

## Mit Mut und Sicherheit unterwegs! - Ein Selbstsicherheitstraining für Frauen

**ZIELGRUPPE** **Studentinnen, Mitarbeiterinnen, Hochschullehrerinnen der Universität Bonn**  
Alle Altersgruppen, alle Sportlichkeiten

**INHALTE** Wer sich gut behaupten kann, wird sich auch im Alltag besser positionieren; dadurch entsteht mehr Freiheit für selbstbestimmtes Handeln. Dieses Selbst-Sicherheitstraining für Frauen der Universität Bonn ist ganzheitlich ausgerichtet und bezieht sowohl Strategien der verbalen und körpersprachlichen Abgrenzung als auch einige Techniken der körperlichen Selbstverteidigung ein. Denn wie überall kann es im universitären Bereich zu Situationen kommen, in denen sich Frauen übergangen, ausgegrenzt, belästigt, bedrängt oder gar verfolgt fühlen - sei es auf dem Weg zur Arbeit, innerhalb der Universitätsgebäude oder im digitalen Raum.

Bei diskriminierender Belästigung oder sexistischen Übergriffen ist es wichtig, sich sowohl sprachlich, mental als auch körperlich klar abzugrenzen und zu behaupten sowie entsprechende Techniken zu trainieren. Dabei öffnet der Transfer zu klarer Kommunikation und Körpersprache ungeahnte Möglichkeiten der Selbststärkung und positiven Selbstsetzung im akademischen Raum.

**Ausstattung: Bewegungsbereich für Körperarbeit (ca. 2 qm), Schreibzeug, gute Internet-Verbindung mit Kamera und Ton.**

**TERMIN / UHRZEIT** **Donnerstag, 16. September 2021; 09:30 bis 15:30 Uhr und  
Freitag, 17. September 2021; 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

**VERANSTALTUNGS-  
MODUS** Online in ZOOM

**UNTERRICHTSSPRACHE** Deutsch

**TRAINERINNEN** Dr. Saskia Schottelius, Kommunikation und Kampfkunst;  
Antje Meister, Polizeikommissarin, Selbstverteidigungs- und Selbstsicherheitstrainerin

**TEILNEHMERINNEN** Max. 12

**ANMELDUNG** **Online-Anmeldung auf der [Homepage des Gleichstellungsbüros](#)** (unter Campus-Sicherheit) oder per E-Mail an das Sekretariat des Gleichstellungsbüros

**ANMELDESCHLUSS** 01. September 2021

**ANSPRECHPARTNERIN** Dr. Martina Pottek, Zentrales Gleichstellungsbüro, Tel.: 0228 – 73 6575

**KOSTEN** Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt das zentrale Gleichstellungsbüro.