



Veranstaltung | Workshop

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Im Rahmen des 25. November, zum »Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen«, bietet die HWR Berlin, organisiert durch die zentrale Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte mit Unterstützung der Hochschulleitung, Workshops zu den Themen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung an.

Fr
24.11.

Uhrzeit

14.30-18.30

Kosten

Kostenfrei

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Veranstalter/in

Frauenbeauftragte der HWR Berlin

[Zur Website](#)

Inhalte

- klare Kommunikation und Körpersprache
- Erkennen und Einschätzen von potenziell gefährlichen Situationen
- Setzen von Grenzen
- Lernen, Nein zu sagen
- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit in Belästigungssituationen
- Umgang mit Aggression im öffentlichen Raum, Deeskalation
- einfache körperliche Techniken zur Selbstverteidigung
- Überwindung der „Schockstarre“
- Einsatz der eigenen Stimme

Ort

Campus Schöneberg

Workshop für Frauen

An den Workshops können maximal 16 Personen teilnehmen. Dieser Workshop richtet sich **ausschließlich an weibliche Angehörige der HWR Berlin**. Auch körperlich eingeschränkte Personen können gerne am Workshop teilnehmen, wir bitten um einen kurzen Hinweis im Rahmen der Anmeldung.

Die Referentin

Claudia Gaca, ausgebildete Selbstverteidigungslehrerin, Inhaberin Chohwa



Kampfkunstschule (www.chohwa.de), 3. DAN Taekwondo, Qigong Kursleiterin,
Coach, Ingenieurin

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. Nach der Entscheidung der Kanzlerin ist die Teilnahme als Arbeitszeit zu werten, Überstunden/Mehrarbeit dürfen aufgrund der Teilnahme allerdings nicht entstehen.

Die Anmeldebestätigung erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Verhindert? Bitte rechtzeitig absagen

Wir bitten darum, dass alle, 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.