

Die Trainings sind auf die Erfahrungswelt der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet, denn nur was lebensnah und realistisch ist kann akzeptiert und in das Verhaltensrepertoire aufgenommen werden.

Der Trainingsansatz ist bewegungs- und erlebnisorientiert: mit viel körperlichem Einsatz, Spiel und praktischen Übungen nähern wir uns dem Thema Gewalt und setzen uns damit auseinander. Dabei benutzen wir all unsere Sinne: wir denken und reden, erfahren und spüren, probieren aus und üben – stets ernsthaft, aber immer mit viel Spaß.

Organisation, Umfang und Schwerpunktsetzung eines Trainings richten sich jeweils nach dem spezifischen Bedarf der Zielgruppe, da die Passgenauigkeit des Angebots Voraussetzung für seinen Erfolg ist.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, so dass wir gemeinsam in die Planungsphase einsteigen können.

Gerne mache ich Ihnen ein individuelles Angebot.

Dr. Sibylle Rahner ist Deeskalations-
trainerin Gewalt und Rassismus der

Gewalt Akademie
Viligt



sowie ausgebildete Trainerin des



Institut für
Gewaltprävention,
Selbstbehauptung
und Konflikttraining

Dr. Sibylle Rahner

Auf der Lei 43

54317 Gusterath

Tel: 06598 / 987 824

Fax: 06598 / 910780

E-mail: consens@leben-arbeit.de

www.consens-leben-arbeit.de

**Selbstbehauptung
Gewaltprävention
Deeskalation**

Kinder und Jugendliche erleben Konflikte, Aggressivität und Gewalt als Teil ihres Lebens und Alltags - in der Familie, in Freundeskreis und Peer-Group, in Schule und Verein, auf dem Schulweg oder bei der Freizeitgestaltung...

Das Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Konfliktsituationen und die Entwicklung von Strategien zur Gewaltbewältigung sind notwendiger Bestandteil ihres sozialen Lernens.

Doch wo finden Kinder und Jugendliche hierzu Raum und Rahmen, wie und wo können sie lernen sich fair mit anderen auseinander zu setzen und vor allem, dabei auf Gewalt zu verzichten?

Meine Trainings zur Selbstbehauptung, Gewaltprävention und Deeskalation stellen ein bedarfsorientiertes Angebot dar; Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung angemessener Verhaltensmuster im Kontext Gewalt zu begleiten und zu unterstützen.

Bei allen Trainings geht es darum, Wege zu finden und zu erproben, um

Gewalt zu erkennen und zu benennen

durch das Thematisieren der unterschiedlichsten Erscheinungsformen von Gewalt, durch Schärfung der Wahrnehmung und Förderung der Sensibilität in Bezug auf Gewalt sowie durch die (Weiter-) Entwicklung von Empathie und Zivilcourage

Gewalt zu vermeiden

durch bewussten Umgang mit Gewaltsituationen, eine zielgerichtete Förderung der Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie durch das Einüben von Handlungsstrategien, die zu einem konstruktiven Umgang miteinander befähigen.

sich vor Gewalt zu schützen

mit Selbstbewusstsein und positivem Selbstwertgefühl, durch Erkennen und Nutzen eigener Stärken, durch sensible Wahrnehmung eigener Grenzen und deren Verteidigung zum Beispiel durch den Einsatz von Sprache und Stimme, Blick und Körperhaltung

mit Gewalt umzugehen

durch den Erwerb von Kompetenzen und Handlungsfähigkeit sowie das Erproben und Einüben von Handlungsalternativen in Konfliktsituationen.



GEWALT TUT WEH !

GEWALT ZERSTÖRT !

GEWALT MACHT ANGST !

GEWALT VERLETZT KÖRPER UND SEELE!

GEWALT VERÄNDERT LEBEN !

GEWALT HAT VIELE GESICHTER.