

gefördert durch

**Aktion
MENSCH**

KIDS & CO
Gemeinsam Stärken entwickeln



HIER FINDEST DU UNS

KIDS & CO g.e.V.

Alt-Hellersdorf 29-31
12629 Berlin

0 30 - 54 37 68 12

info@kids-und-co.de
www.kids-und-co.de



helle Girls!

**GEWALTPRÄVENTION UND
SOZIALKOMPETENZTRAINING FÜR
MÄDCHEN* UND JUNGE FRAUEN***

TRAINING

Wir bieten Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an, in denen Du lernst, wie Du Dich **gegen Anmache, Belästigung und Gewalt** schützen und Dich zur Wehr setzen kannst.

Ziel der Trainings ist unter anderem, das **Selbstbewusstsein** und **Selbstvertrauen** zu stärken, die **Wahrnehmung** zu schulen, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und die eigenen Möglichkeiten der **Selbstbehauptung** und **Gegenwehr** weiterzuentwickeln. Powervolle Spiele sorgen für Spaß und Auflockerung und nicht zuletzt gibt es die Möglichkeit, über Themen zu sprechen, die Dich bewegen.

COACHING

Neben unseren Trainings bieten wir Einzelcoachings zur **Berufsorientierung**, aber auch **Hilfestellungen bei der Alltagsbewältigung** an. Wir unterstützen Dich bei der Ausbildungsplatz-, Praktikumsplatz- oder Arbeitssuche und dem Schreiben von Bewerbungen, üben mit Dir Vorstellungsgespräche sowie die Selbstpräsentation und stehen Dir bei familiären oder freundschaftlichen Konflikten zur Seite.

WER KANN MITMACHEN?

Das Projekt ist grundsätzlich offen für alle Mädchen* und jungen Frauen* zwischen 10 und 21 Jahren in Marzahn-Hellersdorf.

WANN KANN ICH EINSTEIGEN?

In unsere Trainings kannst Du laufend einsteigen. Coachings finden nach individueller Terminabsprache statt. Melde Dich bei uns und wir finden gemeinsam einen Termin oder das passende Training für Dich.

OFFENE SPRECHSTUNDE

Dienstag, 16:30 – 18:00

WAS KOSTET DIE TEILNAHME?

Dir entstehen keine Kosten!

Das Projekt wird durch die AKTION MENSCH gefördert.

DEINE ANSPRECHPARTNERINNEN

Patrizia Matten

Sozialpädagogin/Trainerin
pmatten@kids-und-co.de
Tel: 030- 99 40 17 22

Cosima Richter

Sozialpädagogin/Trainerin
crichter@kids-und-co.de
Tel: 030- 99 40 17 22



Kontaktiere uns gerne auch
über WhatsApp: **0176-79 05 21 68**