



## SelbstBewusstSein und SelbstBehauptung von Frauen für Mädchen und Frauen

### Kurs für junge Frauen von 15 bis 19 Jahre

Blöde Sprüche, starrende Blicke, Hate-Kommentare, (Cyber-)Mobbing, grabschende Hände und mehr sind nicht nur nervig, sondern auch verletzend – sowohl körperlich als auch psychisch. Im Kurs gewinnst du mehr Selbstvertrauen in dich und lernst, wie du dich wehren kannst, wenn dir wer blöd kommt.

#### **INHALTE:**

- entdecke, wie stark du bist
- vertraue deiner Stimme und deinem Gefühl
- erkenne Übergriffe frühzeitig und spreche sie an
- behaupte dich mit Worten, Körpersprache und digital
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

#### **WANN:**

Freitag, 8. November 2024 von 14.30 bis 18.00 Uhr und  
Samstag, 9. November 2024 von 09.00 bis 17.00 Uhr  
(ges. 10,5 Stunden)

#### **WO:**

EqualiZ – Gemeinsam vielfältig  
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

#### **INFORMATION und ANMELDUNG:**

Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer  
t) 0463 508821-41  
(e) [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)  
<https://new.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>



gefördert aus Mitteln

