

Ich für

mich



Frauen
helfen
Frauen

Selbstwert – Kompetenz – Training
für Mädchen

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 Mädchen
von 10–15 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 stärken, Selbstfürsorge
entwickeln, Selbstkontrolle fördern,
Selbst- und Fremdbild reflektieren,
eigene Stärken und Werte erkennen.

Mich spüren und meine Grenzen

Körperarbeit und sicheres Auftreten,
Nein-Sagen lernen, über sich selbst
bestimmen, eigene Gefühle wahrnehmen,
eigene Grenzen erkennen und setzen, das
Recht „Nein“ zu sagen, Mut entwickeln,
darüber zu sprechen, Hilfe holen dürfen.

Verbale und nonverbale Wirkfaktoren

Bedeutung und Wirkung von Sprache und
Körperhaltung, verbale und nonverbale
Signale verstehen, die „Sprache meines
Körpers“, angenehme, unangenehme
und irritierende Berührungen, Sexualität
im Allgemeinen, Definition von verbaler,
körperlicher und sexueller Gewalt,
Mobbing und Schikane.

Ich für mich Selbstwert – Kompetenz – Training Für Mädchen von 10 bis 15 Jahren

Keine Kosten
Max. 9 Teilnehmerinnen

Trainingsumfang
5 Nachmittage mit je 3 Stunden

Trainerinnen
Dr.ⁱⁿ Sabine Sandbichler
Dr.ⁱⁿ Natalie Prantl-Salchner

Gesetz und Helfersysteme –

„Ich bin nicht allein“

Rechtliche Aspekte bei
Gewalterfahrungen, wo kann ich mich
hinwenden?, rechtliche Situation bei
Gewalt, „Ich bin nicht schuld“.

Möglichkeiten versus Wirklichkeiten

Meine persönlichen Möglichkeiten,
Ressourcen, Visionen und Blockaden,
sich behaupten lernen, für sich selbst
einstehen.

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