

Ich für

mich



Frauen  
helfen  
Frauen

Selbstwert – Kompetenz – Training  
für Frauen

# Ich für mich

Manchmal braucht es Mut,  
bei sich selbst zu bleiben.

Zu sagen, was man denkt.  
Zu fühlen, was man braucht.  
Und Nein zu sagen, wenn etwas  
nicht guttut.

Unser Selbstwert entsteht durch  
Erfahrungen, Vergleiche und erlernte  
Denkmuster. Ist er gestärkt, handeln wir  
selbstbewusst, nutzen unsere Stärken  
und gehen sicherer mit Konflikten um.

„Ich für mich“ ist ein Selbstwert-  
Kompetenz-Training für Frauen  
ab 18 Jahren.

Hier lernst du,  
– deine Stärken zu entdecken  
– deine Gefühle besser zu verstehen  
– und selbstbewusst zu handeln.

Weil dein Wert nicht verhandelbar ist.

# Trainingsinhalte

## **Meine Bewertung und ich – Selbstwerttraining**

Selbstwert, Selbstfürsorge,  
Selbstkontrolle, Selbst- und Fremdbild,  
Stärken und Werte.

## **Eigene Wirkung erkennen – Wirksam handeln**

Körperarbeit und Auftreten, über sich  
selbst bestimmen, eigene Gefühle  
wahrnehmen, eigene Grenzen erkennen  
und setzen, das Recht – Nein zu sagen,  
Mut darüber zu sprechen, Hilfe holen.

## **Gewalt erkennen – Hilfe nutzen**

Körperliche, psychische, sexuelle, verbale,  
soziale und digitale Gewalt, rechtliche  
Situation bei Gewalt, Helfersysteme: Wo  
kann ich mich hinwenden, Rechtliche  
Situation bei Gewalt, „Ich bin nicht  
schuld“.

## **Meine Kraft entfalten**

Persönliche Stärken, Ressourcen,  
Visionen entwickeln, Blockaden lösen,  
lernen sich zu behaupten.

## **Ich für mich Selbstwert – Kompetenz – Training Für Frauen ab 18 Jahren**

Keine Kosten  
Max. 9 Teilnehmerinnen

## **Trainingsumfang**

3 Abende mit je 3 Stunden

## **Trainerinnen**

Dr.<sup>in</sup> Sabine Sandbichler  
Dr.<sup>in</sup> Natalie Prantl-Salchner

# Informationen unter

## **Frauen helfen Frauen**

www.fhf-tirol.at  
info@fhf-tirol.at  
Tel. 0512 58 09 77  
Museumstraße 10, 6020 Innsbruck

## **Praxis Dr. Sabine Sandbichler**

www.sps-tirol-praxis.at  
info@sps-tirol.at  
Tel. 05412 94 101  
Langgasse 22, 6460 Imst

## **Sozial- und Gesundheitssprengel**

Tel. 05262 65 479  
Rosengasse 6, 6410 Telfs



**INNS' BRUCK**

**SGS**  
Sozial- und Gesundheitssprengel  
Telfs und Umgebung