

Selbstsicherheits- training für Frauen

Kostenloser Workshop mit
Bianca Blöchl



Wann?	Dienstag, 19. April 2022, 14:00 bis 17:00 Uhr
Wo?	Nikolakloster, SR201
Wer?	Für Studentinnen und Mitarbeiterinnen aus Wissenschaft und Verwaltung

Anmeldung per StudIP, Veranstaltungsnummer 69005

Link zur Veranstaltung: https://studip.uni-passau.de/studip/dispatch.php/course/details?sem_id=85ab15e87a16feb97501074a6c73906b&again=yes

Inhalt

Gewaltprävention und Deeskalation hängen mit der inneren Einstellung zusammen. Um eine provozierte Gewaltsituation zu meistern, hilft Koordination und Gewandtheit und allen voran unsere Reaktion – sie entscheidet darüber, wie wir aus einer Gewaltsituation wieder herauskommen.

- Das Körpertraining basiert auf leichten, schnell erlernbaren und vor allem effektiven Körperinterventionstechniken.
- Abwehrtechniken bei Schlagangriffen; die eigene Sicherheit hat oberste Priorität
- Befreiungstechniken bei diversen Halteangriffen; Befreiung im Rahmen der Verhältnismäßigkeit
- Distanzverhalten und Bewegungsformen im Stand sowie am Boden
- Fragen zu bestimmten Situationen sind erwünscht.

Der Ausgang einer Konfliktsituation wird durch eigene Entscheidungen und Handlungen beeinflusst. Mit souveränem selbstsicherem Auftreten, schneller und sicherer Auffassungsgabe und Wahrnehmung, kann jeder Mensch ruhiger und kontrollierter handeln.

Mit Kommunikation, emotionaler und sozialer Kompetenz sowie dem Bewusstsein über die eigene innere Haltung kann eine drohende Konfliktsituation bereits im Vorfeld gelöst und bereinigt werden.