

Fortbildungskurs

Erste Liebe, erste Hiebe – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche

In diesem Fortbildungskurs richten wir den Fokus auf Kurse für Jugendliche ab der 7. Klasse. Einerseits versuchen wir, altersspezifische Lebensrealitäten zu erfassen und andererseits schauen wir diverse Methoden an, wie spielerisch Wissen vermittelt und Fähigkeiten gefördert werden können. Nebst dem Erarbeiten von theoretischem Wissen ist das Ziel dieser Fortbildung, praxisorientierte Anwendungen, Spiele und Unterrichtsmethoden vorzustellen und gemeinsam zu erleben. Um auch heikle Inhalte adäquat mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen thematisieren zu können, schauen wir an, wie wir einen möglichst inklusiven und sicheren Raum schaffen können, in dem sich alle Teilnehmenden wohl fühlen. Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an Pallas-Trainer*innen, pädagogische und allgemein am Thema interessierte Fachpersonen.

Inhalte

- Sensibilisierung für alters- und geschlechterspezifische Gewaltformen von jungen Menschen zwischen 13 bis 20 Jahren
- Entwicklungspsychologische Grundlagen (Grenzen und Möglichkeiten in der Arbeit mit Jugendlichen)
- Vermittlung von praxisorientierten Anwendungen, Spielen und Unterrichtsmethoden, um mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten zu können
- Erleben und Erarbeiten von verschiedenen Übungsformen zu folgenden Themen: Stärken von Beziehungskompetenzen, Aushandeln von Konsens (Einvernehmlichkeit vs. Übergriff), Reflexion von Geschlechterrollen und Vorurteilen, Förderung des Selbstvertrauens durch Selbstbehauptung und einfache Techniken zur Selbstverteidigung

Kursnummer:	FK-d/75-2024
Datum:	Samstag, 19. Oktober 2024
Zeit:	09.30h – 16.30h (1Std. Mittagspause)
Kursort:	Goju Kan Bern, Gutenbergstrasse 14, 3011 Bern
Kursleitung:	Aurelia Golowin und Elena Grebenarov (Pallas Ausbilderinnen)
Kosten:	Nichtmitglied: Fr. 250.- exkl. Verpflegung Pallas-Mitglied: Fr. 230.- exkl. Verpflegung Kadermitglied: Fr. 120.- exkl. Verpflegung
Anmeldung:	Bis Montag, 30.09.24 an selbstverteidigung@kritische-bildung.ch (Emailadresse von Aurelia Golowin und Elena Grebenarov)

Die Teilnehmer*innen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen. Sobald wir die Anmeldung erhalten, bestätigen wir diese und informieren über den genauen Ablauf und die Zahlungsmodalitäten. Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beträge fällig (je nach Grund sind wir aber gerne bereit, eine andere Lösung zu finden):

- 8 bis 30 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten
- 2 bis 7 Tage vor Kursbeginn 75% der Kurskosten
- 0 bis 1 Tag vor Kursbeginn 100% der Kurskosten