



Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer & Selbstbehauptungstrainerin 2021

In der heutigen Zeit sind für die soziale, körperliche, psychomotorische und geistige Entwicklung, Qualitäten wie:

- Selbstbewusstsein – Selbstvertrauen – Selbstbehauptung
- Selbstkontrolle und Verständnis für den anderen
- Umgang mit Gefühlen und Konflikten
- Kritikfähigkeit und Frustrationstoleranz
- die Wahrnehmung und Einhaltung der eigenen Grenzen
- die Teamfähigkeit, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl, die Rücksichtnahme
- Konzentration und Achtsamkeit
- Körper- und Eigenwahrnehmung u.a. Spannungs- und Entspannungsfähigkeit, Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Grob- und Feinmotorik
- Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer

so wichtig wie noch nie.

Der Selbstbehauptungstrainer vereint:

Bewegung • Konzentration • Kontakt • Kommunikation • den Umgang miteinander • Spiel

Der Selbstbehauptungstrainer vermittelt auf spielerische Art und Weise Lerninhalte, welche die „soziale Kompetenz“ fördern, u.a. die Teamfähigkeit, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl, die Rücksichtnahme, Verständnis für den anderen, der Umgang mit Kritik, die Wahrnehmung und Einhaltung der eigenen Grenzen, das konstruktive Handeln zur richtigen Zeit und die friedliche Auflösung von Konflikten.

Der Selbstbehauptungstrainer fördert das gemeinsame Erfahren, Erleben und das Wir-Gefühl (Gruppe), welche das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein und die Zusammenarbeit fördern.

Auf spielerische Art und Weise werden Lernprozesse gefördert, bei denen u.a. drei Ziele im Vordergrund stehen:

- 1.** Vorhandene Stärken, Fähigkeiten zu aktivieren, zu nutzen, auszubauen und offenkundige persönliche Schwächen und Defizite aufzuarbeiten, sowie das Selbstbewusstsein effektiv zu stärken.
- 2.** Das Erlebnis von Spannung, Herausforderung und der Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten.
- 3.** Das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in der Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt.

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855

info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

Die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer beinhaltet kindgerechte und jugendgerechte Techniken, Übungen und Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik. Hier lernen Sie Elemente kennen, die Sie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einsetzen können, damit diese im Alltag selbstsicher auftreten können, klare Grenzen setzen lernen, angemessen reagieren und handeln, Konflikte lösen, mit Aggressionen und Gewalt umgehen können.

Das Besondere

Ein lebendiger Wechsel von Theorie und Praxis. Sie bekommen eine Fülle praktischer Übungen für ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

- ▶ Die Praxisinhalte der einzelnen Themen können sofort zielgerichtet eingesetzt/umgesetzt werden.
- ▶ Es besteht auch die Möglichkeit, nur an einzelnen Wochenenden und Themen teilzunehmen.

Voraussetzung

Freude an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Gruppen. Offen sein für vielfältige Erfahrungen und Informationen im Bereich Selbstbehauptung und Gewaltprävention.

Inhalte der Selbstbehauptungstrainer Ausbildung:

- Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Nein“, „Stopp“ sagen, Rollenspiele.
- Wahrnehmung und Bewegungsschulung, zur Stärkung der Körperhaltung und des Selbstvertrauens.
- Körpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. „in den Boden schauen“ und die Selbstbewusste Körpersprache, z.B. „Das ist mein Platz“.
- Tipps für die Körpersprache! Worauf es ankommt?
- Grenzen setzen lernen, klare Worte: Mutig „NEIN“, „Ich will das nicht“, „STOP“ sagen.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Möglichkeiten der Abwehr für den NOTFALL.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können.
- Spiele die stark machen „Starke Spiele für das Selbstbewusstsein“.
- Die Distanzschwelle „Wie sag ich es dem anderen?“
- Methodik und Didaktik: Hinführung und Anleitung zu kind- und jugendgerechten, bzw. entwicklungsgemäßen Übungssystemen.
- Gefühle erkennen und benennen.
- Selbstkontrolle und Ermutigung.
- Zuhören und konzentrieren, Sich akzeptabel mitteilen.
- Das Stressmodell und das Timing der Reaktion.
- Grundprinzipien der Konfliktbewältigung und Konfliktlösungsmöglichkeiten.
- Spiele zum Abbau von Aggressivität.
- Ich- Stärkung, Die eigenen Stärken und Fähigkeiten kennen lernen.
- Kontrolle über die innere Haltung.
- Fähigkeit ruhig, zentriert und entspannt zu bleiben.

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

Die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer vermittelt:

- Übungssysteme die Kind- und jugendgerecht, bzw. entwicklungsgemäß sind.
- Übungssysteme für die soziale, körperliche und geistige Entwicklung.
- Ausgewogenheit zwischen Bewegung und Ruhe.
- Ausgewogenheit zwischen Willensbewegung und Ausdrucksbewegungen.
- Bewegungserfahrungen als Basis für Gemeinschaftserfahrung.
- Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer beinhaltet die Themen:

- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit.
- Selbstbehauptung und Kommunikation.
- Gewaltprävention "Umgang mit Konflikten"
- Gewaltprävention und Selbstverteidigung
- Konflikte konstruktiv lösen „Fair raufen nach Regeln“.
- Bewegungsspiele „Das Spiel der 5 Tiere“.
- Kooperative Abenteuerspiele „Spiele zum Umgang mit Kritik, Ärger, Frustration im Team und in der Gruppe“.
- Starke Tipps bei Stress „Den Alltagsstress auflösen“.

Die fünf Bausteine der Selbstbehauptungstrainer Ausbildung

1. Selbstbehauptung und Selbstsicherheit – 2 Tage
2. Selbstbehauptung • Gewaltprävention • Stress lösen – 2 Tage
„Impulse zur Gewaltprävention – Umgang von Konflikten“
3. Kooperative Abenteuerspiele – 2 Tage
„Spiele zum Abbau von Aggressivität und Spiele die stark machen“
4. Starke Kids „Fit und Fair Konflikte lösen“ • Selbstverteidigung „Friedlicher Krieger“ – 2 Tage
„Budo Übungen & Spiele „Körper, Bewegungsgefühl und Partnerverhalten stärken“
5. Das „Spiel der 5 Krafftiere“ für Kinder und Jugendliche – 2 Tage
„Schulung u.a. von Entspannung, Motorik, Körperwahrnehmung, innere Stärke, Selbstsicherheit sowie stressfreies Lernen bei Dyslexie, ADHD, LRS“.

► **Es besteht auch die Möglichkeit, nur an einzelnen Wochenenden und Themen teilzunehmen.**



Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855

info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

Termine und Inhalte der einzelnen Bereiche:

20. - 21. Februar 2021 Selbstbehauptung und Selbstsicherheit

- Körpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. „in den Boden schauen“ und die Selbstbewusste Körpersprache, z.B. „Das ist mein Platz“.
- Tipps für die Körpersprache! Worauf es ankommt?
- Effektive Verhaltensweisen.
- Selbstsicher auftreten und handeln.
- Sich selbst akzeptieren „Stärken und Schwächen“.
- Grenzen setzen lernen und konstruktiv handeln.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung, Übungen die „STARK“ machen.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen und Spiele.

24. - 25. April 2021 Selbstbehauptung • Gewaltprävention • Stress lösen „Impulse zur Gewaltprävention - Umgang von Konflikten“

- Selbstbehauptung & Selbstsicheres Auftreten.
- Grenzen setzen lernen und konstruktiv handeln.
- Einschüchterung und wie man darauf reagiert.
- Persönliche Distanzschwelle erkennen „Wie sage ich es dem anderen?“
- Die Grundprinzipien der Konfliktbewältigung und Krisenintervention.
- Das Stressmodell und das Timing der Reaktion.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können.
- Selbstkontrolle / Selbstsicherheit / Wiedergutmachung.
- Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Stopp und Nein“ sagen, Rollenspiele (Grenzen setzen, etc..).
- Praktische Impulse zur Gewaltprävention.
- Spiele / Übungen zum Abbau von Aggressivität.
- Starke Tipps gegen Stress, Stressfaktoren erkennen und Stress auflösen.

19. - 20. Juni 2021 Kooperative Spiele aus der Abenteuerpädagogik für den Aggressionsabbau & für den Zusammenhalt in der Gruppe

Spiele welche im Innenbereich, als auch im Außenbereich eingesetzt werden können, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen, mit Kritik, Ärger, Frustration in der Gruppe besser umgehen zu können. Weiterhin stärken die kooperativen Spiele aus der Abenteuerpädagogik die Zusammenarbeit, den Zusammenhalt und das Miteinander in der Gruppe.

Auf spielerische Art und Weise werden Lernprozesse gefördert, bei denen drei Ziele im Vordergrund stehen:

1. Das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in einer Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen.
2. Das Erlebnis von Spannung, Herausforderung und der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten.
3. Vorhandene Stärken und Fähigkeiten zu aktivieren, zu nutzen und auszubauen und offenkundige persönliche Schwächen und Defizite aufzuarbeiten, sowie das Selbstbewusstsein effektiv zu stärken.

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhrl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de



Kooperative Übungen und Spiele aus der Abenteuerpädagogik fördern:

- die zwischenmenschliche Kooperation und Kommunikation in der Gruppe im Alltagsumfeld.
- die Persönlichkeitsentwicklung und die soziale Kompetenz.
- die Problemlösungsfähigkeit und die Wahrnehmung von Körper und Gefühlen.
- das Vertrauen, den Spaß und die Lernbereitschaft.

04. - 05. September 2021 Starke Kids „Fit & Fair Konflikte lösen“ Selbstverteidigung „Friedlicher Krieger“ • Budo Spiele - „Körper, Bewegungsgefühl, Partnerverhalten stärken“

Budo Übungen und Spiele, Bewegungselemente und die Selbstverteidigungsübungen des „Friedlichen Kriegers“ bieten Kindern und Jugendlichen eine hervorragende Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, seinen Körper und seine Gefühle zu erleben, sich zu erfahren und Regeln einzuhalten. Die Einhaltung von Regeln schafft ein Rahmen, der das Respektieren und Akzeptieren von Grenzen fördert.

Kinder und Jugendliche lernen eigene Impulse wahrzunehmen, sie einzuordnen, Verhaltensweisen einzuüben, um in Konfliktsituationen kontrollierter und rücksichtsvoller zu handeln.

- Akzeptanz von Regeln.
- Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.
- Förderung von adäquatem Verhalten in Konfliktsituationen.
- Kontrolle über die innere Haltung.
- Fähigkeit ruhig und zentriert zu bleiben.
- Achtsamkeit im Umgang mit anderen.
- Selbstkontrolle und Kritikfähigkeit, Verständnis für den anderen.
- Umgang mit Gefühlen und Konflikten.
- Förderung von Ausgeglichenheit.
- Übungen für Körpergefühl, Stärke, Reaktion, Konzentration.
- Interaktions-, Kooperations- und Wahrnehmungsübungen, sowie Rollenspiele.
- Selbstverteidigung: Techniken für Ausweichen, Schützen, Ablenken und für den NOTFALL.
- Selbstverteidigung: Techniken für Ausweichen, Schützen, Ablenken und für den NOTFALL.

20. - 21. November 2021 Das „Spiel der 5 Krafftiere“ - Schulung von Motorik, Körperhaltung, Konzentration und Selbstsicherheit

- Stark wie ein Tiger • Kraftvoll wie ein Hirsch • Gelassen wie ein Bär • Wachsam wie ein Adler • Flink wie ein Affe.
- 5 Tiere Bewegungen „Tiger • Hirsch • Bär • Adler • Affe“ und ihre Stärken für die Selbstbehauptung.
- Stärkungsübungen für Kindergarten und Schule.
- Die positiven Wirkungen auf die körperliche, psychomotorische und geistige Entwicklung.
- Die positiven Wirkungen auf das Gehirn für stressfreies Lernen, bei Dyslexie, ADHD, LRS.
- Wahrnehmungs-, Koordinations-, Bewegungs-, Gleichgewichtsübungen.
- Entspannungsübungen und Ruheübungen.
- Die Körperwahrnehmung stärken (Körperhaltung, Koordination, Spannung und Entspannung).
- Die Raumwahrnehmung und das Gleichgewicht.
- Konzentrations- und Reaktionsübungen u. Spiele, u.a. das "Schlange, Adler, Drache" Spiel.

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhr

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

Organisatorische Hinweise

- Ort:** Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler
- Rahmenbedingungen:** Die Selbstbehauptungstrainer Ausbildung beginnt im Februar 2021 und endet im November 2021.
- Dauer:** 5 Wochenende = 75 Stunden (100 UE)
- Zeiten:** 09.30 – 17.00 Uhr je Seminartag
- Ausbildungsgebühr:** 900,00 € (inkl. 19 % MwSt.)
- Einzelne Wochenenden:** 200,00 € (inkl. 19 % MwSt.)
- Wiederholer je Seminar:** 100,00 € (inkl. 19 % MwSt.)

► **Die Ausbildungsgebühr kann individuell in Raten beglichen werden, z.B.:**

1. Ratenzahlung je Seminarwochenende: 5 x 180,00 €
2. Ratenzahlung monatlich: 10 x 90,00 €

Abschluss: **Zertifikat – Selbstbehauptungstrainer**

Anwendungsmöglichkeiten:

Diese Ausbildung ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen:

- Individuelle Beratung und Unterstützung für Kinder und Eltern.
- Selbstbehauptungskurse und Projekte in Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen.
- Trainings und Coaching für pädagogische und soziale Institutionen, u.a. für Mitarbeiter.



Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhl

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

Kon~tra



Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

Leitung der Ausbildung

Harald Hasenöhr

Seit 32 Jahren begleite ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und zu einem angemessenen Handeln in Konfliktsituationen im Alltag.



Mein Konzept vereint Bewegung, Kommunikation, Konzentration, Kontakt und Spiel. Es fördert auf der einen Seite die soziale, körperliche, psychomotorische, geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Auf spielerische Art und Weise fördere ich dadurch auch Lernprozesse, bei denen u.a. drei Ziele im Vordergrund stehen:

1. Das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in der Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt.
2. Das Erlebnis von Spannung, Herausforderung und der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten.
3. Vorhandene Stärken und Fähigkeiten zu aktivieren, zu nutzen und auszubauen und offenkundige persönliche Schwächen und Defizite aufzuarbeiten, sowie das Selbstbewusstsein effektiv zu stärken.

Meine Erfahrungen, mein Wissen, meine Fähigkeiten kommen und entfalten sich aus 31 Jahren gelebter Pädagogik, u.a. aus den Bereichen:

- Jugend- und Heimerzieher / Sozialpädagogische Familienhilfe / Heilpädagogik / Jugendhilfe.
- Krisenintervention / Erlebnis- und Abenteuerpädagogik in Deutschland, Frankreich, Österreich.
- Selbstbehauptungstrainer / Konflikt- & De-Eskalationstrainer.
- Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen, Jugendeinrichtungen, Jugendpflege.
- Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Mitarbeiter in pädagogischen Einrichtungen.
- Ausbildungsleiter/Weiterbildungsleiter für Selbstbehauptungstrainings.
- Begründer und Ausbildungsleiter für WuTai - Dao „Der friedliche Krieger für Kinder & Jugendliche“.

Information • Beratung • Anmeldung

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhr
Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler (Deutschland)

Telefon 0049 (0) 6345 - 9596855
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de

Kon-Tra „Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln“

Harald Hasenöhr
Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Telefon: 0049-(0)6345-9596855
info@kon-tra.de • www.kon-tra.de