

## **Selbstverteidigung: Innere Kraft, und äußere Stärke im Berufsalltag.**

### **Sich selbst behaupten durch Schutz vor körperlichen, sexuellen und verbalen Übergriffen und Grenzverletzungen – Theorie und Praxis**

**25.11.-29.11.2024 Spiekeroog, Haus Barmen**

#### **5 Tage (Mo-Fr)**

Haben Sie sich jemals unsicher oder schutzlos in Ihrem Arbeitsumfeld gefühlt? Oder vielleicht auf dem Weg zur Arbeit? Die Realität ist, dass über 50 % der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sexuelle oder körperliche Übergriffe während ihrer beruflichen Tätigkeit erlebt haben. Das kann nicht ignoriert werden, und deshalb ist es von größter Wichtigkeit, sich selbst verteidigen zu können, sowohl physisch als auch psychisch. Aber wissen Sie auch, was juristisch erlaubt ist, wenn es um Ihre Selbstverteidigung geht?

In unserem einzigartigen fünftägigen Bildungsurlaub "Selbstverteidigung: Innere Kraft und äußere Stärke im Berufsalltag" bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Selbstsicherheit und Selbstbehauptungskraft zu stärken. Unter der fachkundigen Anleitung von Rechtsanwalt und Kampfsportler Christopher Angyal werden Sie Ihre innere mentalen, sowie emotionalen Stärken aktivieren, ihren Selbstwert, dadurch Ihre Selbstwahrnehmung spürbar verbessern und zusätzlich wirksame Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsstrategien erlernen und praktisch umsetzen. Sie werden nicht nur in der Theorie geschult, sondern auch aktiv in die Praxis eingebunden.

Unsere Lehrinhalte umfassen:

- Was ist eine deeskalative Körpersprache, damit es erst gar nicht zu gefährlichen Situationen kommt?
- Wie verhalte ich mich juristisch korrekt? Was ist zum Selbstschutz und zur Selbstbehauptung erlaubt? Ist es erlaubt, in brenzligen Situationen offensiv zu werden? Was passiert, wenn ich mich irre und „versehentlich“ angegriffen habe? Wann mache ich mich privat und am Arbeitsplatz strafbar?
- Wann kann oder muss ich mich wehren, zurückschlagen, fixieren? Was sind die richtigen dynamischen Techniken?
- Wie setze ich mein eigenes Körpergewicht gezielt ein und kann mich ggf. selbst bei körperlicher Unterlegenheit behaupten?

- Wie kann ich juristisch gegen Übergriffe vorgehen und worauf ist zu achten? Was passiert, wenn ich von der Polizei vorgeladen werde, obwohl ich angegriffen wurde und ich mich verteidigt habe?

Durch die vermittelten Lerninhalte aus Theorie und Praxis werden Sie mentale Blockaden im Privaten und Beruflichen auflösen und für Ihre Werte einstehen, indem Sie klare Grenzen setzen, verbal und nonverbal. All dies erlernen Sie in einer wohltuenden, entspannten Atmosphäre in einem schönen Hotel mit guten Essen. Ohne Leistungsdruck, immer abwechselnd zwischen Theorie und Praxis.

Keine Vorkenntnis oder besondere Sportlichkeit erforderlich. Sie trainieren jedoch in diesem Seminar ganz nebenbei Ihre mentale und körperliche Fitness, lernen wohltuende und kräftigende Aufwärm- und Kräftigungsübungen kennen, die auch über das Seminar hinausragen.

## Stundenplan:

### Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Thema	Theorie	Praxis
<b>Montag</b>			
9.30-11.00	Kennen lernen, organisatorisches, Seminarziele,	2	
11.00-12.30	Einführung in die Theorie der Selbstbehauptung und -verteidigung	2	
14.30-16.00	Theorie: Die Big 5 & Bedeutung von Selbstwert und Körpersprache im Alltag 1	2	
16.00-17.30	Theorie: Die Big 5 & Bedeutung von Selbstwert und Körpersprache im Alltag 2	2	
<b>Dienstag</b>			
9.00-10.30	Grundlagen der Selbstbehauptung und -verteidigung, Szenarien		2
11.00-12.30	Praktische Übung & dynamische Bewegungsabläufe	2	
14.00-15.30	Rechtliche Grundlagen – Ihre Rechte	2	
15.45-17.15	Sehen, Erkennen, Handeln - Beispiele	2	
17.30-18.15	Verteidigungsszenarien Stufe 1	1	
<b>Mittwoch</b>			
9.00-10.30	Innere Blockaden erkennen, wahrnehmen und auflösen		2
11.00-12.30	Selbstbehauptung – Praxis in Parcours	2	
14.00-15.30	Rechtliche Folgen – Nach der Deeskalationsphase	2	
16.00-17.30	Verteidigungsszenarien Stufe 2	1	1
<b>Donnerstag</b>			
9.00-10.30	Stressresistenztraining & Lösungen		2
11.00-12.30	Grenzen erkennen, äußern und standhalten	2	
14.00-15.30	Ihre Rechte am Arbeitsplatz	2	
16.00-18.30	Verteidigungsszenarien Stufe 3	1	1
<b>Freitag</b>			
8.00-9.30	Mentales Gedankentraining – Selbstwert mobilisieren		2
9.45-11.15	Zusammenfassung in Praxisszenarien	2	
11.15-13.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	2,5	
Summe		30,5	10

**Zum Stundenplan:**

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.kga-salute.de](http://www.kga-salute.de) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),