

Selbstverteidigungstraining für MitarbeiterInnen von Jobcentern als Inhouseveranstaltung

In gemeinsamer Planung mit einzelnen Jobcentern haben wir, auf der Basis von alltagsbezogenen Fallerfahrungen und tatsächlichen Bedarfen von Jobcentern, ein kompaktes Trainingskonzept zur Selbstverteidigung am **Arbeitsplatz mit Kundenverkehr** entwickelt. Im Training werden wichtige rechtliche Rahmenbedingungen vorgestellt und im Kontext der jeweiligen hausspezifischen Gegebenheiten, Hausordnungen, Leitlinien und ggf. Selbstverpflichtungen mit Gruppen von 12 bis maximal 15 Personen erörtert.

Das praktische Training umfasst die Übung von präventiven und arbeitsplatzspezifischen Gestaltungsmöglichkeiten, defensive und deeskalierende Maßnahmen sowie aktive Selbstverteidigungsübungen für den Konfrontationsfall. Geleitet wird das Training von einem Arbeits- und Gesundheitsschutzexperten sowie einem Personaltrainer und Kampfsportler.

Uns ist wichtig, dass das Training realitätsnah abläuft und sich an den durchschnittlichen körperlichen Möglichkeiten der MitarbeiterInnen orientiert. Daher sollen die Teilnehmenden möglichst in Ihrer Alltagskleidung erscheinen und während des Trainings sollte zumindest zeitweise ein typischer Arbeitsplatz genutzt werden können. Die Teilnehmenden erhalten begleitende Unterlagen.

Exemplarischer Ablauf Sicherheitstraining

(Die Teilnehmenden werden gebeten möglichst in Ihrer Alltagskleidung zu erscheinen, (kurze Trink- und Erholungspausen in Absprache mit der Seminarleitung))

08:30 Uhr **Kennenlernrunde und Einführung in das Training**

08:45 Uhr **Hintergründe und Möglichkeiten der Selbstverteidigung**

- Aspekte des Haus-/Notwehr- und Strafrechtes in Bezug auf die Anwendung von Maßnahmen der Selbstverteidigung
- Persönliche Präsenz und Selbstbehauptung mit den Aspekten Stand, Mimik, Gestik und Blickkontakt

11:00 Uhr **Praktisches Training**

- Selbstverteidigung am Arbeitsplatz mit Alltagsgegenständen üben
- Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Bodenlage üben
- Methoden aus dem Kampfsport im Notfall anwenden: Ausweichen, gezielte Tritte und Schläge üben

13:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Coaching bzw. Referat: Personal- und Kampfsporttrainer Andreas Grünbaum und Arbeits- und Gesundheitsschutzexperte Dr. Hamid Saberi

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Martin Koch Fon 030 31582-500, koch@uve-regional.de
--