



IHR AUFENTHALT AM BIFEB



Verpflegung

Mittagessen: zwei 3-gängige Menüs und Salat vom Buffet à € 12,50, eine vegane Tagesempfehlung und Speisen von der kleinen Karte
Abendessen: Buffet à € 12,50
Die Kosten der Verpflegung richten sich nach Ihrem Verbrauch.



Übernachtung

Einzelzimmer € 46,50 pro Person/Nacht, Doppelzimmer € 34,50 pro Person/Nacht
Die Preise sind **inklusive** reichhaltigem Frühstück (Buffet), WLAN, Parkplatz, Badedeck und Liegewiese am Wolfgangsee, Fitnessraum und **exclusive** € 0,65 Ortstaxe pro Nacht.



Zimmerreservierung über das Anmeldeformular, das Zimmerreservierungsformular oder per E-Mail an office@bifeb.at Preisbasis 2018

Kontakt

Bundesinstitut für Erwachsenenbildung
St. Wolfgang, Bürglstein 1-7, 5360 St. Wolfgang • www.bifeb.at
Tel: +43 6137 66 21 - 0 • Fax: +43 6137 66 21 - 116



Information und Beratung

Anna Head (bifeb), +43 6137 66 21 - 126 • anna.head@bifeb.at

Lehrgangsekretärin

Daniela Schlick, +43 6137 66 21 - 119 • daniela.schlick@bifeb.at

Informationen zum Lehrgang unter www.bifeb.at

Impressum Bundesinstitut für Erwachsenenbildung (bifeb) Bürglstein 1-7 • A-5360 St. Wolfgang
Tel.: +43 6137 66 21 - 0 • Fax: DW - 116 • E-Mail: office@bifeb.at • www.bifeb.at • DVR: 0064301
Für den Inhalt verantwortlich: Christian Kloyber • Redaktion: Anna Head
Layout: gamp grafikhouse • Fotos: Schewig, Hanja Dirnbacher, Creative Commons CCO/www.pixabay.com

www.bifeb.at



Ausbildung zur *drehungen* TRAINERIN

**SELBSTBEWUSSTSEIN – SELBSTBEHAUPTUNG –
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN**

DIPLOMLEHRGANG 10/2018 – 09/2020

Der viersemestrige Ausbildungslehrgang richtet sich an Frauen, die qualifiziert mit Mädchen und Frauen im Bereich Selbstbewusstseinsstärkung, Gewaltprävention bis hin zu Selbstverteidigung arbeiten wollen.

METHODE *drehungen*

drehungen ist eine von Frauen speziell für Mädchen und Frauen entwickelte Methode. Sie stärkt das Selbstbewusstsein, ermutigt zur Selbstbehauptung und befähigt zur Selbstverteidigung. Die *drehungen*-Methode stärkt durch körperzentrierte Übungen und Techniken das Körperbewusstsein, und die Handlungskompetenzen bei Belästigungen und Übergriffen. Weitere Informationen: www.verein-drehungen.at

INHALTE

Die Teilnehmerinnen erarbeiten gemeinsam mit den Lehrenden verschiedenste Möglichkeiten, um mit verbalen, physischen und psychischen Angriffen umzugehen bzw. diese abzuwenden. *drehungen* erweitert somit die individuellen Handlungsmöglichkeiten der einzelnen Lehrgangsteilnehmerinnen, welche diese als Trainerinnen selbst an Mädchen und Frauen weitergeben können (Empowerment/Selbstermächtigungs-Ansatz).

Die praxis- und prozessorientierte Ausbildung bietet Strategien für Prävention, Schutz, Abwehr und Verteidigung. Umfassendes Erleben und Erfahren des eigenen Körpers ist das Fundament. Es geht darum, die eigene Integrität bei sexualisierter Belästigung im privaten und beruflichen Umfeld zu wahren oder rasch wiederzufinden. Das Analysieren von Atmung, Mimik, Gestik, Haltung, Körpersprache, Bewegung sowie das Entwickeln alternativer Wege entlang der eigenen anatomischen Möglichkeiten sind wichtige Grundlagen. Daraus werden die Ausweich-, Abwehr- und Befreiungstechniken entwickelt.

Zusätzlich werden im Ausbildungslehrgang die vielfältigen Formen von Gewalt und deren Hintergründe angesichts aktueller soziokultureller und genderspezifischer Problemstellungen reflektiert. Die Teilnehmerinnen erhalten Informationen zu Beratungsstellen, Unterstützungsmöglichkeiten und Wissenswertes über rechtliche Grundlagen, wie z. B. das Gewaltschutzgesetz. Begleitend vermitteln Referentinnen mit unterschiedlichen Spezialisierungen theoretische Zusammenhänge zu verschiedensten Praxisfeldern (Trauma, Handicap, Täterprofile, Deeskalationsstrategien, Gruppendynamik u.a.m.). Didaktische Hilfestellungen der erfahrenen Trainerinnen und bewährte Methoden, Supervision, Hospitation in laufenden Kursen und eigenständige Unterrichtspraxis unter Supervision runden die Ausbildung ab.

ZIELE

Mädchen und Frauen trauen ihrer Wahrnehmung und lernen, sich selbst zu schützen und Grenzen zu setzen. Sie behaupten sich in alltäglichen und besonders herausfordernden Situationen. Ihre Würde und Person verteidigen sie möglichst mühelos und wirksam.

Der viersemestrige berufsbegleitende Lehrgang befähigt die Teilnehmerinnen, mit Mädchen und Frauen einzeln oder in Gruppen zu arbeiten und *drehungen* Trainings selbstständig durchzuführen. Die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse können im beruflichen Umfeld einfließen oder im Beratungs- und Bildungsbereich angewandt werden.



VERANSTALTER

Bundesinstitut für Erwachsenenbildung (bifeb) in Kooperation mit dem Verein „*drehungen* – Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“

TEILNEHMERINNEN

maximal 12 Personen

TEILNAHMEGEBÜHR

- € 1.930,00
- Anzahlung: € 700,00
- 3 Raten zu je € 410,00

STORNO

Jede Anmeldung kann innerhalb der Anmeldefrist schriftlich kostenlos storniert werden. Bei einer späteren Abmeldung wird der Anzahlungsbetrag, ab Lehrgangsbeginn die volle Lehrgangsg Gebühr in Rechnung gestellt.

BEWERBUNG

mittels Motivationsschreiben (max. 1000 Zeichen) und Bewerbungsformular auf www.bifeb.at bis 1. Juni 2018

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN

- **WIEN**
16.05.2018, 18:00 Uhr
Café Ephata, Garbergasse 14, 1060 Wien
- **GRAZ**
25.05.2018, 19:00 Uhr
Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz

Um Anmeldung unter ausbildung@verein-drehungen.at wird gebeten.





TERMINE

1. SEMESTER	2. SEMESTER	3. SEMESTER	4. SEMESTER
05.- 07.10.2018	01. - 03.03.2019	27.- 29.09.2019	27. - 29.03.2020
02.- 04.11.2018	05. - 07.04.2019	15.- 17.11.2019	01. - 03.05.2020
30.11.- 02.12.2018	10. - 12.05.2019	13.- 15.12.2019	26. - 28.06.2020
25.- 27.01.2019	20. - 23.06.2019	31.01.- 02.02.2020	24. - 27.09.2020

Arbeitszeiten inklusive Pausen: 1.Tag 14:00 – 18:00, 19:30 – 21:00; 2. Tag: 9:00 – 12:30, 14:00 – 18:00; 3. Tag: 9:00 – 12:20 (Änderungen vorbehalten)

UMFANG & ABSCHLUSSVORAUSSETZUNGEN

Präsenz	288 UE
Hospitation in laufenden drehungen Kursen (3. Semester)	10 UE
Selbständige Unterrichtspraxis (4. Semester)	10 UE
Nachbesprechung der selbständigen Unterrichtspraxis	3 UE
Peergruppentreffen	75 UE
Abschlussarbeit	40 UE

Gesamt 426 UE

1 UE = 45 min.

ADRESSATINNEN¹

- Frauen, die als Trainerin für Mädchen und / oder Frauen jedes Alters arbeiten
- Frauen, die in Bildung und Beratung tätig sind, in der Jugend- und Erwachsenenbildung/-Weiterbildung, der Migrationspädagogik, der Sozialen Arbeit, im Bereich Sport, Freizeit und Training, sowie alle Berufsgruppen, die mit frauenstärkenden Ansätzen arbeiten oder diese kennenlernen wollen
- Frauen, die *drehungen* als Zusatzqualifikation im Arbeitsalltag einbauen möchten
- Frauen, die sich auf einen ganzheitlichen körperbezogenen Prozess des Wissenserwerbs einlassen und eine Frauen stärkende pädagogische Praxis kennenlernen wollen
- Frauen, die (sich) gern bewegen

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Absolvierung eines Grundkurses *drehungen* von 10 Stunden vor Beginn des Lehrgangs (siehe Website www.verein-drehungen.at)
- Bereitschaft zur durchgehenden Teilnahme an allen Lehrgangsteilen

LEHRGANGSSTRUKTUR

Der Lehrgang ist berufsbegleitend und dauert 4 Semester. Ab dem dritten Semester hospitieren die Teilnehmerinnen in laufenden *drehungen* Kursen. Die selbstständige Unterrichtspraxis unter Supervision erfolgt im vierten Semester. Neben einer Intervention und Peergruppentreffen verfassen die Teilnehmerinnen auch eine schriftliche Abschlussarbeit (8-10 Seiten).

METHODIK

Körperzentrierte Übungen und Techniken, Übungen zur Körperwahrnehmung und Stärkung individueller Handlungsfähigkeit, theoretische und rechtliche Inputs, gruppendynamische Übungen und Rollenspiele, Verknüpfung mit Fallbeispielen aus der Praxis und Reflexion in der Gruppe, Beratung, Feedback, Supervision.

ABSCHLUSS

Der Lehrgang schließt mit einem Diplom ab. Er ist bei der Weiterbildungsakademie (wba) eingereicht. www.wba.or.at

LEHRGANGSTEAM

Andrea Hochegger

Dipl.Pädagogin, Dipl.Sozialpädagogin, Feldenkraislehrerin®, Bones for Life® Lehr-Trainerin, Movement-Intelligence®-Lehr-Trainerin

Dr.in Heidi Pichler

Kultur und Sozialanthropologin, Traumaberaterin, Tanzpädagogin

Susanne Stoff

Sozialpädagogin (BISOP Baden) und Behindertenbetreuerin, Zusatzausbildung Imaginative Traumatherapie und Somatic Experiencing

Dipl.Ing.in Martina Strasser

Raumplanerin; langjährige Kampfkunsterfahrung

Alle Mitglieder des Lehrgangsteams sind langjährige *drehungen* Trainerinnen. ausbildung@verein-drehungen.at

¹Frauen* sind willkommen (um Rücksprache mit dem Ausbildungsteam wird gebeten)