

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

So finden Sie uns:

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

Implerstraße 38, 81371 München

Tel: 089 52 03 17 44

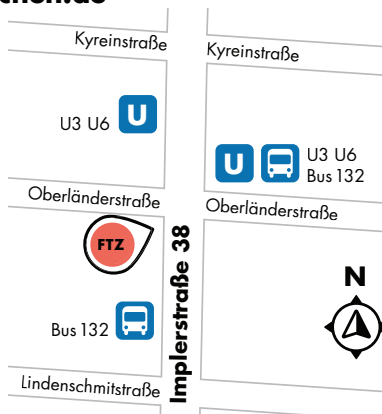
violentia.beratungsstelle@ftz-muenchen.de

www.violentia-muenchen.de

www.ftz-muenchen.de



Bitte beachten Sie den
rechten Hausaufgang und
die rechte Klingeltafel.



Gruppenangebot:

Traumaorientiertes Anti-Gewalt- & Kompetenztraining für Frauen*

FrauenTherapieZentrum – FTZ e.V.



Zielgruppe und Trainingsinhalte

Zielgruppe:

Alle Frauen*, die sich eine sichere und nährnde 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*

Form: geschlossene Gruppe, regelmäßige Teilnahme erforderlich

Ort: Implersstraße 38, 81371 München

Termine: 20 Einheiten+, jeweils donnerstags von 17:00 Uhr – 19:30 Uhr

Zeitraum: Die Gruppe startet ein Mal jährlich im Herbst und endet im Juli des Folgejahres; keine Termine in den Schulferien

Ablauf: Jeder Termin folgt einem gleichbleibenden Ablauf mit Reflexion des aktuellen Nervensystemzustands, einer Körperübung, einer Blitzlichtrunde, einem Theorieteil und einer praktischen Übung

Material: Zahlreiche Arbeitsblätter und ein sich über die Zeit füllendes Sicherheitstäschchen mit reichhaltigen, praktischen Regulationstools sind inbegriffen

Eigenbeteiligung: 25€ / Abend+ Ermäßigung mit dem München Pass

Vorab: 1 Vorgespräch, dann ggf. verbindliche Anmeldung

Leitung: Zwei erfahrene Beraterinnen aus dem violenTia-Team

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

