

# „Sag' JA zu dir und NEIN zu Sachen, die du nicht willst“

**Workshopangebot für Mädchen\*gruppen (12-18 Jahre)**

## **Stärke mit uns gemeinsam dein Selbstbewusstsein und deine Selbstbehauptung...**

- ➔ gib deinen Bedürfnissen und Grenzen ausreichend Raum und spreche sie an
- ➔ stärke deine emotionalen und mentalen Kräfte
- ➔ fordere dein Recht auf Selbstbestimmung und Gewaltfreiheit ein
- ➔ behaupte dich verbal, nonverbal und digital in Alltagssituationen
- ➔ lerne hilfreiche Unterstützung in deiner Nähe kennen

## **Der Workshop findet an folgenden Terminen statt:**

- ➔ **20. April 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr:**  
Trainerin\*: Fiorella Seppel
- ➔ **20. Mai 2026, 09:30 bis 12:30 Uhr:**  
Trainerin\*: Sandra Riebenbauer
- ➔ **17. Juni 2026, 09:30 bis 12:30 Uhr:**  
Trainerin\*: Steffi Riebenbauer



## **Rahmenbedingungen:**

- ➔ **Workshopdauer:** ein Workshop dauert 4 UE (3,5h)
- ➔ **Max. Gruppengröße pro Termin:** 12 Teilnehmerinnen\*
- ➔ **Ort:** EqualiZ - Gemeinsam vielfältig, Italiener Straße 17, 9500 Villach

## **Anmeldungen richten Sie bitte an:**

workshop@equaliz.at  
0463 50 88 21

**villach**

:frauen

Die Workshops werden vom Frauenreferat der Stadt Villach finanziert und von EqualiZ umgesetzt.

