

## Anti- Gewalt-Training – Aggression positiv nutzen!

Dieses Training ist für Gruppen gedacht, bei denen unterschiedliche Gewaltformen, wie z.B. psychische Gewalt (oft in Verbindung mit verbaler und körperlicher Gewalt) häufig im Alltag der Teilnehmer bzw. Schüler oder im Schulunterricht vorkommen und/oder diesen massiv stören.

Das Anti-Gewalttraining ist praxisorientiert und mit körperlichen Anstrengungen verbunden. Aggressionen sind vorerst normal und nichts verwerfliches, doch sollten sie nicht in Gewalt umschlagen. Um dies zu verhindern, zeigen wir den Teilnehmern anhand von praktischen Übungen, wie sie Aggressionen positiv nutzen können.

### Inhalte und Ziele des Trainings:

#### Halbtags (3 ½ Stunden):

- Gesunder Umgang mit Aggressionen
- Selbstreflexion: Wann war/bin ich aggressiv?
- Praktische Übungen zur Aggressionsregulierung
- Sinn und Notwendigkeit von Regeln

#### Ganztags (7 Stunden + Einzelreflexion mit Lehrpersonal):

- Gesunder Umgang mit Aggressionen
- Selbstreflexion: Wann war/bin ich aggressiv?
- Praktische Übungen zur Aggressionsregulierung
- Sinn und Notwendigkeit von Regeln
- Körpersprache wahrnehmen und verstehen lernen
- Wie kann ich mit Provokation und Beleidigung umgehen?
- Erprobung von Flucht- und Interventionsmöglichkeiten in der Dynamik von Gewaltprozessen

Gerne setzen wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Schwerpunkte um bestmöglich auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppe eingehen zu können.

Preis:

Halbtags: 19 € pro Teilnehmer/in, ganztags: 30 € pro Teilnehmer/in

Allgemeine Hinweise

Das Programm ist ab 6 Jahren geeignet.

Es ist an folgenden Tagen buchbar: Montag bis Sonntag (ganzjährig)

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Kontakt:

Jugendherberge Sigmaringen

Hohenzollernstr. 31

72488 Sigmaringen

Tel: +49 7571 13277

Fax: +49 7571 61159

info@jugendherberge-sigmaringen.de

Leitung: Katja und Enrico Netto