# Nein sagen – kein Problem

# Mental- und Kommunikationstraining für Frauen

**Mobbing? Unerwünschte sexuelle Anspielungen oder sogar Annäherungen?**
**Wie kann ich damit umgehen? Wie kann ich mich dagegen wehren?**

## In einem praktisch-theoretischen Workshop sollen sich die Teilnehmerinnen …

**… durch die Stärkung im mentalen und kommunikativen Bereich einen schnell abrufbaren Handlungs- und Äußerungskatalog aneignen, mit dem sie Zeit gewinnen und deeskalierend wirken können.**

**Informationen: www.praevention-rhein-neckar.de und www.sicherheid.de**

Bildquelle: www.polizei-beratung.de

Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar e.V.

SicherHeid Sicheres Heidelberg e.V.

SiMA

POLIZEI BADEN-WÜRTTEMBERG POLIZEIPRÄSIDIUM MANNHEIM

**Ziele:**
Frauen lernen Selbstbewusstsein, Souveränität und Gelassenheit auszustrahlen, um in Krisensituationen nicht in Panik zu verfallen, sondern Distanz einzufordern. Hierzu sollen sich die Teilnehmerinnen einen individuellen, schnell abrufbaren Handlungs- und Äußerungskatalog aneignen. In einem theoretischen und einem praktischen Teil wird das „richtige“ Hören, das Nein-Sagen und das angemessene Reagieren vermittelt und trainiert. Es besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und gemeinsam Problemlösungen zu suchen.

**Zielgruppe:**
Frauen jeden Alters

**Gruppengröße:**
15-25 Teilnehmerinnen

**Zeitumfang:**
3,5 Stunden (2 x 90 Minuten + 30 Minuten Pause)

**Organisatorischer Rahmen:**

- möglichst großer (Klassen-)Raum ohne Tische, Stuhlkreis
- möglichst homogene Gruppe (z.B. Behördenmitglieder, Seniorinnen,…)
- Druck der Workshop-Unterlagen
- evtl. Beamer + PC (min. PowerPoint 2003)

**Workshop-Leiterin:**
**Karsta Holch**, ehemalige Schulleiterin Helmholtz-Gymnasium Heidelberg
www.karsta-holch-consulting.de

**Anfragen:**
Anfragen richten Sie bitte schriftlich oder per Mail an die Vereine

**Prävention Rhein-Neckar e.V.** **info@praevention-rhein-neckar.de**
Römerstraße 2-4
69115 Heidelberg
Tel. 0621/174-1240 und 0157/83588311
Fax: 0621/174-1247

**Sicheres Heidelberg e.V.** **info@sicherheid.de**
Römerstraße 2-4
69115 Heidelberg
Tel. 0621/174-1244 und 0172/7618161
Fax: 0621/174-1247

**Kosten:** auf Anfrage

**Kooperationspartner: Sicherheit in Mannheim e.V.**