

Hinweise zur Barrierefreiheit

Unsere Räume befinden sich im Hochparterre eines Altbaus und sind leider nicht rollstuhlgerecht. Kontaktieren Sie uns bitte – wir finden sicherlich eine Lösung.

Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch eine Spende. Vielen Dank.

Münchner Bank eG

IBAN: DE 03 7019 0000 0208 9063 78

BIC: GENODEF1M01

Unsere gemeinnützige Arbeit wird gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Gruppenangebot: Traumaorientiertes Anti-Gewalt- & Kompetenztraining Oktober 2024–Juli 2025

FrauenTherapieZentrum – FTZ e.V.

So finden Sie uns:

**FTZ – violenTia Beratung für Frauen*,
die in Partnerschaften Gewalt ausüben**

Implerstraße 38, 81371 München

Tel: 089 52 03 17 44

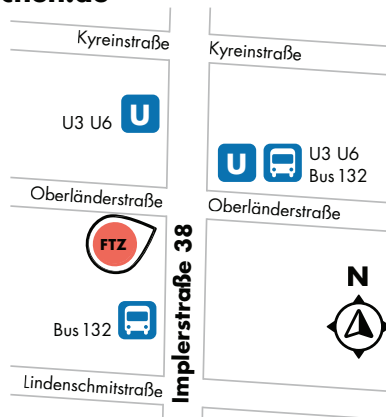
violentia.beratungsstelle@ftz-muenchen.de

www.violentia-muenchen.de

www.ftz-muenchen.de



Bitte beachten Sie den
rechten Hauszugang und
die rechte Klingeltafel.



Zielgruppe und Trainingsinhalte

Zielgruppe:

Alle Frauen*, die sich eine sichere und nährenden Partnerschaft wünschen; die die Dynamik destruktiver Konflikte durchbrechen möchten, eine angespannte Atmosphäre in ein sicheres Miteinander umwandeln und gewaltvolles Reagieren in reguliertes Agieren verändern wollen.

Trainingsziele und -inhalte:

In der Gruppe wird Schritt für Schritt ein sicherer Raum kreiert, in dem die zentralen Themen des Trainings traumaorientiert bearbeitet werden:

- Entwickeln eines Sicherheitsgefühl mit sich selbst, in Beziehungen, im eigenen Lebensumfeld
- Erarbeiten von Strategien für Akutsituationen
- Entdecken und Nutzen individueller, hilfreicher Ressourcen
- Auseinandersetzung und Umgang mit den eigenen Emotionen, besonderes Beleuchten von Wut und damit verknüpfter Emotionen
- Beschäftigen mit der eigenen Familiengeschichte
- Reflexion von Nervensystemzuständen und damit verbundener Bindungs- und Handlungsmuster
- Neugestaltung von Rollen und Aufgaben in der Beziehung
- Kennenlernen alternativer Konfliktlösungsstrategien und Kommunikationstechniken
- Herstellen und Wahren eigener Grenzen

Informationen zur Organisation

Gruppengröße: 5 – 7 Frauen*

Ort: Implerstraße 38, 81371 München

Termine: 18 Einheiten, jeweils von 17:00 Uhr – 19:30 Uhr

| | | | |
|----|--------------|-----|--------------|
| 1. | Do, 10.10.24 | 10. | Do, 13.03.25 |
| 2. | Do, 24.10.24 | 11. | Do, 27.03.25 |
| 3. | Do, 14.11.24 | 12. | Do, 10.04.25 |
| 4. | Do, 05.12.24 | 13. | Do, 08.05.25 |
| 5. | Do, 19.12.24 | 14. | Do, 22.05.25 |
| 6. | Do, 09.01.25 | 15. | Do, 05.06.25 |
| 7. | Do, 23.01.25 | 16. | Do, 26.06.25 |
| 8. | Do, 06.02.25 | 17. | Do, 10.07.25 |
| 9. | Do, 20.02.25 | 18. | Do, 24.07.25 |

Kosten: Eigenbeteiligung von 20€/Abend
-> insgesamt 360,00€; Ermäßigung mit dem München Pass

Vorab: max. 3 Vorgespräche, dann ggf. verbindliche Anmeldung

Trainerinnen: Doris Angerer, Psychologin (M.Sc.), Sabine Penger, Psychologin (M.Sc.) und Sara van der Weck, Sozialpädagogin (FH).

Anmeldung: Über unsere Homepage unter <https://ftz-muenchen.de/anti-gewalt-kompetenz-training/> oder QR-Code:



Wir kontaktieren Sie zur Terminvereinbarung für ein Vorgespräch.