



## Selbstbehauptung

<b>Termine</b>	entnehmen Sie bitte unserer Internetseite!
<b>Zeiten</b>	zweitägig von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	STAFF- Trainingszentrum Altnossener Str. 2b, 01156 Dresden
<b>Min   Max</b>	6   12 Teilnehmer
<b>Investition</b>	580,00 Euro zzgl. MwSt., inkl. Pausensnacks, Mittagsverpflegung und Seminarunterlagen.

### Methoden

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Praktische Übungen
- Rollenspiele

### Inhalte

4 Phasen der ritualisierten Auseinandersetzung

#### 1. Phase - visuell

- Deeskalierende nonverbale Kommunikation
- Frühzeitiges Erkennen einer nonverbalen Kommunikation
- Deeskalierende Reaktion
- Richtiges Reagieren

#### 2. Phase - verbal

- Deeskalierende verbale Kommunikation
- Physische Kontrolle in Affektsituationen
- Vermeidung verbaler Überreaktion, somit Verhinderung der Entstehung von weiteren Aggressionen

#### 3. Phase - taktil

- Deeskalierende Verhaltensweisen/ angepasste Reaktionsweisen
- Erkennen einer bedrohlichen Berührung
- Deeskalation

#### 4. Phase – Eskalation

- schnellstmögliche Beendigung einer Eskalation

### Ziele und Nutzen

Selbstbehauptung kann nur gelingen wenn Sie sich bewusst Be-Haupten. Dieses Seminar führt Sie in die Geheimnisse alle verbalen und nonverbalen Tricks und Kniffe des selbstbewussten Auftritts ein. Sie werden durch die vier Phasen der „Ritualisierten Auseinandersetzung“ geführt. Wir ermöglichen Ihnen eine realistische Einschätzung von Konfliktsituationen bis zur Gefahrensituation. Dies ermöglicht Ihnen in verschiedensten Lebensbereichen und Situationen handlungsfähig zu bleiben. Sie lernen Ihren Handlungsspielraum adäquat einzusetzen.

Das Konzept ist ursprünglich als Deeskalations-Training für Einsatzkräfte bei Feuerwehr und Polizei entwickelt worden und kommt hier zum Einsatz. Es wird insbesondere von weiblichen Führungskräften als sehr beeindruckend und wirksam weiterempfohlen.

Der Trainer greift auf neueste Ansätze der Stammhirnforschung sowie des „State of the Art“ der Gewaltprävention und einen großen Erfahrungsschatz zurück. Sie können in diesem Kurs einen besonderen Weg kennen lernen, der Sie über aktiv entspannte Selbstbehauptung in Ihrem Führungsalltag profitieren lässt.



Trainings GmbH  
Geschäftsführung: Ralf Käppler

Postanschrift  
Stepout Trainings GmbH  
Bischofsweg 108A  
01099 Dresden  
Telefon: +49 351 314 0907  
Telefax: +49 351 888 1401  
akademie@stepout.de  
www.stepout.de

Akademie | Trainingszentrum  
Altnossener Straße 2B  
(Im Gebäudeensemble  
Fa. Sanitär Heinze)  
01156 Dresden