

## Impressionen Empowermentkurs

Ziel des Kurses war zum einen die Erlangung von Grundfähigkeiten der Gefahrenprävention in diversen alltäglichen Settings zu erlernen. Dies umfasste ein grundlegendes Verständnis von Gewalt in verschiedenen Phasen eines Konfliktes sowie ein Verständnis des rechtlichen Rahmens der Selbstverteidigung. Weiterhin sollten Handlungskompetenzen zur Deeskalation und Hilfesuche in Gefahrensituationen aufgebaut sowie eine Basis an Selbstverteidigungstechniken vermittelt werden.

Die Kursinhalte umfassten dabei: Rechtliche Aspekte des Selbstschutzes, Belästigung und Bedrohung am Arbeitsplatz: Ansprechpartner und Hilfsangebote finden, Videoanalysen von Selbstverteidigungssituationen - Verhaltensmuster in Gefährdungssituationen erkennen und einschätzen, Deeskalationstechniken und Verhaltensmuster in verschiedenen Konfliktphasen, Grundtechniken der Selbstverteidigung, Abbau von Schlaghemmungen.

Die Teilnehmerinnen konnten an den spannenden Tagen viel lernen. Eindrücke von dem Kurs seht ihr in der Galerie.

[ 1 ]





[ 1 ]

