

# „I’m strong!“

Self-assertion course for women from  
migrant backgrounds

Course leader: Carmen Moré

## When?

**Course 1: Tuesday, 10th November 2026 and Tuesday, 17th November 2026, from 1.30 pm to 5 pm**

**OR**

**Course 2: Tuesday 1st December 2026 and Tuesday 8th December 2026, 1.30 pm – 5.00 pm**

## Where?

**MTV Braunschweig, Gldenstrae 11**



**Braunschweig**  
City of Lions



## What is self-assertion?

It means:

- Be strong
- Speak your mind and stand by it
- Stay confident

**After all, everyone has the right to be heard and taken seriously.  
Assertiveness helps you put this into practice in your everyday life!**

## Why this workshop?

Sometimes you feel insecure. For example:

- In a difficult situation.
- In a new place.
- When you're on your own.

## What can you expect?

- Assertiveness – How can I clearly express what I want?
- Setting boundaries – How can I protect myself in uncomfortable situations?
- Boosting self-confidence – Exercises to help you feel more confident in everyday life.

## Important:

The workshop is free of charge and confidential – everything stays within the room. No prior knowledge is required. Please bring comfortable clothing, indoor trainers and your own food and drink.

### **Do you have children? No problem!**

We offer on-site childcare for children aged 3 and over.

### **Do you need an interpreter? No problem!**

We'll find someone to interpret for you.

Just let us know when you register.

**Register by 31st October 2026 at:**

**[integration@braunschweig.de](mailto:integration@braunschweig.de)**

**We look forward to seeing you!**

# „Ich bin stark!“

Selbstbehauptungskurs für Frauen mit  
Zuwanderungsgeschichte  
Trainerin: Carmen Moré

## Wann?

Kurs 1: Dienstag, 10.11.2026 und Dienstag, 17.11.2026 von 13.30 – 17 Uhr  
ODER

Kurs 2: Dienstag, 01.12.2026 und Dienstag, 08.12.2026 von 13.30 – 17 Uhr

## Wo?

MTV Braunschweig, Güldenstraße 11



**Braunschweig**  
City of Lions



# Was ist Selbstbehauptung?

Es bedeutet:

- Stark sein
- Deine Meinung sagen und dazu stehen
- Selbstbewusst bleiben

**Denn:** Jeder Mensch hat das Recht, gehört und ernstgenommen zu werden. Selbstbehauptung hilft dir, das im Alltag umzusetzen!

## Warum dieser Workshop?

Manchmal fühlt man sich unsicher. Zum Beispiel:

- In einer schwierigen Situation.
- An einem neuen Ort.
- Wenn man allein ist.

## Was erwartet dich?

In diesem Workshop kannst du üben:

- Stark auftreten – Wie sage ich klar, was ich möchte?
- Grenzen setzen – Wie schütze ich mich in unangenehmen Situationen?
- Selbstvertrauen stärken – Übungen für mehr Sicherheit im Alltag.

## Wichtig:

Der Workshop ist kostenlos und vertraulich – alles bleibt im Raum. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring bequeme Kleidung, Hallenschuhe und eigene Verpflegung mit.

### Du hast Kinder? Kein Problem!

Wir bieten eine Kinderbetreuung vor Ort ab 3 Jahren an.

### Du benötigst eine\*n Dolmetscher\*in? Kein Problem!

Wir finden eine Person, die für dich dolmetscht.

Sag uns einfach bei der Anmeldung Bescheid.

**Anmeldung bis zum 31.10.2026 unter:**

**[integration@braunschweig.de](mailto:integration@braunschweig.de)**

**Wir freuen uns auf dich!**