



SELBSTSCHUTZTRAINING
DARMSTADT

MARKUS
PERSONAL
TRAINER

WORKSHOP DEESKALATION

ALLTAGSKONFLIKTE ENTSCHÄRFEN

+49 1512 0554549

WWW.KRAVMAGA50PLUS.DE

INFO@SELBSTSCHUTZTRAINING-DARMSTADT.DE



DEESKALATION WORKSHOP

**WO MENSCHEN ZUSAMMENLEBEN, IST AUCH POTENZIAL FÜR
KONFLIKTE**

WO KONFLIKTE SIND, IST AUCH POTENZIAL FÜR KONFRONTATIONEN

KONFRONTATIONEN ENDEN NICHT SELTEN IN GEWALT

In unserem Alltag entstehen häufig Konflikte. Nicht alle davon sind gewalttätig, können es aber schnell werden. Gewalt war schon immer eine Möglichkeit, seine Konflikte auszutragen.

Gewalt beinhaltet aber auch immer Folgen, sei es physisch, psychisch, juristisch oder sozial. Eine entsprechende Konfliktlösungskompetenz kann dich vor Gewalt und seine Folgen bewahren.

DEESKALATION WORKSHOP

NIE DAS ZIEL AUS DEN AUGEN VERLIEREN

Wir neigen dazu, in Konfliktsituationen unser Ego zu füttern. Wir wollen recht behalten bzw. bekommen.

Das Ziel ist jedoch, den eigentlichen Konflikt zu entschärfen und nicht, seine Meinung durchzusetzen.

Dieser Workshop soll dir die speziellen kommunikativen Methoden vermitteln, durch die du Alltagskonflikte entschärfen kannst, bevor sie eskalieren.

Du lernst, worauf du in einer Konfliktphase achten musst, welche verbalen Tretminen du umgehen musst und wie du ruhig und gelassen bleibst.

DEESKALATION WORKSHOP

WAS ERWARTET DICH IN DIESEM WORKSHOP?

THEORIE

Wir erörtern die psychologische Basis von Konflikten und lernen zu erkennen, wie uns unser Gehirn austrickst und wie wir nicht in die Ego-Falle tappen.

PRAXIS

In Rollenspielen werden verschiedene Konfliktsituationen nachgestellt, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

ENTSCHÄRFEN

Es gibt 6 Stufen zur Deeskalation. Du lernst die einzelnen Schritte und worauf du zu achten hast.

DEESKALATION WORKSHOP

DIE INHALTE (AUSZUG)

TYPEN

- wie gehe ich mit aggressiven Menschen um?
- wie gehe ich mit schwierigen Menschen um?
- wie gehe ich mit Provokateuren um?
- wie kann ich Menschen auf ihr Fehlverhalten hinweisen?

SITUATIONEN & SOZIALE RÄUME

- kann ich alle Konflikte entschärfen?
- welche Rolle spielen soziale Räume?
- 4 Schichten Modell

PRÄVENTION

- wie kann ich Konflikte schon im Vorfeld vermeiden?

DEESKALATION WORKSHOP

ZUSAMMENGEFASST

Der Workshop verbindet Theorie und Praxis. Die Teilnehmer werden über die Gefahren informiert, die Konfliktsituationen mit sich bringen können.

Die Teilnehmer lernen, Konflikte zu erkennen, zu lösen und frühzeitig zu vermeiden.

Durch realitätsnahe Übungen werden Selbstbewusstsein und entsprechende Fähigkeiten aufgebaut.

SELBSTSCHUTZTRAINING DARMSTADT



KONTAKT

+49 1512 0554549

WWW.KRAVMAGA50PLUS.DE

INFO@SELBSTSCHUTZTRAINING-DARMSTADT.DE