

# Selbstsicherheitstraining für Frauen

Sicherer Umgang mit Bedrohungssituationen



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

Die Gleichstellungsbeauftragte  
Stark für gleiche Chancen

## Zielgruppe

- Weibliche Beschäftigte der TU Darmstadt

## Kosten

Es fallen keine Kosten für Sie an.

## Termin & Umfang

Mi, 27.09.2023

und

Do, 28.09.2023

Jeweils von 9:00 – 16:00 Uhr

## Trainer:in

Jörg Fröhlich,

Britta Schwesig

CONVA-Sicherheitstraining

## Veranstaltungsort

S2 | 15 - Raum 51

## Information & Kontakt

Agathe Anspach

E-Mail: [agathe.anspach@tu-darmstadt.de](mailto:agathe.anspach@tu-darmstadt.de)

## Hintergrund

Diskriminierung und Belästigung am Arbeitsplatz gehören noch immer zum beruflichen Alltag. Es liegt in der Verantwortung aller Beteiligten, ein Arbeitsklima zu schaffen, in dem das Recht auf Selbstbestimmung gewahrt wird und Belästigungen nicht toleriert werden. In diesem Seminar lernen Sie rechtliche Grundlagen zu diesem Thema kennen. Sie erarbeiten wichtige Eckpunkte eines diskriminierungsfreien Arbeitsklimas und einen praktischen Handlungsleitfaden für den Arbeitsalltag. Gleichzeitig lernen Sie Möglichkeiten kennen, souverän mit konkreten Situationen umzugehen.

## Inhalte

- rechtliche Grundlagen (Fallbeispiele, Beschwerdeweg, Grenzsetzung, Notwehr, Hilfsangebote)
- Zivilcourage zeigen, ohne sich selbst zu gefährden
- Gefahren auf dem Nachhauseweg
- Selbstbehauptungstechniken (Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein erhöhen, Opfersignale abbauen, positive Körpersprache trainieren, Grenzen ziehen)
- Selbstverteidigungs-/Befreiungstechniken
- Sinnhaftigkeit und Einsatz von Waffen und technischen Hilfsmitteln

## Methoden

Methodenmix aus Theorie und Praxis: jedem theoretischen Teil (Vorträge, Diskussionen, Kurzfilme) folgt ein praktischer Teil (Ausprobieren der Strategien, Rollenspiele, praktische Übungen), Austausch über Effektivität und Wirkung.

**Anmeldeverfahren:** Nach Rücksprache mit Ihrer Führungskraft erfolgt Ihre Anmeldung per E-Mail an:

[anmeldung\\_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de](mailto:anmeldung_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de)

Bitte setzen Sie Ihre Führungskraft in cc.