

## **Wer – wenn nicht ich?!**

### **Theaterworkshop stärkt das Selbstbewusstsein und die Sozialkompetenzen von Mädchen und jungen Frauen**

München, den 17. Dezember 2012:

Gerade wenn es um Bewerbungen geht, haben viele junge Frauen Probleme, sich positiv zu präsentieren. Das liegt meist am mangelnden Selbstbewusstsein. Die Mädchen sind sich oftmals nur ihrer Schwächen bewusst, nicht aber ihrer Stärken.

Wieso traue ich mich nicht, einen möglichen Arbeitgeber anzurufen? Weshalb bekomme ich keinen vollständigen Satz heraus, wenn ich mich präsentieren soll? Diese Blockaden aufzulösen, die Mädchen für Bewerbungsgespräche fit zu machen und ihre Selbstwirksamkeitserwartung zu erhöhen, ist Ziel des Theaterworkshops „Wer – wenn nicht ich“. Das Deutsche Kinderhilfswerk, Dove und Rossmann unterstützen dieses Projekt mit 4.420 Euro im Rahmen der bundesweiten Initiative „Mehr Mut zum Ich“. Damit werden deutschlandweit 28 soziale Projekte realisiert, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, das Selbstwertgefühl von jungen Frauen zu stärken.

Im Workshop wird den Mädchen mit Hilfe von theaterpädagogischen Methoden eine positive Selbstwahrnehmung vermittelt und in Übungen zur Selbstpräsentation umgesetzt. Durch den Theaterworkshop erfahren die Mädchen mehr über sich selbst, lernen sich besser kennen und sind am Ende in der Lage, sich vor Gruppen oder in einem Bewerbungsgespräch sicher und entspannt zu präsentieren.

In insgesamt 12 Veranstaltungen à drei Stunden geht es um das „spielerische“ Tun: Spüren und Ausprobieren von Gesten, Haltungen, Tätigkeiten und Handlungen. Neben Übungen, die der besseren Selbst- und Fremdwahrnehmung dienen, gibt es Impulsarbeit und Vertrauensübungen, die in eine kreative, komplexe Bühnenarbeit münden. Die jungen Frauen lernen, sich innerhalb der Gruppe auszuprobieren und sich vor der Gruppe zu präsentieren. Zudem erleben sie auf der Bühne bekannte Lebenssituationen in unterschiedlichen Rollen. Dies ermöglicht einen

Perspektivwechsel und lässt erkennen, dass verschiedene Reaktionen zu unterschiedlichen Konsequenzen führen.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Der zehnwöchige Kurs startet am Dienstag, 15.01.2013 mit einem Kennenlern-Workshop von 16:00 bis 19:00 Uhr, gefolgt von mehreren Theaterworkshops und einer abschließenden Präsentation.

Ort: Rosenheimer Str. 139, 81671 München (Nähe Ostbahnhof).

Die Kursleitung übernimmt Klaudia Schmidt (Schauspielerin, Regisseurin und Theaterpädagogin), Interessierte melden sich bei ihr unter Tel: 0179 / 51 75 337.

Die Workshop-Leiterin verfügt über langjährige theaterpädagogische Erfahrungen. Neben der schauspielerischen Arbeit war sie u.a. beratend in der Stellen- und Ausbildungssuche tätig und hat in verschiedenen Schultypen theaterpädagogische Kurse durchgeführt.

**Presse-Kontakt:**

IBPro e.V.

Annette Reisch

Tel.: 089-54073432

Mobil: 0177-7523067

E-Mail: [annette.reisch@ibpro.de](mailto:annette.reisch@ibpro.de)

**Hintergrundinformationen:**

Der Träger IBPro e.V. bietet Weiterbildungen und Kompetenzerfassung für Menschen im Arbeitslosengeld II-Bezug an. IBPro JOBProfil unterstützt arbeitslose Frauen und Männer mit Hilfe von professioneller beruflicher Beratung in den Projekten IBZ Beruf Ost, JOBTrain, JOBChancen und JOBPerspektiven auf ihrem Weg zurück in den Arbeitsmarkt. Ergänzend dazu werden die Bausteine IBPro-Kompetenzwerkstatt®, Bewerbungstraining und Vermittlungskoaching angeboten.

IBZ Beruf Ost, JOBTrain, JOBChancen sind Teilprojekte des städtischen Verbundprojekts Perspektive Arbeit (VPA). Das Verbundprojekt Perspektive Arbeit (VPA) wird durch das Referat für Arbeit und Wirtschaft sowie das Sozialreferat, Amt für Wohnen und Migration der Landeshauptstadt München im Rahmen des Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramms (MBQ) gefördert.

JOBPerspektiven wird im Rahmen des Aktionsprogramms "Perspektive Wiedereinstieg" aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union kofinanziert.