

Selbstbehauptung von jungen Frauen in landwirtschaftlichen Berufen

22.11. - 23.11.2024

Seminarbeschreibung

Frauen erfahren Übergriffe und Gewalt, weil sie Frauen sind. Alltägliche Grenzverletzungen mit sexistischen Anspielungen und persönlichen Abwertungen erleben gerade auch junge Frauen in der Ausbildung in eher männerdominierten Berufen.

Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen, wie sie frühzeitig und effektiv mit Übergriffen umgehen und sich zur Wehr setzen können.

Veranstaltungsort

Heimvolkshochschule am Seddiner See
Seeweg 2
14554 Seddiner See

Organisatorische Hinweise

Der Kurs richtet sich an junge Frauen (<23 J.), die in den grünen Berufen arbeiten. Die Anzahl der Seminarplätze ist begrenzt.

Dieses Angebot wird gefördert vom Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Klimaschutz des Landes Brandenburg und ist für Teilnehmerinnen kostenfrei.

Die Arbeit im Seminar findet an beiden Tagen jeweils von 10 – 16 Uhr statt. Im Anschluss können die Teilnehmerinnen das Freizeitangebot der HVHS nutzen.

Die Übernachtung und Verpflegung ist Bestandteil dieses Seminares. Bitte nutzen Sie das Angebot der Übernachtung und bleiben Sie am Seminarort. Die Gespräche und der Erfahrungsaustausch am Abend tragen wesentlich zur Vertiefung der Inhalte und somit zum Seminarerfolg bei.

Referentinnen

Lena Ulbert, Leonie Krügener (Wendo)

Anmeldung

Ihre Anmeldung senden Sie uns bitte bis spätestens **05.11.2024** an info@blak-seddinersee.de.

Kontakt

Sie erreichen uns:

Telefon: 033205 250035

Email: info@blak-seddinersee.de

Seminarthemen*

- **Stimm- und Körpereinsatz**
- **Erkennen und Benennen von Grenzverletzungen und Gewalt**
- **Wahrnehmungsübungen und Stärkung des Bauchgefühls**
- **Frühzeitiges Beenden unangenehmer Situationen**
- **Rollenspiele**
- **Schlag- und Tritttechniken**
- **Befreiungstechniken**
- **Umgang mit Ängsten**
- **Entspannungsübungen**
- **Die individuelle Situation in einem gesellschaftlichen Kontext verstehen**
- **Wahrnehmung persönlicher Grenzen**