

Ausbildungslehrgang zu geschlechtsbewusster Gewaltprävention und Gesundheitsförderung

ZENTRA[®] Trainerin*

SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen* für Frauen* und Mädchen* ab 10 Jahren

14. April 2023 bis 20. April 2024

ZENTRA[®] ist

eine Empowerment-Maßnahme der geschlechtsbewussten Gewaltprävention und Gesundheitsförderung und stärkt Mädchen* und Frauen*

- (wieder) ihrer Körperkraft sowie ihrer sozialen, emotionalen und mentalen Kraft zu vertrauen
- Verletzungen ihrer Würde und ihrer Grenzen zu benennen und ernst zu nehmen
- ihr Menschenrecht auf Selbstbestimmung und Gewaltfreiheit einzufordern
- sich in Alltagssituationen verbal und nonverbal zu behaupten
- sich bei verbalen, psychischen, sexualisierten und körperlichen Übergriffen zu verteidigen

FÜR WEN/ZIELGRUPPE:

Frauen* mit pädagogischer/(psycho)sozialer oder Sport/Bewegungs-Ausbildung und Berufserfahrung

WOFÜR/ZIELE:

Befähigung zur selbständigen Umsetzung von

- ZENTRA[®] Workshops und Grundkursen (modular als Workshops à 4 UE und gesamt als Kurs 12 UE) zu Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen* und Mädchen* ab 10 Jahren
- nach etablierten Konzepten der feministischen Mädchen*- und Frauen*arbeit, geschlechtsbewusster Gewaltprävention und Gesundheitsförderung und Elementen der Methoden *drehungen* und Judo
 - mit erprobten Abläufen und
 - angepassten Methoden für verschiedene Altersgruppen

WAS/INHALTE:

In Theorie und Praxis werden folgende Themen prozessorientiert und reflektiert bearbeitet:

- Grundsätze feministischer Mädchen*- und Frauen*arbeit und intersektionaler Verschränkungen
- Verständnis von Gewalt als Mittel zur Aufrechterhaltung ungleicher Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern (Täterstrategien, Gewaltdynamiken, ...)
- Wahrnehmen und benennen verschiedener Formen von Gewalt auf unterschiedlichen Ebenen (strukturell, kulturell, symbolisch, personal)
- Weiblich*keits- und Männ*lichkeitsanforderungen und ihre Auswirkungen auf geschlechtsbezogene Gewalt
- Analyse sozialisationsbedingter Angsträume von Mädchen* und Frauen* und Strategien zur Überwindung von daraus resultierenden Einschränkungen im Lebensalltag
- Embodiment-Ansatz: Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Gedanken in der Begegnung mit der Umwelt
- Empowermentstrategien zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Körperbewusstsein und weibliche* Körperkraft
- Selbstsichere Körperhaltung und nonverbale Strategien zur Selbstbehauptung
- Einsatz der Stimme zur Selbstbehauptung
- Vertiefende Rollenspiele zur Erarbeitung alltagsnaher Handlungsmöglichkeiten
- Einfache Abwehr-, Ableit-, Befreiungs- und Notwehrtechniken der Selbstverteidigung
- Regionale Unterstützungseinrichtungen der Gewaltprävention und des Gewaltschutzes und ihre Angebote
- Workshops- und Grundkurskonzepte
- Altersangepasste Methoden
- Begleitete erste Umsetzung eines Grundkurses (inkl. Supervision)
- Individuelle Begleitung (bei Bedarf) durch Lehrgangsführerinnen*

WIE, WANN, WO, WIEVIEL/RAHMENBEDINGUNGEN:

- Der Ausbildungslehrgang wird als **Blended-Learning-Maßnahme** im Ausmaß von **256 UE** umgesetzt und **E-Moodle** wird als Informations-, Bibliotheks- und Kommunikationsplattform genutzt.
- Die Seminare und Vorträge finden, soweit möglich, als **Präsenzveranstaltungen** in den **Räumlichkeiten** von **Equaliz in Klagenfurt, Karfreitstraße 8/II** statt. Online-Einheiten (bei Bedarf) erfolgen via **MS Teams oder ZOOM**.
- **Teilnehmerinnen*zahl:** max. 14

AUFBAU und TERMINE des Ausbildungslehrgangs zur ZENTRA Trainerin*	
Bausteine	UE*
12 Seminarblöcke à 14 UE* (ca.monatlich) jeweils Freitag 14:30 bis 19:30 und Samstag 8:30 bis 17:30 Uhr 2023: 14./15. April, 12./13. Mai, 09./10. Juni, 07./08. Juli 15./16. September, 13./14. Oktober, 17./18. November, 15./16. Dezember 2024: 19./20. Jänner, 23./24. Februar, 22./23. März, 19./20. April	168
6 Vorträge à 2 UE* dienstags am frühen Abend (April – Dezember 2023)	12
10 Peergrouptreffen à 2 UE* freie Zeitwahl der Kleingruppe	20
Selbststudium (1) Referat mit Handout zu 1 Buch der Literaturliste, 20 UE* (2) Individuelles Lern- und Reflexionstagebuch während Ausbildungszeitraum mit abschließendem Resümee, 40 UE*	60
selbständige Durchführung eines Grundkurses (supervidiert) plus Vor-/Nachbereitung Februar bis Mitte April 2024 (organisiert vom Schulungsteam)	16
Gesamt	256

*1 UE = 50 min

Ergänzendes Angebot: Individuelle Unterstützung durch Lehrgangsleiterinnen* bei Bedarf

- Der Ausbildungslehrgang wird von der Stadt Klagenfurt gefördert, so dass von den Teilnehmerinnen* nicht die vollen Kosten zu tragen sind. Pro Teilnehmerin* ist ein **Selbstkostenanteil von € 1.900,--** zu leisten. In den Kosten enthalten sind sämtliche Unterrichtsleistungen und Arbeitsmaterialien, nicht jedoch etwaige Verpflegungs- und Übernachtungskosten.

WER/REFERENTINNEN*:

- Lehrgangsleiterinnen*: Mag.^a Eva Krainer und Mag.^a (FH) Martina Kugi
Mitarbeiterinnen* von *Equaliz-Gemeinsam vielfältig!* mit sozialpädagogischer bzw. sozialarbeiterischer Berufsausbildung, langjähriger Berufserfahrung in der feministischen Mädchen*- und Frauenarbeit*, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung (Workshops, Beratung, Multiplikator*innenschulungen) sowie mit der Methode *drehungen*.
- Externe Fachexpertinnen* zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen

ANMELDUNG/ZAHLUNGSMODALITÄTEN:

per E-Mail bis **15. März 2023** an

Mag.^a Eva Krainer, Equaliz – Gemeinsam vielfältig!

Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

t: +43 (0) 463 508821 – 40, e: krainer@equaliz.at

Für einen **Fixplatz im Lehrgang** ist eine **Anzahlung von € 190,-** (10 % des Selbstbehaltes) bis spätestens **17. März 2023** erforderlich.

Der **restliche Betrag von € 1.710,-** ist bis spätestens **11. April 2023** auf das **Konto von Equaliz-Gemeinsam vielfältig!** Klagenfurt bei der Kärntner Sparkasse IBAN: AT14 2070 6000 0012 9924, BIC:KSPKAT2KXXX einzuzahlen.

Eine Zahlung in Raten ab 11. April 2023 bis zur vollständigen Überweisung bis 23. Dezember 2023 ist nach individueller Vereinbarung möglich. *Equaliz-Gemeinsam vielfältig!* unterstützt gerne bei der Suche nach individuellen Fördermöglichkeiten für den Selbstkostenanteil

Ein **INFOABEND zum Lehrgang** findet am **21. Februar** von **17.30 – 19.00 Uhr** in den Räumlichkeiten von **Equaliz** statt. Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.