

Vorbeugen gegen Gewalt – sich selbst behaupten – sich gegen Gewalt schützen

Vorbeugen gegen Gewalt

- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- seine eigenen Grenzen kennen und anderen Grenzen setzen
- sich selbst und anderen helfen können
- Täter-Opfer-Verhalten (Schuldfrage, Macht über andere, sexuelle Belästigung, Missbrauch und körperliche Gewalt)
- Sicherheit im Umgang mit der Nutzung öffentlicher Medien

Sich selbst behaupten

- wer bin ich, was stelle ich dar?
- wie nehmen mich andere wahr?
- freundlich aber bestimmt meine Meinung sagen
- wie unterstützt mich meine Körpersprache?

Sich gegen Gewalt schützen

- periphere Wahrnehmung schulen
- eigene sensible Stellen erkennen und schützen
- Stärkung der koordinativen Fähigkeiten
- Abwehrtechniken mit und ohne Alltagsgegenstände
- Situations- und Rolentraining
- Training der allgemeinen Fitness

Wie ist das Training gestaltet?

Ziel des Trainings?

Trainingsinhalte

- allgemeine motorische Übungen
- Verteidigungs-, Kontroll- und Fixierungstechniken
- Übungen zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung aus dem Gewaltpräventionsprogramm „Nicht-mit-mir“ und „Wehr-Dich, aber richtig!“ nach den Richtlinien der Polizei Karlsruhe und dem Nippon Jiu Jitsu
- Handlungs-, Verhaltens- und Deeskalationsstrategien

Ziel des Trainings

- mögliche Basis für ihr gewaltfreies Leben
- Gesundes Selbstvertrauen im Alltag im Umgang mit Gewalt
- Sie erkennen Verhaltensstrukturen und -situationen und vermeiden Gefahrensituationen frühzeitig und nachhaltig

Was kann das Training nicht?

Sie lernen viel über Ihre und die Verhaltensweisen anderer.
Die erlernten Techniken bieten aber keinen vollumfänglichen Schutz gegen Angriffe psychischer und körperlicher Art.

Wer und wo?

Kinder – Jugend – Erwachsenentraining

- Kindergärten
- Grundschulen
- Weiterführende Schulen
- Kinder und Lehrkräfte
- Erwachsenentraining sowohl im privaten wie beruflichen Umfeld

Zusammenarbeit mit?

- Sozialpädagogen
- Erzieher, Lehrer, Ausbilder öffentlicher und privater Einrichtungen

Wo / Trainingseinheiten / Teilnehmer / Kosten

- Raum Karlsruhe
- Regelkurs: 6 x 90 Minuten oder nach Absprache
- Teilnehmerzahl: bis 30 Personen
- Alter: ab 5 Jahre
- Kosten auf Anfrage