

SELBSTSICHER SEIN

**Selbstbehauptungskurse
für Mädchen***

Geht es Dir auch manchmal so, dass Du in gewissen Situationen einfach schweigst, weil es Dir die Sprache verschlagen hat und Du erst im Nachhinein eine passende Antwort hast? Dass Du Dich zur Wehr setzen willst – mit Worten oder mit Deinem Körper – aber nicht weisst wie?

Im Kurs entdeckst du deine Stärken und lernst neue Durchsetzungsstrategien für den Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen kennen. Du übst, in unangenehmen Situationen «Nein» zu sagen und dich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen.

**netzwerk.
krisenfest**

samowar

Jugendberatung
Suchtprävention
Bezirk Meilen



Kursort

Untere Turnhalle des Schulhauses Dorf in Meilen
Schulhausstrasse 23, 8706 Meilen

Kursleiterinnen

Isabel Marty-Helbling, Sozialpädagogin HF, Selbstbehauptungstrainerin,
Anleiterin Kampfes Spiele®

Giuliana Beltrametti, Sozialpädagogin HF, Selbstbehauptungstrainerin,
Gestaltungspädagogin i.A.

Olivia Östergren, Sozialarbeiterin FH, Selbstbehauptungstrainerin,
Anleiterin i.A. Kampfes Spiele®

Grundkurs A 4. - 6. Klasse

Mittwoch, 6. November 2024, 14-17 Uhr und
Samstag, 16. November 2024, 10-15 Uhr

Grundkurs B 1. - 3. Klasse

Mittwoch, 15. Januar 2025, 14-17 Uhr und
Samstag, 25. Januar 2025, 10-15 Uhr

Grundkurs C 1. - 3. Klasse

Mittwoch, 12 März 2025, 14-17 Uhr und
Samstag, 22. März 2025, 10-15 Uhr

Vertiefungsworkshops 1. - 6. Klasse

Mittwoch, 7. Mai 2025, 14-17 Uhr und/oder
Mittwoch, 21. Mai 2025, 14-17 Uhr

Kosten Grundkurs

CHF 190.- pro Teilnehmerin / CHF 340.- für ein Geschwisterpaar
Eine Reduktion auf Anfrage ist möglich. Die Grundkurse in Meilen werden vom
Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen finanziell unterstützt.

Kosten Vertiefungsworkshops

CHF 80.- pro Teilnehmerin/Workshop, Voraussetzung ist ein Grundkurs

Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung bitten wir um folgende Angaben:
Kursbeschreibung, Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, Klasse, E-
Mail und Handy-Nr. der Eltern

Per Post: Isabel Marty-Helbling, Kleinalbis 31, 8045 Zürich
Per Mail: netzwerk.krisenfest@gmail.com

Die Platzzahl ist begrenzt und Anmeldungen sind verbindlich. Bei
kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen wird das Kursgeld verrechnet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.