

Die vhs Stein bietet das Basis-Seminar „Gewaltprävention, Deeskalation und Selbstverteidigung“ an

Stell Dich Deiner Angst und handle ...

... handle als Vorbild zusammen mit anderen. Wenn man unvorbereitet in eine eskalierende Situation gerät, werden verschiedene Grundmuster der eigenen Handlung deutlich, z.B. „besser der als ich“ oder „bloß weg hier!“

Wie zahlreichen Presseberichten zu entnehmen ist, müssen Mitmenschen, die sich zum Eingreifen entschließen, durchaus mit (erheblichen) Verletzungen rechnen. Deswegen wird tendenziell das Wegsehen toleriert – verbunden mit der Hoffnung, nie selbst zum Opfer zu werden.

Das Seminar wirkt dieser Angst entgegen, indem es in Theorie und Praxis relevante Fragestellungen aufgreift: Was kann ich tun, wenn die verbalen / nonverbalen Signale nicht ausreichen und es zu körperlichen Übergriffen auf mich kommt? Wie kann ich mich mit einfachen, natürlichen Bewegungen effektiv schützen und deeskalierend wirken, ohne jahrelang üben zu müssen? Wie gehe ich mit Nähe, Distanz und unvorhergesehenen Situationen um. Besondere Praxisnähe ergibt sich aus dem Eingehen auf individuelle Wünsche und bei Bedarf auch auf persönliche Vorerfahrungen.

Der Referent ist betriebspsychologischer Trainer, Supervisor, Personenschützer und unterrichtet Kampfkunst.

Termin: Sonntag, 16.06.2013, 13.00 – 18.00 Uhr, Anmeldungen in der Geschäftsstelle der vhs Stein, Tel. 0911 / 68 01 15 11, per Fax 0911 / 68 01 15 13 oder im Internet unter www.stadt-stein.de/vhs.