

Deeskalation und Selbstverteidigung für Frauen

Zielgruppe

Beraterinnen bei den Schwangerschaftsberatungsstellen, weibliche Fachkräfte in der Sozialhilfe bei den örtlichen Trägern, weibliche Fachkräfte in der Eingliederungshilfe, für weibliche Fachkräfte bei Betreuungsbehörden und Betreuungsvereinen und selbstständige Berufsbetreuerinnen

Ziele und Inhalte

Diese Veranstaltung ist für weibliche Fachkräfte in der Schwangerschaftsberatung, in der Sozialhilfe und in der Eingliederungshilfe konzipiert, die lernen möchten, wie man sich im beruflichen und privaten Alltag gegen verbale und körperliche Angriffe einfach und effektiv wehren kann. Der Referent Markus Wolf ist Lehrer für Selbstverteidigung und Nervendruckpunkttechnik. Er gibt im theoretischen Teil allgemeine Hinweise zur Prävention und Deeskalation und vermittelt im praktischen Teil Abwehrtechniken mit dem Schwerpunkt Nervendruckpunkttechnik.

Inhalte:

- Prävention und Selbstbehauptung:
- Verteidigung beginnt im Kopf
- Achtsamkeit, Umsichtigkeit
- Selbstbewusst NEIN sagen
- Grenzen zeigen
- Nervendruckpunkte (NDP):
- Erlernen einiger wirksamer NDP und deren Anwendung bei Angriffen
- Wirksamkeit und Folgen
- Abwehrtechniken beim:
- Festhalten an Händen oder Jacke
- Haare Fassen
- Umklammern, Würgen
- Abwehrverhalten bei mehreren Angreifern

Hinweise

Veranstaltungsnummer:

22-2-STI13-1

Zeit und Ort:

07.10.2022

GENO-Haus Stuttgart

Preis:

112,00 €

Referent/in:

Markus Wolf, Schönaich
Stefan Rimpel, Calw

Fachliche Auskünfte:

Sabine Weinbrenner
Tel. 0711 6375-514

Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610
Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr
Fr 9:30-12 Uhr

Diese Veranstaltung ist für Frauen aller Altersklassen geeignet. Besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Veranstaltungszeiten:
09:30 Uhr – 16:30 Uhr