

# Workshop

## Deeskalation und Selbstverteidigung mit Schwerpunkt Kommunikation und Konfliktmanagement

Deeskalation und Selbstverteidigung sind Themen, welche uns im Alltag und den Medien immer häufiger begleiten.

Es ist nicht sehr wahrscheinlich, in wenigen Stunden ein Experte in Selbstverteidigung oder Konfliktmanagement zu werden.

Deswegen benötigt man jedoch nicht sofort eine langfristige Ausbildung im Kampfsport oder im akademischen Bereich.

### Was kann man dennoch tun ?

Hartl Günter ist Selbstverteidigungstrainer mit jahrzehntelanger Erfahrung im Securitybereich und Kampfsport. Weiters ausgebildeter Trainer/Coach für Kommunikation und Selbstverteidigung.

Von dieser einmaligen Kombination werden auch Sie profitieren !

Die Grundlagen der Deeskalation und gesetzeskonformen Selbstverteidigung werden hier in kurzer Zeit vermittelt. Schon das Erkennen möglicher Gefahren stellt das Fundament ihrer persönlichen Sicherheit dar. Ziel des Workshops ist es, Prozesse und Pläne abzurufen, welche in Ernstfällen angewandt werden. Weiters ist der Workshop geschlechter,-und altersunabhängig aufgebaut.

### Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an Personen, welche an den Themen Selbstverteidigung, Deeskalation und Gewaltvermeidung interessiert sind.

Das Alter, Geschlecht und der Fitnesslevel spielen dabei keine Rolle.

### Inhalte:

Rechtliche Inhalte  
Unterschied Selbstverteidigung/Kampfsport  
Einfache Selbstverteidigungstechniken  
Grundlagen der Deeskalation  
Gesprächsführung

### Dauer:

3 Stunden

### Benefit:

Sicherer Umgang mit Konflikten und Gewalt  
Verbessertes Sicherheitsgefühl  
Grundlagen der Selbstverteidigung  
Aneignen von Deeskalationstechniken

### Kursangebot:

Der Kurs findet idealerweise vor Ort statt. Benötigt wird lediglich ein geeigneter Schulungsraum. Beamer und/oder Flipchart wären perfekt.

Dieser Kurs ist selbstredend mit den gesetzlichen Corona-Maßnahmen vereinbar.

### Ihre Investition:

Auf Anfrage

### Kontakt:

E-Mail: [info@kadima.at](mailto:info@kadima.at)

Telefon: 0664 19 20 848 (Ing. Hartl Günter)

