

Hinweise zur Barrierefreiheit

- Unsere Räume befinden sich im Hochparterre eines Altbaus und sind leider nicht rollstuhlgerecht. Kontaktieren Sie und 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



Neues Gruppenangebot: Traumaorientiertes Anti-Gewalt- & Kompetenztraining November 2023–Juni 2024

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

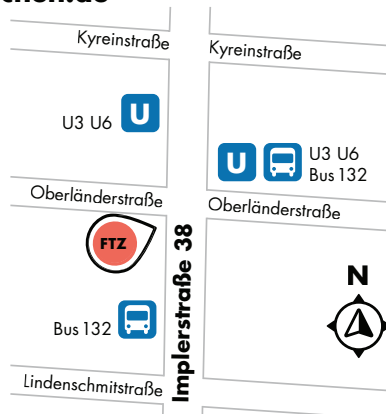
violentia.beratungsstelle@ftz-muenchen.de

www.violentia-muenchen.de

www.ftz-muenchen.de



Bitte beachten Sie den
rechten Hausaufgang 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: 4-6 Frauen*

Ort: Implerstraße 38, 81371 München

Termine: 13 Einheiten, jeweils von 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

1. Do, 23.11.23
2. Do, 07.12.23
3. Do, 21.12.23
4. Do, 11.01.24
5. Do, 25.01.24
6. Do, 08.02.24
7. Do, 22.02.24
8. Do, 07.03.24
9. Do, 21.03.24
10. Do, 11.04.24
11. Do, 25.04.24
12. Do, 16.05.24
13. Do, 06.06.24

Kosten: Eigenbeteiligung von 15€/Abend
-> insgesamt 195,00€; Ermäßigung mit dem München Pass

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

Trainerinnen: Doris Angerer, Psychologin (M.Sc.) und Sabine Penger, Psychologin (M.Sc.)

Anmeldung: Bitte per E-Mail an violentia.beratungsstelle@ftz-muenchen.de mit Name, Telefonnummer und bester Erreichbarkeit. Wir kontaktieren Sie zur Terminvereinbarung für ein Vorgespräch.