



Selbstbehauptungskurs

Was kann ich mir darunter vorstellen?

- Übungseinheiten, wie das Erforschen und Setzen von eigenen Grenzen, die Nachahmung von unangenehmen Situationen und das selbstbewusste Agieren
- Verschiedene Spiele, damit ihr euch in der Gruppe kennenlernt
- Kleine theoretische Einblicke in die Themen Selbstbehauptung und -verteidigung

Wichtig:

Alles vor Ort findet freiwillig statt. Du möchtest eine Übung nicht mitmachen, weil sie dir unangenehm ist? Kein Problem, dann lässt du sie aus!

Teilnahmevoraussetzungen

Was sind die Bedingungen, um dabei zu sein?

- Kurs für Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 17 Jahren
- Bequeme Alltagskleidung
- Saubere Schuhe mit heller und abriebfester Sohle
- Keine Teilnahmegebühren

Was bringt mir der Kurs?

- Das Erforschen, Austesten und Aufzeigen deiner eigenen Grenzen
- Die Stärkung des Selbstbewusstseins
- Kennenlernen von Methoden, die dir im Notfall helfen können
- Und natürlich: Ganz viel Spaß!



» Ich traue mich mehr Grenzen zu ziehen, klare Grenzen zu ziehen.«

➤ Stimme einer Teilnehmerin

Wann und wo?



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern

- 12. bis 13. September in Sukow bei Schwerin
- 10. bis 11. Oktober in Dömitz
- 21. bis 22. November in Parchim



Anmeldung hier

➤ Wir freuen uns auf dich!

Eigene Grenzen

Erkennen.

Setzen.

Aufzeigen.

Du hast noch Fragen oder möchtest dich schon verbindlich anmelden? Dann melde dich doch gerne bei uns!

Kont(i)Ki

Kontaktstelle Kinderschutz

Alexandrinestraße 2
19055 Schwerin

E-Mail: ksk@dksb-mv.de
Telefon: 0385 - 479 15 69

»Hier bin ich!«

Selbstbehauptungskurs



@kinderschutzbund_mv