Die Teilnahme umfasst alle vier Teile, der Besuch einzelner Veranstaltungen ist nicht möglich. B1-Sprachkenntnisse sind erforderlich. Kinder sind herzlich willkommen und werden betreut.

Anmeldung erforderlich unter:

mayer@freiwilligen-agentur-bremen.de

Freiwilligen Agentur Bremen
im sfd

Beraten, vermitteln, qualifizieren —
die Freiwilligen-Agentur Bremen schafft
gute Bedingungen für Engagement.

Dammweg 18-20

28211 Bremen

Tel. 0421 / 34 20 80

Fax. 0421 / 168 670 49

mayer@freiwilligen-agentur-bremen.de

Ein Kooperationsprojekt mit:

اتحاد النساء العرب
Arabischer Frauenbund
Von Frauen für Frauen

Afrika Netzwerk Bremen e.V.

Das Projekt wird gefördert von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen , Integration und Sport, sowie der Sparkasse Bremen.

Freiwilligen Agentur Bremen
im sfd

Starke Tandems

Selbstbehauptung für Frauen

Selbstbehauptung für geflüchtete und nicht-geflüchtete Frauen

Die Frage „Wie, wann und auf welche Weise kann ich als Frau meinen Unwillen bei *(für mich oder für andere)* bedrohlichen oder unangenehmen Situationen äußern", steht im Mittelpunkt der vierteiligen Veranstaltungsreihe der Bremer Freiwilligen-Agentur. Hierbei spielen die kulturelle Vielfalt der Teilnehmerinnen und das gegenseitige Kennenlernen eine wichtige Rolle.

Individuell, in der Gruppe oder als Tandem (je eine Neu- und Altbremerin) lernen die Teilnehmerinnen, unter Anleitung einer externen Trainerin in verschiedenen Alltagssituationen sicher und selbstbewusst aufzutreten. Auf den Methoden des "WenDo" (Weg der Frauen) aufbauend, werden unterschiedliche Elemente trainiert und erforscht: Körpersprache, Atem, Stimme und Sprache. Eigene Grenzen werden erkennbar gemacht und erweitert, sowie neue Verhaltensweisen erprobt.

Die Veranstaltungsreihe ist kostenlos und findet immer freitags von 16.30—20 Uhr in der Freiwilligen-Agentur Bremen statt:

27. August 2021: SELBSTBEHAUPTUNG

Angereichert mit Humor und internationaler Frauenpower werden Selbstverteidigungs-Techniken vermittelt, die an den individuellen Stärken der Frauen ansetzen.

24. September 2021: IDENTITÄT

Das Thema „Individuelle und gemeinsame Identität von Frauen über Landesgrenzen hinweg" werden über Musik, Religion, Essen, Werte und Traditionen sinnlich erfahrbar gemacht.

29. Oktober 2021: KÖRPER

Es werden Übungen zum Selbstbestimmungsrecht und Erkennen des eigenen Potentials durchgeführt. Dabei wird sich in einer achtsamen und respektvollen Weise über Körpererfahrungen ausgetauscht.

26. November 2021: RESÜMEE

In Einzel- und Kleingruppenarbeit wird das persönliche Empowerment der vergangenen Monate behandelt und noch offene Fragen und Themen besprochen.