

Corneliusstr. 68-70
40215 Düsseldorf
Telefon (0211) 487675
Fax (0211) 486645
info@promaedchen.de
www.promaedchen.de

Fortbildung für Pädagoginnen

WenDo Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining

Freitag, **21.03.2025** von **18:00 Uhr bis 21:00 Uhr** und
Samstag, **22.03.2025** von **10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
Ort: **Corneliusstraße 59, 40215 Düsseldorf,**
Die Haustür liegt zwischen der Bäckerei und dem Mädchentreff
Leyla. Bitte bei „ProMädchen“ klingeln.

Kosten: **80,00 Euro**

Anmeldung und Infos bei:

ProMädchen - Mädchenhaus Düsseldorf e.V.
Kontakt: Sylvia Joppe
Telefon 0211 487675
info@promaedchen.de

Das Thema wachsende Gewaltbereitschaft steht seit langem im Blick der Öffentlichkeit. Sexuell auffälliges Verhalten von Jungen und Mädchen ist immer mehr Thema in der Jugendhilfe.

Frauen und Mädchen sind hier in besonderer Weise verunsichert und Ängsten ausgesetzt.

Der Umgang mit Aggressivität, sexualisierter Sprache, körperlichen Grenzüberschreitungen, mit alltäglichen Konflikten und Kraft kostenden Machtkämpfen, der ständige Kampf um Respekt können in dieser Fortbildung reflektiert und das Durchsetzungsvermögen gestärkt werden.

Will ich Mädchen stärken und gezielt ihre Selbstsicherheit und sexuelle Selbstbestimmung fördern, ist es wichtig mit eigenen Ängsten umgehen zu lernen und klare Grenzen zu setzen.

WenDo ist ein von Frauen für Frauen entwickeltes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskonzept, das weder Sportlichkeit noch ein regelmäßiges Training voraussetzt.

Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen trainiert WenDo souveränes und selbstbewußtes Auftreten:

- subtile Abwertungen und unfaires Verhalten erkennen und benennen
- Beleidigungen und Grenzüberschreitungen entschieden zurückweisen
- sich bei körperlichen und verbalen Angriffen schützen und verteidigen können
- mit Konflikten und Kritik konstruktiv umgehen und
- Meinungen, Bedürfnisse und Wünsche klar benennen und das eigene Leben aktiv gestalten

Ziel der Fortbildung

ist eine zufriedenstellende Balance zwischen Einlassen und Abgrenzen, Durchsetzen und Kooperieren, zwischen Ja sagen und Nein sagen, zwischen Sicherheit und Freundlichkeit und zwischen Harmoniebedürfnis und Konfliktfähigkeit, zu finden.

Die Fortbildung bietet die Möglichkeit, sich dem Thema (sexuelle) Gewalt gegen Frauen und Mädchen auf der Grundlage eigener Erfahrungen und Stärke zu nähern.

Ziel ist es, als Pädagogin und Vorbild für die Mädchen den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und mit WenDo ein Konzept zur Mädchenstärkung kennenzulernen.

Mich selber schützen zu können ist eine wichtige Voraussetzung um sicher aggressive Situationen deeskalieren und Grenzüberschreitungen stoppen zu können.

Referentin ist Martina Kuschel,
Diplom Sozialpädagogin und WenDo- Trainerin

Martina Kuschel
Buschstr. 165
47800 Krefeld
02151 / 536006
www.wendo-rheinland.de