



Frauen spezifisches Kurz-Training

Selbstbehauptung und Konflikttraining in der Pflege

Das Angebot orientiert sich an den Bedarfen Ihrer Mitarbeiterinnen und legt den Fokus auf Selbstschutz, Stärkung der eigenen Sicherheit und auf größere Handlungsspielräume in Gefahrensituationen. Das Training richtet sich speziell an Frauen, da diese anderen Gefahren ausgesetzt sind als ihre männlichen Kollegen.

Wir erarbeiten Handlungsalternativen für Situationen in öffentlichen Räumen (Arbeits- und Nachhauseweg), konflikthafte Situationen im Berufskontext oder andere, von den Teilnehmerinnen eingebrachte, belastende Situationen.

Meine Kollegin und ich passen die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen an und respektieren die Grenzen einer jeden.

Ziele sind

- die eigenen Stärken zu erkennen und sich in gefährlichen Situationen selbst verteidigen zu können
- deeskalierende Handlungsstrategien im beruflichen Kontext und im Konfliktfalle zu erlernen
- die eigene Wahrnehmung zu schulen und ihr zu vertrauen
- den Teilnehmenden Methoden des Selbstschutzes durch eine klare und sichere Körpersprache zu vermitteln (Stimme, Blick, Gesten)
- Grundtechniken der Selbstverteidigung zu erlernen und so
- mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Bewegungsspielraum im (Arbeits-)Alltag zu erhalten

Rahmen

- die Fortbildung ist als Inhouse-Angebot konzipiert
- es sind 3,5 Zeitstunden angesetzt
- die Gruppengröße pro Training: 10 - 12 Personen
- die Gruppe wird unterstützt durch meine Co-Trainerin
- wir empfehlen eine Auffrischung des Trainings nach ca.6 Monaten

Inhalte der 3,5 Stunden

- Sicherer Auftritt in Sprache und Körperausdruck (Stimme, Blick, Gestik)
- Wahrnehmungsübungen
- Fallbesprechungen anhand von Praxisbeispielen
- Diskussion von Handlungsstrategien
- einfache Grundtechniken zur Selbstverteidigung

Kosten

- wir berechnen die Leistung nach Zeitstunden; die Preise sind Nettopreise zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer
- der Stundensatz beträgt 100 €
- zzgl. Fahrtkosten

Tabellarische Übersicht pro Gruppe (ca. 10 Personen)

	Stundensatz	Aufwand	Σ Stunden	Kosten gesamt
Training	100,00 €	3,5 Std.	3,5	350,00 €

zzgl. 19% MWSt

66,50 €

Gesamt Brutto

416,50 €

Trainerin:

Dr. Kirsten Gieseler, Jahrgang 1968

- Mediatorin, Juristin
- 5 Jahre Tätigkeit in der justiznahen Mediation (TOA Bremen e.V. Regionalleitung Bremen Nord)
- Konflikt-, Kommunikationstrainerin
- Seit 2002 Mediatorin, individuelles Coaching, Klärungshelferin und Beraterin für Unternehmen und Institutionen
- Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg)
- Trainerin für Selbstverteidigung / Selbstbehauptung (für Menschen mit und ohne Handykap)
- Ehrenamtliche Frauenwartin des Bremer Karate Verbandes e.V., 2. Dan Karate

Co-Trainerin:

Kristina Dörflein, Jahrgang 1981

- Juristin und Mediatorin
- Mediatorin in Strafsachen
- Erfahrene Mediatorin und Klärungshelferin im Beschwerdemanagement
- Klärungshelferin im Sozial- und Forderungsmanagement