

## **Selbstbehauptungskurs für FLINTA bei Sidekick**

Grundkurs 8 Einheiten á 90min, 1x wöchentliches Training  
verbindliche Anmeldung, konstante Gruppe

**Dienstags 18:15-19:45 (Kurs 1)**

**Freitags 10:15-11:45 (Kurs 2)**

10 Teilnehmende pro Kurs



Feministische Selbstbehauptung bedeutet für mich Empowerment auf ganz vielen unterschiedlichen Ebenen. Das beginnt beim Wahrnehmen und Verteidigen eigener Grenzen, den ganz verschiedenen Möglichkeiten, "Nein" zu sagen oder dem Teilen von Erfahrungen und Gefühlen mit anderen FLINTA\*. Dazu gehören für mich aber auch das Erleben von solidarischem Handeln, die gemeinsame Rückeroberung von Räumen und vieles mehr. In dem zweimonatigen Kurs werden wir all diese Themen zusammen bearbeiten und die Schlagworte durch Übungen & Methoden mit Leben und euren eigenen Zugängen füllen.

Ich arbeite dabei mit Bewegungs- und Rollenspielen, wie auch Übungen aus der Erlebnis- und Theaterpädagogik. Es wird viel Raum für Austausch und Reflexion geben. Gemachte Erfahrungen werden in einen Kontext gesellschaftlicher Machtverhältnisse eingebettet. Dabei können wir füreinander da oder auch einfach zusammen wütend sein, ganz laut oder auch ganz leise. Gemeinsam entwickeln wir in dieser Zeit unterschiedliche Strategien, die euch sowohl im Alltag als auch in brenzligen Situationen zu Verfügung stehen können. Der geschützte Rahmen des Kurses gibt euch die Möglichkeit, diese direkt auszuprobieren.

Der Kurs findet in deutscher Lautsprache statt. Ich versuche in unseren Trainings, den unterschiedlichen Perspektiven und Lebensrealitäten aller Teilnehmer\*innen Raum zu geben und dabei einen solidarischen & diskriminierungssensiblen Rahmen zu bieten. Mehr Infos zu meinem Background und meiner gesellschaftlichen Positionierung findet ihr bei den Trainer\*innenbeschreibungen.

Ihr meldet euch für einen achtwöchigen Kurs an, der einmal pro Woche stattfindet und in seinen Einheiten aufeinander aufbaut. Start des Kurses ist jeweils der erste Kurstermin, ein späterer Einstieg ist nicht möglich.

1. Kurs dienstags 18:15 Uhr - 19:45 Uhr 19.07.-20.09.2022

Termine: 19.07. / 26.07. / 02.08. / 09.08. / 30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09.

2. Kurs freitags 10:15 Uhr - 11:45 Uhr 22.07.-23.09.2022

Termine: 22.07. / 29.07. / 05.08. / 12.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09.

Kosten: Für Vereinszugehörige von Sidekick kostenlos. Für externe Teilnehmende 120€.

Anmeldungen an: [info@sidekick-leipzig.org](mailto:info@sidekick-leipzig.org)