



Konstruktive Gewaltprävention

„Konstruktiver Umgang mit den vier Aggressionstypen Einschüchterung • Manipulation • Frustration • Angst“

Das Seminar sensibilisiert uns, die sichtbaren und die hörbaren Signale in Konflikt- und Gewaltsituationen wahrzunehmen und zu verstehen, sowie den konstruktiven Umgang und die Krisenintervention über die Haltung, Gestik, Mimik, Position, Stimme, Sprache, Blick- und Körperkontakt bei den vier am meisten vorkommenden Aggressionstypen.

Im Alltag begegnen uns in Konflikten und bei verbaler und körperlicher Gewalt die vier Aggressionstypen „Frustration, Angst, Einschüchterung und Manipulation“.

Lernen wir diese zu erkennen, angemessen zu reagieren sowie konstruktiv zu handeln, können wir aus der Eskalationsspirale gezielt aussteigen, sowie Gewalt reduzieren und Aggressionen abbauen.

Inhalte:

- Die vier Aggressionstypen „Einschüchterung, Manipulation, Frustration und Angst“.
- Schulung der sichtbaren und hörbaren Signale bei Einschüchterung, Manipulation, Frustration, Angst.
- Konstruktiver Umgang über Haltung, Gestik, Position, Stimme, Sprache, Blick- und Körperkontakt bei Einschüchterung, Manipulation, Frustration und Angst.
- Grundprinzipien für eine erfolgreiche Krisenintervention „Selbstkontrolle, Identifizierung, Kommunikation, Timing, Geduld, Spontanität“.
- In Konflikten und bei Aggressionen richtig kommunizieren mit der „Fünferregel“.
- Praktische Impulse und Übungen zur Gewaltprävention.
- Spiele und Übungen zum Abbau von Aggressivität.
- Nach Konflikten sein Gleichgewicht wiederfinden: Tipps/Übungen um erlebten Stress gezielt abzubauen.

Tag/Termin: Samstag / Sonntag; 29. – 30. März 2025

Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 220,00 €
140,00 € - Wiederholer
► inkl. Unterlagen, Mittagsnack, Kaffee-Tee, Kuchen.

Sonstiges: Bequeme Kleidung mitbringen!

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76899 Pleisweiler

Leitung: Harald Hasenöhrl
• Selbstbehauptungstrainer / Konflikt- & De-Eskalationstrainer.
• Jugend- und Heimerzieher, Sozialpädagogische Familienhilfe, Heilpädagogik.
• Krisenintervention, Erlebnis- und Abenteuerpädagogik in Inland/Ausland.
• Selbstbehauptungstrainings & Gewaltprävention für Kindergärten, Schulen, Einrichtungen.

Leitung, Anmeldung & Information: Kon-Tra **“Lerne Grenzen zu setzen”**

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler • Tel.: 06345-9596855 • info@kon-tra.de