

## **Verhaltenstraining**

In unseren speziellen Verhaltenstrainings erlernen Sie wichtige Verhaltensweisen, um in ihrem Alltag Gefahren frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ihr Verhalten ändern können, um Ihre persönliche Sicherheit zu optimieren. Die Ausbildung konzentriert sich auf die Entwicklung von Sicherheitsbewusstsein, Risikobewertung, Risikominimierung und angemessenem Verhalten in Gefahrensituationen. Unser Ziel ist es, Ihr Sicherheitsbewusstsein zu stärken.

### **Kurs- Inhalte:**

- Die Kursteilnehmenden lernen, Risiken zu erfassen und zu bewerten, um frühzeitig sicherere Entscheidungen zu treffen.
- Wir instruieren Ihnen, wie sie in Notfällen richtig reagieren und sich selbst und andere verhältnismässig und rechtmässig schützen können und zeigen Ihnen, wie sie ihre Sicherheit im Alltag verbessern können. Dabei lernen sie reflexartige und zielgerichtete Selbstverteidigungstechniken.
- Erhöhung der Risikobewusstsein: Wichtig ist, dass Sie Sicherheitsrisiken rechtzeitig erkennen, entsprechend bewerten und ihr Verhalten so anpassen, das Risiken minimiert werden.

In diesem Modul inbegriffen sind Trainingseinheiten, bei welchen wir Ihnen praxiserprobte und schnell erlernbare Techniken zum Schutz vor körperlichen Angriffen beibringen.

Dauer 8 h

Preis: 450.- CHF/ TN inkl. Mittagessen

