

Event ohne Übernachtung

Firmen- & Gruppen-Selbstverteidigung

Wir bieten Ihnen als Event professionelle Selbstverteidigungskurse für Teams, Firmen und Gruppen an.



Programm-Idee

Mit unserem individuell gestaltetem Selbstverteidigungskurs der sich aus einem theoretischen und praktischen Teil zusammensetzt, fördern Sie als Arbeitgeber / Vorgesetzter das Sicherheitsgefühl und den Teamgeist in Ihrem Unternehmen.

Paket-Nummer: 0517735

Region:	📍	Mehrere Orte
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 1.000 Teilnehmer
Dauer:	🕒	5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch

Event ohne Übernachtung

Firmen- & Gruppen-Selbstverteidigung

Wir bieten Ihnen als Event professionelle Selbstverteidigungskurse für Teams, Firmen und Gruppen an.

Beschreibung

Mit unserem Selbstverteidigungskurs können Sie Ihrer Fürsorgepflicht als Arbeitgeber oder Vorgesetzter in besonderer Weise nachkommen. Mit dem Kurs, welcher zeitlich und örtlich auf Sie abgestimmt wird, unterhalten wir Ihre Mitarbeiter nicht nur, sondern wir stärken Sie auf mentaler und physischer Ebene. Selbstbewusst und Sicher - und das nicht nur auf Dienstreisen und auf dem Arbeitsweg!

Der Unterricht besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil.

Kursinhalte sind zum Beispiel:

Theoretischer Teil

- Grundsätzliches (Täter testen, Umgang mit Angst, Ego,...)
- Schulung der Achtsamkeit (Den Anfang erkennen)
- Deeskalationsstrategien
- Grenzen der Zivilcourage
- Sicheres Auftreten und Körpersprache
- Erkennen von Signalen körperlicher Gewalt
- Mentale Vorbereitung auf Konfliktsituationen
- Rechtliche Grenzen von Notwehr und Nothilfe
- Sicherheitsunterweisung am Arbeitsplatz

Praktischer Teil

- Mimik, Gestik, Positionierung, Monitoring
- Verbale oder nonverbale Lenkung von Personen
- Mehrstufiges Vorgehen in Streitsituationen
- Einfache Übungen für den Eigenschutz (PKW, Arbeitsplatz, Zuhause)
- Schutzpositionen, einfache Schlag- und Tritttechniken
- Einfache Eigenschutz- und Verteidigungstechniken
- Praxis in realitätsnahen Szenarien
- Einsatz von Alltagsgegenständen
- Abwehr von mehreren Angreifern
- Umgang bei Angriff mit Waffen
- Übungen zur Verbesserung der Gruppendynamik
- Förderung von Teambuilding und Teamgeist

Sie als Arbeitgeber / Vorgesetzter profitieren:

- Besserer Zusammenhalt im Team durch gegenseitige Unterstützung in Notfällen und gemeinsame Erfahrung in der Weiterbildung
- Entspannteres Arbeitsklima durch ein besseres Sicherheitsgefühl einzelner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen eine Vorbildfunktion sowohl in Notfällen als auch in Gesundheit und Fitness
- Realistische, höhere Sicherheit am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg, auf Dienstreisen,... durch korrektes Sicherheitsdenken
- Selbstbewusstere Mitarbeiter, die Ziele setzen und Ziele erreichen lernen
- Reduktion des Risikos psychischer Überlastung
- Stressreduzierung der Mitarbeiter
- Konstruktiver Umgang mit Schwächen und Fehlern
- Positiver Teamgeist und ein besseres Gruppengefühl

Anbieter-Bewertungen

3 abgegebene Bewertungen	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Event ohne Übernachtung

Firmen- & Gruppen-Selbstverteidigung

Wir bieten Ihnen als Event professionelle Selbstverteidigungskurse für Teams, Firmen und Gruppen an.

Wichtige Hinweise

Die Kursinhalte können je nach Bedarf individuell zusammengestellt werden. So gehen wir auf Ihre Wünsche und Anregungen ein, dies macht jeden Kurs einzigartig.

Das Event kann in unseren Kampfkunstschulen stattfinden oder aber auch ortsunabhängig in den Räumlichkeiten Ihres Unternehmens. Auch können Sie arbeitgeberfreundlich ein Event am Wochenende buchen.

Leistungen inkl.

- Durchführung des Trainings
- Bereitstellung der Trainingsmaterialien
- Lehrkräfte je nach Teilnehmerzahl
- Unterrichtsunterlagen

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0517735

