

Fortbildungskurs

Mut zur Abgrenzung! Selbstbehauptung für diverse Zielgruppen

In dieser Fortbildung vertiefst du dein Wissen und deine Methoden bezüglich Selbstbehauptung in der Arbeit mit Arbeitstätigen in gewaltexponierten Berufen, Migrantinnen und Seniorinnen. Praxisnah und spielerisch.

Inhalte:

- **Methodenvielfalt:** Praxisnahe Unterrichtsvarianten, die du für deine Kurse übernehmen kannst.
- **Zielgruppenarbeit:** Lerne die Lebensrealitäten und Bedürfnisse kennen, um Selbstbehauptung zielgruppengerecht, sicher und wirksam zu vermitteln.
- **Austausch:** Teile Erfahrungen, entwickle Übungen weiter und diskutiere über Herausforderungen und Chancen.

Kursnummer:

FK-d-78-2026

Datum:

Samstag, 7. November 2026

Zeit:

09.15h – 16.45h (inkl. 1 Std. Mittagspause)

Kursort:

Gom Taekwondo Steinhausen <https://gomtaekwondo.ch/>

Kursleitung:

Clarissa Walther, Monika Bucher

Kosten:

Nichtmitglied: CHF 325.- exkl. Mittagessen
Pallas-Mitglied: CHF 285.- exkl. Mittagessen
inkl. Unterlagen, Pausenverpflegung & FK-Bestätigung

Anmeldung:

Bis zum 5.10.2026

Teilnehmende werden in der Reihenfolge ihrer Anmeldung berücksichtigt, Platzzahl ist begrenzt
an Clarissa Walther
E-Mail: clarissa.walther@pallas.ch

Die TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.
Die Anmeldung ist verbindlich (mündlich, per Mail oder schriftlich).
Abmeldungen 7 Tage zum Voraus, andernfalls werden 50% der Kurskosten fällig.