



Basis Workshop: Zivilcourage und Anti-Rassismusbildung

Basis Workshop: Zivilcourage und Anti-Rassismusbildung

Da Rassismus auch Bestandteil des österreichischen Alltags ist, veranstaltet BASIS in Kooperation mit dem Verein ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit aus Wien am 3. Dezember von 9 bis 16 Uhr einen Zivilcourageworkshop für Frauen.

Das Ziel des Workshops in der Bücherei Reutte (Planseestraße 6) ist es, den Handlungshorizont der Teilnehmerinnen in unangenehmen Situationen (für sie selbst oder für andere) zu vergrößern und sie so noch mehr zu den Gestalterinnen ihrer Lebensumgebung zu machen. Dabei werden gemeinsam folgende Fragen behandelt: Was ist Zivilcourage? Wie begegne ich Angriffen, Ohnmacht, Aggression, Angst oder z.B. der Situation „EineR gegen Alle“? Was kann ich in welcher Situation tun?

Wo sind meine Grenzen? Basierend auf den individuellen Erfahrungen der TeilnehmerInnen geht es darum, den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern, eigene Grenzen auszuloten und körperliche wie verbale Selbstbehauptung zu trainieren.

Ein wichtiger Teil des Workshops beschäftigt sich mit dem eigenen Auftreten. Körpersprache-Mimik-Stimme bestimmen den Erfolg unseres Handelns zu einem großen Prozentsatz. Selbstbewusstes Auftreten wird eingeübt und ausprobiert. Das hilft enorm sich selbst abzugrenzen, aber auch sich für andere einzusetzen.

Im Workshop werden viele Strategien für die unterschiedlichsten Situationen erarbeitet – wobei der Fokus darauf liegt, sich selbst nicht in Gefahr zu bringen. Es kann dabei um Situationen gehen, die andere betreffen (also z.B. um Mobbing, Diskriminierung oder Übergriffe), aber auch um Situationen, die die Teilnehmerinnen selbst als grenzüberschreitend erleben.

Die Referentin ist Mag.a Susi Bali, Psychologin, ZARA-Trainerin aus Wien

Anmeldung: bis 23. November unter 05672 72604 (BASIS)

Unkostenbeitrag: freiwillige Spenden