehauptung
- Eigene Fähigkeiten und Stärken kennen und nutzen
- Eigene Grenzen wahrnehmen und einfordern
- Respektvoll handeln und Respekt einfordern
- Übergriffe erkennen, benennen, beenden
- Blöde Situationen meistern
- Sich körperlich wehren
- Sich verbal wehren

### **Form und Methoden**

Workshop (Körperübungen, Gruppenarbeiten, Spiele, Anregung zu Selbstbeobachtung und -reflexion, Diskussionen...)

### **Zielgruppe**

Mein Angebot richtet sich an Mädchen

### **Dauer**

Von 3 Stunden bis 6 Stunden

### **Maximale Gruppengröße**

20 Mädchen

### **Kosten** (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten...)

50,- € pro Einheit

Fahrtkosten 0,42 €/km (in Graz und Nähe Leibnitz keine Fahrtkosten)

Materialkosten: werden nicht extra verrechnet

### **Qualifikationen**

- Sexualpädagogin
- Pädagogin für Suchtprävention
- Trainerin und Beraterin (nach dem Ansatz der ioa©)

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



- RAINBOWS-Pädagogin
- Naturpädagogin
- Lehrerin

### **Ausbildungen, Weiterbildungen**

- Studium Biologie Lehramt
- Universitätslehrgang zur (Trainerin und Beraterin nach dem Ansatz der ioa©)
- Universitätslehrgang „Suchtprävention in der Schule“
- Ausbildung zur Referentin für „Abenteuer Liebe“
- NLP-Practitioner
- Ausbildung zur RAINBOWS-Gruppenleiterin
- Laufende Weiterbildung durch Besuch von Seminaren, Tagungen und Symposien
- Studium der Angewandten Ethik seit SS 2013

### **Berufserfahrungen, Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen, Erfahrungen in der Erwachsenenbildung**

- Zahlreiche Trainings (tlw. im Outdoor-Bereich) mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Langjährige Arbeit mit Mädchen und Burschen im Rahmen von „Abenteuer Liebe“
- Lehrreferentin in der Ausbildung zum/zur Referentin im Projekt „Abenteuer Liebe“
- Lehrtrainerin in Ausbildungen zum/zur Outdoortrainerin
- Seminare im Bereich Suchtprävention (mit Jugendlichen und Eltern)

### **Kontaktdaten**

Mag.<sup>a</sup> Brigitte Neureiter-Pühringer

8451 Heimschuh 69

[brigitteneureiter@gmx.at](mailto:brigitteneureiter@gmx.at)

0680 / 14 03 244