

# VHS Ottakring: Workshop für Zivilcourage

**Utl.: Couragiertes Zu-Hilfe-Kommen in geschütztem Rahmen trainieren**

Wien (OTS) - Am 18. und 19. November bieten die Wiener Volkshochschulen in Kooperation mit ZARA (Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit) einen Workshop zum Training von Zivilcourage an der VHS Ottakring an. Darin geht es um den Mut des/der Einzelnen, in unangenehmen Situationen einzugreifen anstatt wegzuschauen. Neben der Frage, was Zivilcourage ist, werden Gefühle wie Angst, Ohnmacht und Aggression besprochen und Strategien vorgestellt, damit umzugehen. 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.

Zwtl.: Termine und Anmeldung

Der Workshop findet am Freitag, 18. November, 16 - 20 Uhr und Samstag, 19. November, 9 - 17 Uhr an der VHS Ottakring (16., Ludo-Hartmann-Platz 7) statt. Anmeldung unter 01/492 08 83 oder per Mail an [office.ottakring@vhs.at](mailto:office.ottakring@vhs.at).

Rückfragehinweis:

Mag.a Daniela Lehenbauer  
Wiener Volkshochschulen  
Tel.: 01/89 174-118  
Mobil: 0650/820 86 55  
Mail: [daniela.lehenbauer@vhs.at](mailto:daniela.lehenbauer@vhs.at)  
[www.vhs.at](http://www.vhs.at)