

Workshop

Gewaltprävention für Jugendliche – Anti- Aggressions-Training

Katja Möller
KM COACHING

Agenda

1. Erklärung der Ziele und des Ablaufs des Trainings
2. Was ist Wut/ Aggression? Was macht mich aggressiv?
3. Wie reagiere ich, wenn ich aggressiv oder wütend bin?
4. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? – Tai Chi/ Körperarbeit
5. Deeskalationsstrategien



Einführung

In einem zunehmend komplexen und stressigen Umfeld – sei es in der Schule, im persönlichen Umfeld oder in der Freizeit – ist die Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen und Aggressionen zu reduzieren, wichtiger denn je. Gewaltprävention ist dabei ein strukturierter Ansatz, der Menschen hilft, die frühen Anzeichen von Aggression zu erkennen, die zugrunde liegenden Ursachen zu verstehen und mit effektiven, gewaltfreien Strategien zu reagieren.

Dieses Training befähigt die Teilnehmer, angespannte Situationen selbstbewusst, empathisch und selbstbeherrscht zu meistern. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung emotionaler Regulierung, der Verbesserung von Kommunikationsfähigkeiten und dem Erlernen von Deeskalationstechniken. Gewaltpräventions-Training trägt zu sichereren, respektvolleren und konstruktiveren Interaktionen bei.

Letzten Endes geht es nicht nur darum, aggressives Verhalten zu reduzieren, sondern auch eine Kultur des Verständnisses und der Resilienz zu fördern – in der Konflikte bewältigt und nicht eskaliert werden.

ÜBERBLICK

- **Ziele:**
 - Was ist Aggression und woher kommt sie? Erkennen von Triggerpunkten, woher kommt meine Aggression, wann bin ich aggressiv?
 - Entwicklung von Strategien zum Umgang mit Wut und Aggression (praktische (Tai Chi) Übungen, Gruppenarbeit, Selbsterfahrung, Gruppendiskussionen)
- **Teilnehmerzahl:** max. 20 (Zielgruppe: Jungen zwischen 13-16 Jahren)
- **Durchführungsort:** Raum Schule
- **Benötigte Materialien:** Flipchart, Tafel/ Whiteboard
- **Termin:** nach Absprache.
- **Preis:** nach Vereinbarung zzgl. MwSt. für 4 Stunden inkl. kleiner Pause (ein Workshop).
- **Durchführung:** Katja Möller und/ oder Uwe Kroggel (Tai Chi Meisterschüler und Ausbilder)

Workshop – Stunden Zeitachse



Gewaltprävention für Jugendliche



KONTAKT:

KM Coaching –
Inh. Dipl. Kffr. Katja Möller

Büro: Hammer Dorfstraße 184a, 40221 Düsseldorf

Tai Chi Schule: Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

Web: www.kmcoaching.de

Email: info@kmcoaching.de

Tel: 0177-747 36 14