

Ein Trainingskonzept für Frauen

Das bereits über viele Jahre erprobte Konzept bietet Frauen die Möglichkeit durch das Erleben von bewusst inszenierten Bedrohungssituationen (Reality Mugging) im geschützten Rahmen ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Vor allem auf der mentalen Ebene findet eine Ich-Stärkung statt.

Dieses neu erlangte Selbstvertrauen strahlt in der Folge auf den privaten wie beruflichen Alltag aus.

„Ob Du glaubst, dass Du etwas kannst - oder ob Du glaubst, dass Du etwas nicht kannst, Du hast immer Recht.“ (Anthony Robbins)

„Dieser Kurs hat mir sehr viel gebracht. Mein Selbstbewusstsein ist sehr gestärkt. Ich weiß, dass ich mich im Alltag sowie bei der Arbeit verteidigen kann.“

J. B. [Psychiatrischer Pflegedienst, ambulant]

„Mein Selbstvertrauen wurde gestärkt. Ich hätte gerne noch länger gekämpft.“

Doris B. [Opfer einer Gewalttat]

Kontakt

Dipl.- Soz. Päd. (FH) Silvia Bien

Anti-Aggressivitäts- und Anti-Gewalt-Trainerin (AAT/AGT)[®]
Mediatorin

Fon: 0173 - 3 41 68 36
silvia-bien@freenet.de

Dipl.-Päd. Niko Bittner

Gewalt-Sensibilisierungs-Trainer (G-S-T), Systemischer Coach,
3. Dan Taekwondo,
Konflikt-Coach (i.A.), Schüler in
Pekiti Tirsia Kali

Fon: 0175 - 4 13 01 81
info@bittner-training.de
www.bittner-coaching.de

„Ich nehme Selbstvertrauen mit, weil ich jetzt weiß, wie ich zuschlagen kann.“

Julia K. [Allgemeinpsychiatrie, Akutaufnahme]



**Selbst-
vertrauen
durch
Selbst-
verteidigung**

**Der Einsatz
von
schützender
Gewalt**

**Ein Trainingskonzept
für Frauen**

Selbst- vertrauen durch Selbst- verteidigung

Das Konzept

Wir vermitteln motorisch einfache, leicht erlernbare Techniken für die Abwehr und Verteidigung von eskalierenden Gewaltsituationen. Inhalt der Veranstaltung ist u.a. das Bewusstsein für das gesamte Spektrum der Handlungskompetenz als Frau zu schärfen und situationsbedingt zur Anwendung zu bringen. Besonderes Augenmerk soll dabei gerichtet werden auf die Möglichkeit der Prävention und die Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, selbst angst- und stressbesetzte Situationen zu meistern. Dies betrifft sowohl den Alltag von Frauen im Allgemeinen als auch berufsspezifische Krisensituationen, in denen z.B. Nothilfe erforderlich werden kann.

„Auch wenn ich sehr klein bin, weiß ich nach diesem Kurs, dass ich mich wehren kann.“

Sarah L. [Neuropsychiatrie]

„Der Kurs vermittelt sehr viel Sicherheit gegenüber Angreifern. Ich werde die Fortbildung bei meinen Kollegen weiterempfehlen.“

Alexandra R. [Akutpsychiatrie]

Sie erhalten die Möglichkeit, die erlernten Techniken in einem geschützten Rahmen zu erproben.

Die Themen in der Übersicht

1. Der Kampfschrei
2. Trefferflächen und Techniken
3. Die 4 Prinzipien des Kampfes
4. Mentales Training
5. Deeskalation von Konfliktsituationen
6. Reality Mugging
7. Leistungsphysiologie
8. Körpersprache
9. Die rechtliche Bewertung von Notwehr und Nothilfe
10. Aggressionen im professionellen Kontext

Arbeitsweise

Kurzvorträge, praktische Übungen, Präsentationen von Gruppenergebnissen, Videoanalyse, Selbsterfahrung. Wir arbeiten prozessorientiert und geben den aktuellen und individuellen Anliegen einen angemessenen Raum.

Leistungen

Teilnahmebescheinigung, Handout

Dauer

2 Trainingstage

Ort

Kidojo Tübingen, Dojo1
Lorettoplatz 2
72072 Tübingen
www.kidojotuebingen.de
oder andere...



Kosten

Je nach TN-Zahl: 130-170 Euro
Inhouse-Angebote auf Anfrage