

an alle Mitarbeiterinnen, Doktorandinnen und Studentinnen des Fachbereichs

# WENDO – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Alltag und Beruf für Frauen

## WENDO-Workshop

Dienstag, 17. Dezember 2024

9:00 – 15:00 Uhr

### Was ist WENDO?

WENDO ist Training der Selbstsicherheit, Grenzziehungstraining mit Bekannten, im Arbeitsumfeld, Konfliktmanagementtraining und Selbstverteidigungstraining. Es ist eine Möglichkeit zu lernen in ganz alltäglichen Situationen selbstsicher aufzutreten, aber auch zu lernen sich in angstbesetzten Situationen zu wehren.

Themen des Workshops:

Selbstbehauptung mit Übungen zur Körpersprache und Stimme, mit Rollenspielen, Informationen zu sexueller Belästigung am Arbeitsplatz und im Alltag, Entspannung-, Atem- und Stimmübungen und Selbstverteidigung mit einfachen Befreiungs- und Abwehrtechniken.

Der Workshop wird von WENDO Marburg e.V. ([www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)) durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bitte bis zum **13. Dezember 2024** per email an [frauenbeauftragte19@geo.uni-marburg.de](mailto:frauenbeauftragte19@geo.uni-marburg.de)

# WENDO –

## Self-assertion and self-defense in everyday life and at work for women

### WENDO-Workshop

Tuesday, 17. December 2024

9 a.m. – 3 p.m.

#### What is WENDO?

WENDO is self-confidence training, boundary-setting training with confidants in the workplace, conflict management training and self-defense training. It is an opportunity to learn to act confidently in everyday situations, but also to learn to defend oneself in fearful situations.

Topics of the workshop:

Self-assertion with exercises on body language and voice, role playing, information on sexual harassment in the workplace and in everyday life, relaxation, breathing and voice exercises and self-defense with simple liberation and defense techniques.

The workshop will be held by WENDO Marburg e.V. ([www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)) in German. Participation is free of charge. Please register by **13.12.2024** to [frauenbeauftragte19@geo.uni-marburg.de](mailto:frauenbeauftragte19@geo.uni-marburg.de)

(Translated with DeepL.com (free version))