



**Veranstaltung** | Online-Workshop

## Verbale Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Am 30. November 2020 können weibliche Angehörige der HWR Berlin ab 10.30 Uhr am Online-Workshop »Verbale Selbstbehauptung und Selbstverteidigung« teilnehmen. Ziel ist es, das eigene Selbstvertrauen, die Handlungssicherheit und das Sicherheitsgefühl zu stärken. Jetzt anmelden per E-Mail.

**Mo**  
**30.11.**

**Uhrzeit**

**10.30-13.00**

**Kosten**

**Kostenfrei**

**Anmeldung**

**Anmeldung erforderlich**

[Jetzt per E-Mail anmelden](#)

**Veranstalter/in**

**Frauenbeauftragte der HWR Berlin**

[Zur Website](#)

### **Mit angstbesetzten Situationen kreativ umgehen**

Der Workshop kombiniert Informationen über Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen, rhetorische Konfrontation sowie Körperspracheübungen und mentales Training mit dem Ziel, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, nach diesen zu handeln und mit angstbesetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen. Das Selbstvertrauen, die Handlungssicherheit und das Sicherheitsgefühl der Teilnehmerinnen werden dabei gestärkt. Das digitale Konzept wird unterstützt durch Atemübungen und Meditation und bietet Raum für den Austausch.

### **Workshop für Frauen**

An jedem Workshop können maximal 14 Frauen\* teilnehmen. Das Angebot richtet sich ausschließlich an weibliche Angehörige der HWR Berlin.

### **Bitte mitbringen:**

Die Referentin bittet Sie um das Bereitlegen von 2 DIN-A4 Blättern sowie ein paar Post-its/Klebezetteln (beides auch gerne bunt).

### **Die Referentin**

**Patrizia Matten**, ausgewiesene Trainerin des [Bundesfachverbandes feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.](#)



### **Per E-Mail anmelden**

Alle Interessierten melden sich bitte per Mail an [frauenbuero\(at\)hwr-berlin.de](mailto:frauenbuero(at)hwr-berlin.de) an.

- Studierende bitte mit Angabe ihrer Matrikel-Nr. und Studierenden-E-Mail-Adresse der HWR Berlin
- Beschäftigte der HWR Berlin werden gebeten, ihre Teilnahme mit dem/der Fachvorgesetzten abzustimmen

**Die Zugangsdaten zum Workshop und Ihre Anmeldebestätigung erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.**

### **Verhindert? Bitte rechtzeitig absagen**

Wir bitten darum, dass die Frauen\*, die sich verbindlich angemeldet und auch eine Anmeldebestätigung erhalten haben, teilnehmen bzw. im Falle einer Verhinderung frühzeitig absagen. Bislang standen immer Personen auf der Warteliste, die den freien Platz gerne übernehmen würden.

### **Weitere Workshop-Termine:**

- **Freitag, 27.11.2020:** 14.00–16.30 Uhr
- **Montag, 30.11.2020:** 10.30–13.00 Uhr
- **Montag, 30.11.2020:** 14.00–16.30 Uhr