

Kommunikation und Gewaltprävention - Teil B "Deeskalation und Selbstbehauptung"

Lehrgangsnummer:	FB 12/25 Modul B
Lerneinheiten:	4
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	kostenfrei Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	29.08.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	29.08.2025

Termin

06.09.2025, 11:00 - 14:00 Uhr

Ort:	Bildungs- und Beratungszentrum Freital Richard-Hofmann-Weg 3, 01705 Freital
Referent:in:	Maik Zschech

Inhaltliche Schwerpunkte

Ziel: Fähigkeit, gewaltfördernde Situationen frühzeitig zu erkennen und durch angemessene Strategien zu entschärfen.

Gewaltprävention und Deeskalation

- Früherkennung von Konfliktsignalen.
- Deeskalationstechniken (z. B. Ablenkung, Neutralisierung).
- Übung: Rollenspiele zu deeskalierendem Verhalten.

Körpersprache und Präsenz

- Wirkung von Körpersprache und Stimme in Konfliktsituationen.
- Haltung, Gestik und Stimme bewusst einsetzen.
- Übung: Präsentation und Reflexion der eigenen Körpersprache.

Selbstbehauptung durch klare Kommunikation

- „Nein“ sagen lernen.
- Grenzen setzen und respektvoll verteidigen.
- Übung: Szenarien zur Abgrenzung in Wort und Verhalten.

Umgang mit Provokationen

- Strategien gegen verbale Angriffe und Provokationen.
- „Cool bleiben“: Techniken der emotionalen Kontrolle.
- Übung: Simulation von verbalen Angriffen.

Hinweis

Dieser Lehrgang ist Bestandteil der Fortbildungsreihe "Kommunikation und Gewaltprävention"! Der Kurs ist in vier Module (A-D) mit jeweils 4 LE gegliedert. Ziel ist es, die Teilnehmenden in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Deeskalation, Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung und Nothilfe zu schulen. Es wird empfohlen alle vier Fortbildungen zu besuchen. Einzelne Anmeldungen sind ebenfalls möglich.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene aus verschiedenen Berufsgruppen (Übungsleiter/Trainer/Rettungskräfte/Pflegepersonal usw.) die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und sich auf potenziell gefährliche Situationen vorbereiten möchten.

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5583>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

"Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes." - In Kooperation mit Aktion Zivilcourage e.V. -

Mehr Angebote der Aktion Zivilcourage e.V. gibt es unter Weiterbildungsforum-Ehrenamt.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net