

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.^a Brigitte Neureiter-Pühringer

8451 Heimschuh 69

brigitteneureiter@gmx.at

0680 / 14 03 244