

Umgang mit Angriffen inkl. körperlicher Abwehr

Schwierige und aggressive Situationen besser im Griff haben

- Zielgruppe: Für alle Mitarbeitenden, Führungskräfte aus allen Berufsgruppen
- Ziele: Schwierige und aggressive Situationen im Arbeitsalltag sicher meistern und lernen, die Situation angemessen zu beherrschen. Ob Krankheit, Alkohol oder einfach nur die Aggression der Ausgangspunkt ist, es gilt die Situation angemessen in den Griff zu bekommen, ohne selber dabei zu Schaden zu kommen.
- Seminarinhalte:
- Positiv formulieren in schwierigen Situationen
 - Umgang mit Emotionen
 - Wirkung von Stimme und Tonfall
 - Überforderung entgegenwirken: Lernen das Gespräch zu lenken und Ruhe zu bewahren
 - Schwierige Gesprächssituationen: Strategien erlernen um sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen
 - Distanz als Schutz: Methoden lernen, um Angriffe nicht persönlich zu nehmen
 - Überblick bekommen: Erstellen eines hilfreichen Informationsregelwerkes
 - Worst Case: Individuelle Notfallstrategien erlernen
 - Selbstschutz
 - Selbstbehauptung
 - angemessene körperliche Abwehrtechniken für Notsituationen
- Methoden: Input, Übungen und ggf. auch mit Schauspielereinsatz als Zusatzmethode oder einem Anti-Aggressionstrainer
- Dauer: 2 Tage