

Deeskalation

Gewalt ist unser ständiger Begleiter. Sei es in Publikationen, auf der Straße oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Aber auch im Arbeitsalltag sieht es oft nicht viel besser aus – verbale Gewalt, Einschüchterungen, aber auch körperliche Übergriffe sind leider keine Ausnahmesituationen mehr.

Gewalt zeigt sich dabei in vielen Facetten: Beleidigungen, Beschimpfungen und Drohungen, Demütigungen oder bereits direkte körperliche Übergriffe wie Schubsen, Festhalten oder auch sexuelle Belästigung. Auch Sprachbarrieren und unterschiedliche kulturelle Verhaltensweisen und Umgangsformen können eine Situation schnell und manchmal kaum nachvollziehbar eskalieren lassen. Hier wollen wir mit dem Seminar ansetzen. Die Teilnehmer*innen erlernen nicht nur Möglichkeiten und Handlungsabfolgen in der Deeskalation, sondern sie sollen vor allem für das gesamte Thema sensibilisiert werden.

Dies geschieht in Gruppendiskussionen, aber auch in Gruppenarbeiten. Das Seminar kann sowohl rein theoretisch als auch mit einem zusätzlichen praktischen Teil durchgeführt werden.

Die theoretischen Inhalte umfassen folgende Themenbereiche

- Formen von Gewalt
- Auswirkungen von Gewalt
- Warum gibt es Gewalt?
- Grundlagen des Selbstschutzes
- Gewaltfreie Kommunikation

Im praktischen Teil geht es weniger um komplexe, variantenreiche Techniken, sondern vielmehr um Grundlagen für eine schnelle und gewaltfreie Befreiung sowie kurze, einprägsame und schnell erlernbare Verteidigungstechniken als letztes Mittel. Dabei kann es sich immer nur um einen kurzen Einblick handeln, der ein gezieltes und regelmäßiges Training nicht ersetzen kann und soll. Die Kurse werden mit einer Teilnehmerzahl von 10-15 Personen durchgeführt.

Das reine Theorie-seminar umfasst ca. fünf Zeitstunden, das Theorie-seminar + praktischer Teil ca. sieben Zeitstunden. Die Kosten betragen: 75 € pro Teilnehmer (nur Theorie) bzw. 90 € pro Teilnehmer (Theorie und Praxis)

Für größere Gruppen und/oder spezielle Berufsfelder erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!_