



## INFORMATION

# Seminar „Alltagstaugliche Selbstbehauptung & Selbstverteidigung“



**Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

vor zwei Jahren haben wir zwei Seminare für Frauen durchgeführt. Am 16. März 2019 haben wir ein Seminar für Kolleginnen und Kollegen im Kundenkontakt (Busfahrer, Zugbegleiter usw.) mit dem VDES organisiert. Sponsor war der Fonds. Unsere Kolleginnen waren begeistert. Für das Catering sorgte der Ortsverband, die Zeit hat jeder selbst mitgebracht.

**Themen u. a.:** Präventives Verhalten, psycholog. Einstellung, Selbstbewusstsein, Abwehrtechniken.

Wer Interesse an einer Fortsetzung oder Wiederholung hat kann sich gerne melden. Wir brauchen dazu mindesten 8 – 12 Anmeldungen.

Mit kollegialen Grüßen  
**EVG Ortsverband Mainz**

Reinhold Rüdeshim, 1. Vorsitzender

 Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

V. i. S. d. P. EVG, Ortsverband Mainz, c/o EVG-Geschäftsstelle Mainz, Kaiserstr. 26 - 30, 55116 Mainz  
Reinhold Rüdeshim, 1. Vorsitzender, Tel.: (0 170) 3 05 63 77 • Fax 0 61 31 / 88 45 55 10

Aktuelle Infos und Veranstaltungshinweise unter [www.evg-online.org](http://www.evg-online.org) und [www.evg-mainz.de.vu](http://www.evg-mainz.de.vu)