



www.wendo.ch



sophiescheurer.ch

begleiten : beraten : bilden

## Verbale Selbstbehauptung und körperliche Selbstverteidigung für Profis

Zwei Trainingstage am 22. und 23. November 2011  
für Fachfrauen der sozialen & pädagogischen Arbeit



In der täglichen Arbeit werden an uns Berufsfrauen der sozialen und pädagogischen Arbeit vielfältige Anforderungen gestellt. Zu den fachlichen Aspekten kommen verstärkt auch Ansprüche aus dem Bereich der (non-)verbalen Selbstbehauptung und körperlichen Selbstverteidigung dazu. Das heisst, wir sind gefordert, unsere Grenzen verbal und nonverbal, ja, manchmal auch körperlich durchzusetzen.

Der berufliche Umgang mit Grenzverletzungen ist eine Belastung, die auch zu individuellen Überforderungssituationen führen kann. Grenzsetzendes Verhalten muss deshalb immer wieder reflektiert und geübt werden. Ein wichtiger Aspekt ist, die Konflikt- und Gefahrensituationen sorgfältig einschätzen zu können und sich über eigene Haltungen, Ziele und Vorstellungen im Klaren zu sein. Frauen, die wissen, wie sie sich in extremen Situationen körperlich schützen und verteidigen können, setzen früher und effizienter ihre Grenzen. Dies wiederum führt im Alltag zu einer grösseren physischen und mentalen Sicherheit.

Die beiden Trainingstage bieten Austausch, Fach- und Methodeninputs und Übungsmöglichkeiten. Ziel ist, erfolgreich aus stress- und angstbehafteten Situationen herauszufinden, respektive diesen präventiv entgegenzuwirken. Die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen werden direkt in die Tagesgestaltung einbezogen. Die beiden Trainingstage können einzeln oder im Doppelpack besucht werden.

Am ersten **körperlichen Selbstverteidigungs**-Tag lernen die Teilnehmerinnen ihre eigenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einsetzen. Es werden wirksame körperliche Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen trainiert. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Ziele des zweiten (**non**-)verbalen **Selbstbehauptungs**-Tages sind, die Handlungskompetenz zur individuellen Selbstbehauptung zu erhöhen und die Konflikt- und Konfrontationsfähigkeit zu verstärken.

Sophie Scheurer  
Elisabethenstrasse 43  
8004 Zürich  
Telefon 076 400 01 63  
info@sophiescheurer.ch  
www.sophiescheurer.ch



www.wendo.ch



sophiescheurer.ch

begleiten : beraten : bilden

### Termine und Orte:

1.Tag zu körperlicher Selbstverteidigung: 22.11. 2011, 9-16.30Uhr, Hardturmstrasse 68, 8005 Zürich

2.Tag zu verbaler Selbstbehauptung: 23.11. 2011, 9-17Uhr, Quellenstr. 25, 8005 Zürich

### Kosten:

Besuch eines einzelnen Tages: Fr. 200.--

Besuch der Tage im Doppelpack: Fr. 380.--

### Leitung:

**Sophie Scheurer:** Psychologin FSP, Psychodramatikerin PDH, Wen-Do-Trainerin- & Ausbilderin, Kampfesstheorie®-Anleiterin, Expertin für häusliche Gewalt und Prävention. Seit mehreren Jahren freiberuflich tätig als Beraterin und Supervisorin sowie als Dozentin in der beruflichen Weiterbildung.

**Sandra Herren:** Soziokulturelle Animatorin FH, Ausbilderin FA, Dozentin hsl Luzern, Schwerpunkt Jugendarbeit. Langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit und seit mehreren Jahren freiberuflich tätig in den Bereichen Mädchenarbeit und Gender.

### Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmerinnen.

Die Anmeldung ist verbindlich. Wer sich bis zum Veranstaltungstermin noch abmeldet, bezahlt – sofern keine Ersatzfrau gefunden werden kann – eine Umtriebsgebühr in der Höhe des Kursbetrages. Derselbe Betrag gilt auch bei Nichterscheinen.

Übrigens: Selbstbehauptung für Profis gibt es auch für Männer.

Infos unter [bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch](mailto:bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch), 055 243 44 00

- - - Einsenden an: Sophie Scheurer – Elisabethenstrasse 43 – 8004 Zürich – [info@sophiescheurer.ch](mailto:info@sophiescheurer.ch) - - -

### ANMELDUNG für die Trainingstage für Profi-Frauen:

- Selbstverteidigungstag, 22.11.2011, 9-16.30Uhr ( Fr. 200.-)
- Selbstbehauptungstag, 23.11.2011, 9-17Uhr ( Fr. 200.-)
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstag, 22. & 23.11.2011 ( Fr. 380.-)

Name und Vorname \_\_\_\_\_

Strasse und -nummer \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Arbeitsfeld \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Sophie Scheurer  
Elisabethenstrasse 43  
8004 Zürich  
Telefon 076 400 01 63  
[info@sophiescheurer.ch](mailto:info@sophiescheurer.ch)  
[www.sophiescheurer.ch](http://www.sophiescheurer.ch)