

Selbstbehauptung

für Mädchen ab 13 Jahren



Was ist Selbstbehauptung?

Sich selbst zu behaupten bedeutet stark zu sein.

Das hat aber nichts mit Muskeln zu tun. Es geht dabei um eine Stärke, die aus dem Bauch kommt und mit der Du viel erreichen kannst!

Wir nennen das die **innere Stärke**.

Jedes Mädchen und jede Frau hat diese Stärke – aber nicht jede fühlt sie immer und kann sie immer nutzen.

Beim Selbstbehauptungskurs üben wir uns an diese Stärke heran!

Zur Selbstbehauptung gehört folgendes Wissen:

Meine Gefühle sagen mir, was richtig ist.

Ich sage **JA**, wenn ich etwas möchte.

Ich sage **NEIN**, wenn ich etwas nicht möchte.

Ich mache meine Grenzen deutlich: **STOPP**, bis hierhin und nicht weiter!

Wenn ich allein nicht weiterkomme, hole ich **HILFE**.

Informations-Treffen

am Montag, 25.02.2013
um 16.00 Uhr

im  **StadtteilLaden**
Quadrath-Ichendorf

(Köln-Aachener-Str. 84)

Wenn Du interessiert bist, melde Dich bei
Nina Trumm von der Mobilen Jugendarbeit 02271/ 89 524

oder direkt im StadtteilLaden 02271/ 56 89 89 6!