

## Kurse

### Kurse

Noch immer sind Frauen in ihrer beruflichen Entwicklung mit Diskriminierung und strukturellen Barrieren konfrontiert und müssen sich zudem häufig doppelt beweisen und erklären, umso wichtiger finden wir es Frauen aus dem MINT-Bereich auf unterschiedlichen Ebenen zu stärken.

Um eine erfolgreiche Führungskraft zu werden, bedarf es Selbstvertrauen, Mut und innerer Stärke, was Frau auch ausstrahlen muss. Um das zu erreichen, sind Empowerment-Kurse, z.B. Wendo, Selbstverteidigung, Schlagfertigkeits- und Stimmtraining, geplant. In einem geschützten Rahmen kann dadurch Selbstvertrauen wachsen und Empowerment für die Bewältigung doppelter Vergesellschaftung von Frauen geleistet werden, um somit doppelter Diskriminierung durch unbezahlte Care-Arbeit und Schlechterstellung im Erwerbsleben selbstbewusst entgegenzutreten.

Ziel der Kurse ist es, dass Teilnehmerinnen sich ihrer Stärken bewusst werden und sich Methoden erarbeiten, um Ängste abzubauen. Zusätzlich erarbeiten sie sich anwendbare Methoden zu Work-Life-Balance.

#### Impressionen Empowermentkurs



Am 09.10.2021 und am 23.10.2021 fand bei MeCoSa der Kurs "Selbstverteidigung – Selbstbehauptung" mit Daniel Agha Amiri statt.

Hier findet ihr Impressionen zu dem Kurs.