

Selbstbehauptung und Eigenmacht !

Im beruflichen Alltag und im persönlichen Leben wird unser Selbstbewusstsein oft herausgefordert. Wie können wir diesen Herausforderungen mit positiven, stärkenden Haltungen und Handlungen begegnen?

Im Zentrum des Kurses steht die Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz, sowie das Erkennen und die Stärkung eigener Fähigkeiten. Dazu soll dieses Seminar Erfahrungen bieten und Übungen an die Hand geben. Diese sollen sowohl dem eigenen Gebrauch als auch der konkreten Anwendung in den Arbeitsbereichen der FSJ-Stellen dienen.

Mit Methoden aus der Gewaltprävention, der Tiergestützten Pädagogik und der Musiktherapie werden wir gemeinsam an Euren Themen arbeiten. Dabei bringen alle Beteiligten die ganz persönlichen Erfahrungen ihrer individuellen Lebenswege mit ein.

Die Übungen zielen darauf mit Unsicherheiten umzugehen, eigene Stärken zu erkennen und Selbstsicherheit zu trainieren. Außerdem werden wir uns mit klarer, gewaltfreier Kommunikation beschäftigen.



Estrella,
Australien-Shepherd-Hündin, früher Hütehündin für Ziegen in der Sierra Nevada, heute vorzugsweise in Schulen und Jugendhäusern tätig als ausgebildete Therapiehündin.

Rigulf Nemitz,
Musiker und Klangtherapeut aus Hildesheim, Bühnenmusiker, Leiter von Klangworkshops und Begleiter von ZDL-Kursen, wird vorwiegend für die musikalischen Einheiten zuständig sein.



Der Kurs wird geleitet und begleitet von:

Katrin Hefendehl,
Referentin für Gewaltprävention der Stadt Karlsruhe, seit vielen Jahren im Bereich Gewaltprävention und Friedensarbeit tätig, Selbstbehauptungskurse (vorwiegend für Mädchen) und Erwachsenenbildung.

Termin: 30.03.08 – 03.04.08
Veranstaltungsort: Ev. Jugendbildungsstätte Hackhauser Hof,
Hackhausen 5b, Solingen
Max. TeilnehmerInnenzahl: 25