



## DURCHFÜHRUNG

Torsten Rollberg

(Dipl.-Sportpädagoge, Gewaltpräventionstrainer, Wing Tsun Trainer)

## ZIELE

Die TeilnehmerInnen sind in der Lage:

- durch gesteigertes Selbstbewusstsein, eine etwaige Opferrolle verlassen zu können.
- bedrohliche Situationen durch das Trainieren des natürlichen „Frühwarnsystems“ schnell zu Erkennen und aus dem Weg zu gehen.
- ihren Wissensvorsprung, Körpersprache sowie rhetorische Mittel gezielt einzusetzen.
- in Gefahrensituationen handlungsfähig zu bleiben unkomplizierte und notwehrgerechte Verteidigungstechniken anzuwenden.

## INHALT

Die Eigensicherung und somit das Sicherheitsgefühl der MitarbeiterInnen soll in Theorie und Praxis geschult werden, um die situative Handlungskompetenz und den Eigenschutz zu verbessern. Somit können Ängste abgebaut und ein Beitrag zur Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität geleistet werden.

Dieses Angebot unterteilt sich in drei Module:

**Modul 1** - Vermittlung von Grundlagen der Selbstbehauptung, Körpersprache, Umgang mit Angst, Schutzpositionen

**Modul 2** - Erlernen und Anwenden von Schutzpositionen in nachgestellten Situationen, Vermeiden der Notwehrüberschreitung, Wiederholung/Vertiefung Modul 1

**Modul 3** - Erlernen und Anwenden von Schutzpositionen bei TäterInnen mit Waffen und Bedrohung durch mehrere TäterInnen, Wiederholung/Vertiefung Modul 1 und 2

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

## VORAUSSETZUNGEN

Tafel, Flipchart, Klassenräume, Freiflächen

## DAUER

18 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)