

Nein-Sagen in einer Form, die akzeptiert wird

Wie kann ich meine Vorstellung so vermitteln, dass sie respektiert und akzeptiert wird, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben? Ich fühle mich gut, nach dem ich meine Meinung geäußert habe.

Gesprächsrunden, Rollenspiele und Wahrnehmungsübungen

Sensibilisierung und Strategie bei Mobbing, Erpressung, Ausgrenzung

Abbau von Blockaden unter Mitwirkung eines Sporttrainers

Einsatz der Lösungstechniken bei körperlichen Übergriffen. Benutzen von Reflexpunkten und einfachen Hebeltechniken ohne großen Trainingsaufwand und Vorkenntnissen. Ich muss keine „Sportskanone“ sein, um Übergriffe abwehren zu können.

Für uns gelten:

- Orientierung an der Lebenswelt und den Fähigkeiten der TeilnehmerInnen. wertschätzende Haltung und ein empathischer Umgang mit den TeilnehmerInnen
- Individuell an die Fähigkeiten der TeilnehmerInnen angepasst
- Rollenspiele, die sich am Alltag der TeilnehmerInnen orientieren
- Gesprächsrunden, intensiver Austausch und Diskussionen zu Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung
- Die Inhalte werden situativ und offen, mit Wiederholungen je nach Situation durch die TeilnehmerInnen unter Anleitung der Trainer aktiv erarbeitet und trainiert.

Das und der Kursaufbau sollen Ihnen helfen, dass Sie das Gelernte lange und gut beherrschen.

SELBST-

-ERLERNEN
-AUSPROBIEREN
-VERTRAUEN
-WERTGEFÜHL
-BEWUSSTSEIN
-AKZEPTANZ
-SICHERHEIT

-BEHAUPTUNG

Wir möchten darauf hinweisen, dass es sich nicht um einen Selbstverteidigungskurs mit Kampfsport-Elementen handelt.

Organisatorisches

Umfang des Kurses: 8 x 1,5 Stunden.

Je Kurs: 10 Teilnehmer mit Behinderung ab 16 Jahren mit amtlichem Schwerbehinderten-Ausweis.

Ihre Kostenbeteiligung für den gesamten Kurs:

30,00 €, ermäßigt 20,00 €

Ort und Zeit: sowie weitere aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Internet-Seite und dem ebenfalls dort zu findenden Anmeldeformular.

Stiftung Lebensspur e.V.
Landgrafenstr. 5
50931 Köln



Telefon: 03631 - 4301550
akademie@stiftung-lebensspur.de
www.stiftung-lebensspur.de

Gefördert durch:



Kämpgen~Stiftung



© Stiftung Lebensspur 2013/14

Kurs Selbstbehauptung für Menschen mit Behinderung



Die eigenen Fähigkeiten kennen und erfolgreich nutzen, um die vielfältigen Lebenssituationen meistern zu können, erfordert Selbstbewusstsein, Mut sowie das Kennen der Möglichkeiten für erfolgreiche Kommunikation.

Ihre Trainerin:



Christine Przibylla

absolvierte die Ausbildung als Freizeitpädagogin von 1977-1980 am Michael Sailer-Institut in Köln. Anschließend arbeitete sie über zwanzig Jahre in Kinder und Jugendeinrichtungen.

Von Oktober 1994 bis 2005 arbeitete sie mit dem Kommissariat Vorbeugung Bonn zusammen.

In dieser Zeit leistete sie unter anderem in den Bereichen Jugendarbeit, Gewaltprävention bei Jugendlichen, Mädchen und Frauen methodische und didaktische Konzeptarbeit, zuletzt bei der Erarbeitung eines Deeskalationsprogramms für Jungen.

Ab Februar 1995 war sie alleinverantwortlich für den psychologischen Teil in den bundesweit bekannten Selbstbehauptungskursen für Mädchen und Frauen.

Ihr Trainer:



Christoph Przibylla

besitzt langjährige Erfahrung im Kampfsport (Ringkampf).

Von 1998 bis 2005 Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Bonn, Vorbeugung im Bereich Jugendarbeit und Gewaltprävention bei Jugendlichen.

Seit 2002 intensive Mitwirkung und Gestaltung bei den Selbstbehauptungskursen für Jungen und Mädchen aller Altersgruppen. Konzeption und Durchführung von Deeskalationskursen für Jungen und Mädchen an Grund- und weiterführenden Schulen.

Entwicklung eines Konzeptes, sowohl in pädagogischer als auch in sportlicher Hinsicht, für ein Training mit Jungen. Das Konzept beinhaltet Konfliktvermeidungsstrategien und Stärkung des Selbstwertgefühls.

Kursinhalte

Regeln kennen lernen, um in der Gruppe bestehen zu können

bedeutet für uns zunächst innerhalb des Kurses sich gegenseitig zu akzeptieren und zu respektieren. Jeder von uns ist anders als der Andere. Das bedeutet für uns, dass keiner besser oder schlechter ist als der Andere. Er ist eben anders und das wird anerkannt.

Selbstbewusstes Auftreten: Körpersprache und ihre Signale

Wie wirke ich auf die Anderen? Wie werde ich eingeschätzt? Welche Folgen hat es für mich? Was brauche ich, um sicher und selbstbewusst zu wirken? Diese Fragen werden gemeinsam beantwortet.

Einsatz der Stimme

Stimme als Instrument, welches benutzt wird, um auf sich oder auf etwas aufmerksam zu machen. Lernen, die Hemmschwelle zu überwinden und die Lautstärke zu variieren. Wann ist der Einsatz der Stimme unverzichtbar?

Sich selber trauen können: richtige Selbsteinschätzung

Ich traue mich, weil ich mir traue. Die eigenen Stärken visualisieren und sich deren bewusst werden. Was macht mich stark?

Eigene Grenzen und die Grenzen der Anderen anerkennen

Es ist nicht schlimm etwas nicht zu können. Jeder Mensch hat Grenzen seiner Möglichkeiten. Wie ich mit der Situation umgehe, zeigt das Maß meiner Stärke und Sicherheit. Sensibilisierung und Strategie bei Mobbing, Erpressung, Ausgrenzung

Umgang mit Provokation: Blickkontakt, Coolness-training

Kennen lernen von deeskalierenden Strategien bei Provokationen.

(bitte wenden)