caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Psychologische Deeskalation & Selbstverteidigung für Nichtkampfsportler

Vom Wissen zum Können!
(Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Wie gehen Sie als Mitarbeitende in der sozialen Arbeit mit Beschwerden und Konflikten effektiv und professionell um? Wie bleiben Sie auch in stressigen Situationen souverän und lösungsorientiert?

Der Umgang mit Beschwerden und Konflikten bedarf professioneller Kommunikation und einer effektiven Impuls- und Selbstkontrolle. Wenn Menschen oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich (emotional) beschweren und mit sehr viel Nachdruck argumentieren, sind herausfordernde Gespräche bis hin zu körperlichen Übergriffen oder Gewalt keine Seltenheit.

Ein stabiles Selbstbewusstsein mit dem Vertrauen in die eigene kommunikative Selbstwirksamkeit und einfache Selbstverteidigungsstrategien sind die Grundlage, um sich gegen Vorwürfe, Provokationen oder Übergriffen behaupten zu können. Die Wahrnehmung der eigenen Stressauslöser und Verarbeitungsmechanismen ist essenziell, wenn es darum geht, auch unter Druck sachlich und lösungsorientiert zu kommunizieren. Denn wem es in herausfordernden Situationen gelingt, eine objektivere Sicht einzunehmen, der kann besser auf destruktive Automatismen einwirken und Machtkämpfe bis zu einem gewissen Grad vermeiden.

Die Themen im Einzelnen:

- Rhetorische Selbstverteidigung in Konflikten;
- wütenden/aggressiven Personen kompetent begegnen;
- Umgang mit Beleidigungen;
- Verhalten bei Drohungen;
- Impuls- und Selbstkontrolle;
- professionelle Langsamkeit;
- räumliches Verhalten in bedrohlichen Situationen;
- waffenloses Büro.

Ziele:

Sie lernen Kommunikationstechniken und praktikable Selbstbehauptungstechniken kennen, die Ihnen in schwierigen Situationen Handlungssicherheit bieten.

Nummer

23325-040

Datum

17.09.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Diözesan-Caritasverband Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Andreas Arnemann

Teilnehmende (max.)

20

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

165.00 €

Normaler Preis für Externe

195.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Unterrichtsstunden

8