

Assertiveness and Self-Defense Training for Women

The training will give participants insights into ways of assertiveness and self-defense. The main goal is to get to know personal strengths and weaknesses and to reflect on personal limits and possibilities by training a wide range of both verbal and non-verbal assertiveness skills. Central behavioral patterns will be repeated and applied to different situations in order to realize their reliable and automated use. All sessions will focus on specific topics such as handling of fear and pressure, keeping distance, orientation via hearing and touching or standing up to verbal or physical attacks in different surroundings. The participants are given the opportunity to find their personal approaches to the topics covered by the training. Individual experiences and needs will be incorporated in the training schedule. Participants can wear normal workaday clothes. However, keep in mind that during rougher training units these have been slightly damaged in the past.

Trainer: Sascha Boldt

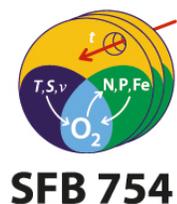
Duration and Date: 2nd March 2016 – 18th May 2016; weekly on Wednesdays 16.45-18.15h (12 sessions á 90 minutes)

Location: GEOMAR, Westshore building (Large Conference Room)

Language: Translations into English will be given.

Registration: Please register (binding) by email rkamm@gb.uni-kiel.de. There are 12 places available for both scientific and technical/administrative staff, assigned by first-come first-serve; deadline: 15th Feb. 2016.

Contact: Ruth Kamm (SFB 754 coordinator for gender measures), Tel.: 880-1833, Email: rkamm@gb.uni-kiel.de



A common action of SFB754, the Women's Executive Board and the GEOMAR Equal Opportunity Team

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen

Das Training gibt den Teilnehmerinnen einen Einblick in Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Ziel des Kurses ist es, die individuellen Stärken und Schwächen kennen lernen und sich durch eine Vielzahl von Situationsübungen mit den persönlichen Möglichkeiten und Grenzen zu beschäftigen. Das Training durchzieht ein „roter Faden“ von einigen wenigen Verhaltensmustern, die immer wieder geübt werden, um im Verlauf des Kurses hier eine sichere und selbstbewusste Anwendung im besten Fall zu automatisieren. Die Sitzungen haben jeweils einen thematischen Fokus, beispielsweise Umgang mit Angst und Stress, Abstandhalten, Orientierung durch Hören und Tasten oder Behauptung gegen verbale und physische Attacken in verschiedenen Umgebungen. Jede Teilnehmerin hat in diesem Training die Möglichkeit, sich den angesprochenen Themen und Problemen individuell zu nähern. Individuelle Erfahrungen und Wünsche werden in den Trainingsplan integriert. Die Teilnehmerinnen können normale Kleidung tragen. Sie sollte jedoch strapazierfähig sein, da in intensiveren Trainingseinheiten in der Vergangenheit kleinere Verschmutzungen und Schäden aufgetreten sind.

Trainer: Sascha Boldt

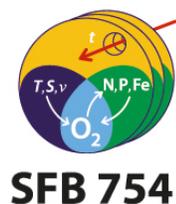
Zeit: 02. März 2016 bis 18. Mai 2016, wöchentlich mittwochs von 16.45-18.15 Uhr (12 Sitzungen á 90 Minuten)

Ort: GEOMAR, Westufer (Großer Konferenzraum)

Sprache: Deutsch mit Übersetzungen ins Englische

Anmeldung: Bitte verbindlich bis zum 15.02.16 per E-Mail über rkamm@gb.uni-kiel.de anmelden. Für das Training gibt es 12 Plätze für wissenschaftliche und technisch-administrative Mitarbeiterinnen. Über die Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Kontakt: Ruth Kamm (Gleichstellungsreferentin des SFB 754), Tel.: 880-1833, E-Mail: rkamm@gb.uni-kiel.de



Ein gemeinsames Angebot von SFB 754, Women's Executive Board und den Gleichstellungsbeauftragten des GEOMAR.