

Selbstbehauptung - Selbstschutz



Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Inhalte und Ziele

Du gehst heim und fühlst dich auf dem Heimweg nicht sicher? Du fühlst dich am Arbeitsplatz bedrängt? Dann komm zu diesem Grundlagenkurs. Du lernst praktische Tipps. Wie du dich wehren kannst. Mit Körperhaltung, Stimme, Gebärden. Wichtig ist, dass du bereit bist, etwas Neues zu lernen. Lerne dich zu behaupten und dich zu schützen.

- Was ist Selbstbehauptung?
- Wie schütze ich mich?

Zielgruppe

Kursleitung

Kommunikation

Kosten

Anzahl

Anmeldung

für alle interessierten Personen
Lilly Kahler, Ausbilderin und Coach
mit Gebärdensprache

Fr. 5.-- pro Person

5 - 15 Personen

www.sichtbar-gehoerlose.ch/anmeldeformular



Anmeldeformular