

Selbstverteidigungskurs Genesis- Protect authorities

Unsere Selbstverteidigungstrainings für Verwaltungsmitarbeiter bieten einen ganzheitlichen Ansatz, der über körperliche Techniken hinausgeht. Sie beinhalten verbale und nonverbale Deeskalationstechniken, Präventionsstrategien und rechtliche Grundlagen, um Mitarbeiter besser auf potenzielle Gefahrensituationen vorzubereiten.

Kursinhalt:

- Ganzheitlicher Ansatz:

Die Trainings konzentrieren sich nicht nur auf körperliche Verteidigungstechniken, sondern auch auf verbale Kommunikation, Deeskalation und das frühzeitige Erkennen von Gefahren.

- Stressresistenz:

Unsere Ausbildungen beinhalten Training unter Stress, um die Abrufbarkeit von Techniken in realen Situationen zu verbessern.

- Verbale und nonverbale Techniken:

Teilnehmer lernen, wie sie durch klare Kommunikation und Körpersprache potenziellen Konflikten vorbeugen und deeskalieren können.

- Prävention:

Das Training fördert das Bewusstsein für potenzielle Risiken und lehrt, wie man Situationen vermeidet oder sich angemessen verhält.

- Rechtliche Grundlagen:

Ein Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen der Selbstverteidigung (Notwehr) ist Bestandteil des Trainings.

- Körpertechniken:

Je nach Schulung werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken vermittelt und stufengerecht erlernt.

Kursdauer: 3.5

Kosten: 120.- CHF/ TN

