



**DGB BILDUNGSWERK NRW**

Seminar-Nr.

K11-210442-191

Dieses Seminar ist eine Veranstaltung vom DGB Bildungswerk NRW e.V. in Kooperation mit dem NGG Landesbezirk NRW.

## Verbindliche Anmeldung

Bitte melde Dich umgehend, spätestens jedoch bis **17.11.2021** beim DGB-Bildungswerk NRW e.V. an. Die Kosten für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung übernimmt der NGG-Landesbezirk NRW. Für Nichtmitglieder erheben wir einen Kostenbeitrag von 150 Euro, Fahrtkosten sind darin nicht enthalten.

**Referentin:** Martina Kuschel, Krefeld

## Seminarleitung

Doris Kluthausen, Landesbezirkssekretärin  
Frauenarbeit NGG NRW

Für Fragen einfach anrufen: Tel. 0211 388 398-0  
oder per Mail an [doris.kluthausen@ngg.net](mailto:doris.kluthausen@ngg.net).

**Veranstaltungsort:** DGB-Bildungszentrum  
45529 Hattingen, Am Homberg 44-50

**Beginn:** Samstag, 04.12.2021 um 10 Uhr  
mit Übernachtung

**Ende:** Sonntag, 05.12.2021 um 14 Uhr



**stark. frauen in der NGG**

## Anmeldebogen:

**An der Wochenendschulung am 04./05.12.2021  
in Hattingen nehme ich teil:**

Name:

---

Anschrift:

---

Tel. privat:

---

eMail:

---

Adresse Betrieb:

---

Datum:

---

Unterschrift:

---

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Bearbeitung der Seminarorganisation durch das DGB-Bildungswerk NRW e.V. elektronisch gespeichert und genutzt werden.

Ich habe die Datenschutzerklärung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DGB-Bildungswerk NRW e.V. gelesen und erkläre mich damit einverstanden (zu finden unter <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/service>). Ich kann die Einwilligung jederzeit per E-Mail an [widerruf@dgb-bw-nrw.de](mailto:widerruf@dgb-bw-nrw.de) oder per Brief an: DGB-Bildungswerk NRW e.V., Bereich Datenschutz, Bismarckstr. 77, 40210 Düsseldorf widerrufen.

**Bitte zurück an:** DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Bismarckstr. 77, 40210 Düsseldorf  
Telefon 0211 17523-277 / Fax 0211 17523-161



## WenDo und Corona

Wochenendseminar für  
interessierte Kolleginnen



**04./05. Dezember 2021**

im DGB-Bildungszentrum Hattingen

## WenDo —

### Selbstsicherheitstraining- was ist das?

Es handelt sich um ein speziell für Frauen entwickeltes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskonzept. Frauen lernen, selbstbewusst aufzutreten, ihren Gefühlen zu vertrauen, Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen und sich selber ernst zu nehmen. Wo ist die Balance zwischen Freundlichkeit und Klarheit gegenüber Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen?

**»Es ist wichtig, klar zu sagen, was man will, anstatt sich einschüchtern zu lassen.«**

**Einlassen und Abgrenzen, Durchsetzen und Kooperieren, Ja und Nein sagen: Balance ist gar nicht so schwer—gewusst wie!**

Wir machen Übungen in Stresssituationen, zur Körpersprache, Stimme und Bewegung sowie Wahrnehmungsübungen, um Handlungsstrategien zu entwickeln, Nachstellen von „heiklen“ Alltagssituationen, usw.

### Selbstvertrauen im Alltag

Bei diesem Seminar geht es auch darum, sich zu wehren: egal ob z.B. bei sexueller Gefahr, Mobbing, Diskriminierung.

**Viele Menschen sind durch die Corona-Krise zusätzlich verunsichert. Welche Herausforderungen lauern im beruflichen Alltag?**

Gerade für Frauen ist der tägliche Stress in Beruf und Familie noch weiter gestiegen. Die notwendige Abgrenzung z.B. für Abstandsregeln ist ebenso ein Thema wie Hygienemaßnahmen und andere Einschränkungen.

Dazu kommt der Umgang mit erhöhten Aggressionen und zunehmender Gewaltbereitschaft in der Gesellschaft.

In Zeiten des Lockdowns ist der Schutz vor häuslicher Gewalt nicht überall gegeben.

**Es gilt, Stabilisierungsübungen und Handlungsstrategien für die Praxis kennen zu lernen.**

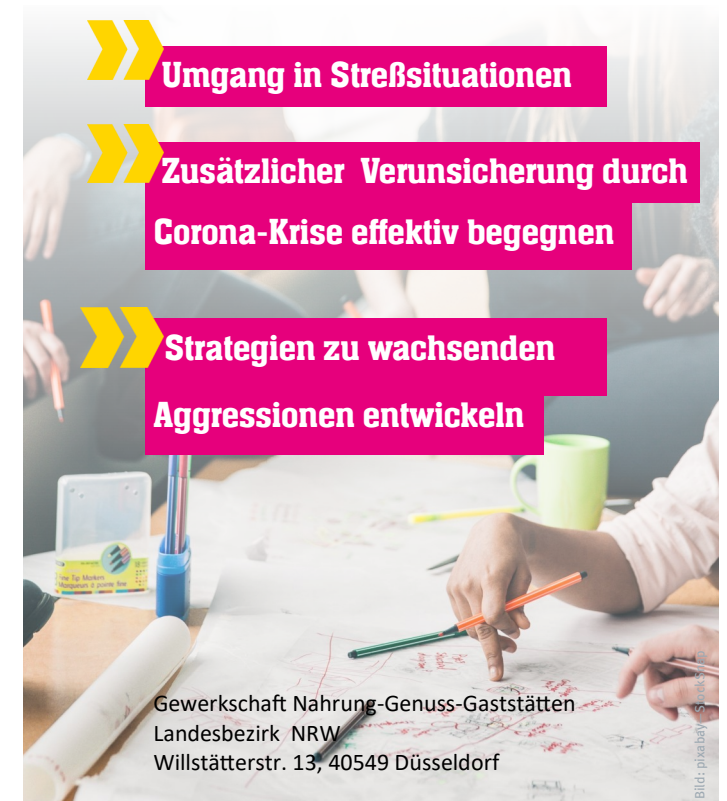
**Das Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene.**



**stark. frauen in der NGG**

### Welche Inhalte wollen wir zu diesem Thema vermitteln?

- » Selbstverteidigung und Selbstbehauptung nutzen
- » Rechtzeitig Grenzen setzen!
- » Umgang in Streßsituationen
- » Zusätzlicher Verunsicherung durch Corona-Krise effektiv begegnen
- » Strategien zu wachsenden Aggressionen entwickeln



Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten  
Landesbezirk NRW  
Willstätterstr. 13, 40549 Düsseldorf