



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

Anmeldung erforderlich unter [sadeqpoor@freiwilligen-agentur-bremen.de](mailto:sadeqpoor@freiwilligen-agentur-bremen.de)



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

[sadeqpoor@freiwilligen-agentur-bremen.de](mailto:sadeqpoor@freiwilligen-agentur-bremen.de)



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



**Starke Tandems**

**Selbstbehauptung für Frauen**



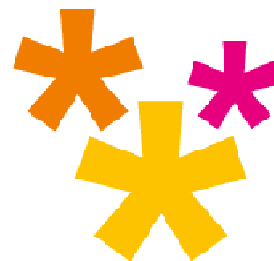


## Selbstbehauptung für geflüchtete und nicht-geflüchtete Frauen

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  
Freiwilligen-Agentur  
Bremen statt:**



Samstag 10.30-14.30: Uhr

### **1. Februar 2020: SELBSTBEHAUPTUNG**

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

Samstag 10.30-14.30: Uhr

### **21. März 2020: IDENTITÄT**

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

Samstag 10.30-14.30: Uhr

### **18. April 2020: KÖRPER**

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

Samstag 10.30-14.30: Uhr

### **9. Mai 2020: RESÜMEE**

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