



**Pro Junior**  
Graubünden Grischun Grigioni

## Selbstbehauptungstrainings von Pro Junior Graubünden



**Du willst...**

**dich durchsetzen...**

**Selbstvertrauen tanken...**

**deine Grenzen setzen können?**

**Dann melde dich an und stehe für dich ein!**



## Für

- Mädchen und Knaben der 1. - 3. Klasse
- Jugendliche, die stark sind und stark sein wollen
- Jugendliche, die für sich und andere einstehen wollen

## Es wird geübt

- Was mache ich in unangenehmen Situationen
- Sich durchsetzen, ohne zu schlagen
- «Nein» sagen
- Seine Meinung sagen, ohne zu verletzen

## Es wird besprochen

- Eigene und fremde Grenzen
- Respekt und Fairness
- Was sind meine Ängste
- Gefühle erkennen und damit umgehen
- Gewalt
- Gruppendruck

**...und all das mit viel Lachen und Spass!**

In separaten Mädchengruppen und Knabengruppen wirst Du dein Selbstwertgefühl stärken und erfahren, was Fairness heisst. Wie stehst Du für dich und deine Bedürfnisse ein und kannst deine Meinung sagen, ohne zu beleidigen. Dies und vieles mehr wird besprochen, direkt ausprobiert und geübt.

## Der Elternabend bietet

- Informationen zum Training
- Die Möglichkeit Fragen zu stellen
- Sich auszutauschen

Es wird aufgezeigt, wie Jugendliche unterstützt werden können selbstbewusst für ihre Bedürfnisse einzustehen, Grenzen zu setzen und zu respektieren und damit umzugehen.

Die Kurse werden von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt.

## Anmeldung

Im Internet: [www.projunior-gr.ch](http://www.projunior-gr.ch)  
oder via QR-Code (siehe Vorderseite)

Die Anmeldungen werden nach Anmeldeeingang berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kursbeitrag wird auch bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen in Rechnung gestellt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

## Wann und wo

Freitag, 01.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr (Elternabend)

Im Säli – Gemeindehaussaal Bonaduz

Samstag, 02.11.2024, 13.30 – 16.30 Uhr und

Sonntag, 03.11.2024, 9.30 – 12.30 Uhr

Turnhalle Ruver Bonaduz

Anmeldefrist: 28.10.2024

## Mitnehmen

Bequeme Kleidung, lange Trainerhosen, Turnhallenschuhe, etwas zu trinken und einen „Znüni“/„Zvieri“

## Kosten

CHF 40.00 pro Pers. (mit Kulturlegi: CHF 10.00)  
Nach der Anmeldung wird eine Rechnung geschickt. Der Kurs kann nur dank Spenden und Gönnern so günstig angeboten werden.

## Mehr Informationen

[www.projunior-gr.ch](http://www.projunior-gr.ch)

Selbstverständlich stehen wir für Fragen auch gerne persönlich zur Verfügung:

[info@projunior-gr.ch](mailto:info@projunior-gr.ch)  
081 252 17 18

## Sponsor

**Cadonau-Fonds**