

Seminare und Workshops ganz nach Ihren Wünschen!

Sie können die Themeninhalte individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen. Gerne stehe ich Ihnen für eine weitere Beratung zur Verfügung um das optimale Seminar für Sie zu finden.

Mögliche Themeninhalte:

- Sicherheitstraining-Gefahrensituationen
- Gewalt-Gewaltprävention
- Deeskalation-Intervention
- Sozialtraining-Empathieförderung
- Sexualisierte Gewalt-Aufklärung-Vorbeugung und Schutz
- Mobbing
- Betzavta-Miteinander
- Cybermobbing
- Körpersprache
- Gefahren im Internet
- Nicht mit Fremden gehen
- Selbstbehauptung
- Zivilcourage-Helfen und Hilfe holen
- Kommunikation-Kooperation
- Teambildung-Kennenlernen
- Diskriminierung-Vorurteile
- Rassismus
- Argumentation gegen rechte Parolen
- Kämpfen und raufen nach Regeln
- Selbstverteidigung

Die Seminare, Kurse und Workshops können mit folgenden Zielgruppen durchgeführt werden:

- Kindergarten (Vorschulkinder)
- Grundschulkinder
- Weiterführende Schulen
- Berufsschulen
- Vereine
- Firmen
- Behörden
- sonstige Gruppen

Zu allen Themen und Zielgruppen, gibt es verschiedene Konzepte, die vorab mit den Trägern, Organisatoren, Lehrern oder Sozialarbeitern abgesprochen werden.

Weitere Informationen bei:

Ina Gebhard

Fachwirt Konfliktmanagement und
Selbstverteidigung

Tel.: 06395/922065

Mobil: 0176 9939 5002

Mail: Ina.g-d@gmx.de

www.nichtmitmirkurse.jimdo.com

Workshops Seminare • Kurse



Gewaltprävention • Zivilcourage
Sozialtraining • Selbstbehauptung
Selbstverteidigung • Teambildung
Argumentation • Demokratie

Seminarangebot für Kinder und Jugendliche:

Nicht mit mir! - Schütz Dich vor Gewalt!

- Gefahren vermeiden,
- Gefährliche Situationen erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen!
- Selbstbewusstsein stärken,
- Ängste abbauen

Folgende Themen werden u.a. behandelt:

- Helfen und Hilfe holen
- Gefährliche Situationen
- Körpersprache
- Nicht mit Fremden gehen
- Gute und schlechte Geheimnisse



Diskriminierung? Nicht bei uns!

Konflikte gewaltfrei lösen.
Gefühle anderer erkennen und verstehen.

Folgende Themen werden u.a. behandelt:

Diskriminierung; Mobbing; Kommunikation; Teambuilding.



Miteinander, nicht gegeneinander! (Konflikte lösen - Gruppen stärken)

Verbesserung der Klassengemeinschaft und Förderung der Kommunikation

Folgende Themen werden u.a. behandelt:

Gewaltarten; Konflikte; Mobbing; Deeskalation; Intervention; Kommunikation; Teambuilding.

Seminarangebot für Jugendliche und Erwachsene:

Zivilcourage!

Gewaltfrei eingreifen ohne sich selbst zu gefährden.
Aufzeigen und Einüben konkreter Handlungsoptionen und die Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires für Zivilcourage.

Folgende Themen werden u.a. behandelt:

Selbstbehauptung; Wahrnehmung; Körpersprache; Eigensicherung.



Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Gefahrensituationen erkennen und entsprechend handeln
- Selbstsicherheit zeigen und Möglichkeiten der verbalen und körperlichen Gegenwehr bekommen
- Umgang mit der Angst
- Effektive Selbstverteidigungstechniken
- Verhalten in Gefahrensituationen
- Vermeiden von gefährlichen Situationen
- Notwehr- und Nothilferecht
- Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls



Widersprechen! Aber wie?

Das Argumentationstraining gegen rechte Parolen vermittelt, wie man sich bei solchen Sprüchen verhalten kann. Dabei werden auch argumentative Strategien und rhetorische Kniffe eingesetzt.

Demokratietraining

Beim Demokratietraining beschäftigten sich die Teilnehmer mit nicht-rassistischer Bildungsarbeit. Folgende Themen können u.a. behandelt werden:

- Vorurteile
- Konfliktlösestrategien
- Diskriminierung
- Rassismus
- Kleidung, Symbole und Codes der rechten Szene
- Rechtsextremismus
- Deeskalation
- Gewaltprävention
- Argumentation
- Zivilcourage
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Seminare für Sicherheit, Prävention und Selbstschutz in öffentlichen Einrichtungen

Steigerung der Sicherheit durch ein ganzheitliches Konzept, das alle Teilbereiche abdeckt. (Baulich, technisch, organisatorisch und Schulung der Mitarbeiter)

