



### Seminar

### **SEFENDO - JUGEND**

#### modifiziert für:

- speziellen Situationen für Jugendliche
- verschiedenen Zielgruppen



# Von Selbstbehauptung zur Selbstverteidigung

Um sich vor aggressiven und gewaltbereiten Personen zu schützen und zu verteidigen, ist es erforderlich, dass ihr euch gegenüber diesen Personen behaupten könnt und lernt Grenzen zu setzen. Hier lernt ihr Handlungsalternativen für Notsituationen und wie ihr euch verteidigen könnt.

## **SEFENDO** -Jugend Seminar

#### **MODULI**

- GEWALT (Wie nehme ich Gewalt wahr?)
- SELBSTWERTGEFÜHL
   (Körpersprache, Wahrnehmung Distanzen)
- GRENZEN SETZEN (Distanzen)
- \$\square\$EFENDO Grundtechniken

#### Modul II

- vom Selbstbewusstsein zur Selbstverteidigung
- Verhalten in Aggressions- und Gewaltsituationen
- · Schlagangriffe im Stand
- SEFENDO Verteidigungstechniken

#### Modul III

- Wiederholung und Festigung praktischen Inhalte aus Modul I bis II
- \*\*EFENDO Verteidigungstechniken
   Abwehr und Verteidigung
   Kontaktangriffen

(Festhalten, Fassen und Würgen)

 Abwehr und Verteidigung in der Bodenlage

#### **Modul IV**

- \*\*EFENDO Verteidigungstechniken
- Wiederholung und Festigung praktischen Inhalte aus Modul I bis IV
- Praktisches Training im Außenbereich

Der Schwerpunkt liegt auf dem frühzeitigen Erkennen von Gefahren und der Deeskalation in der Situation. Zur Verteidigung vor Angriffen im Stand und in der Bodenlage werden altersgerechte schnelle und effektive Abwehrtechniken vermittelt.



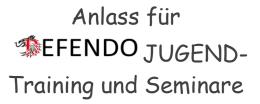
### Weshalb soll ich an diesem \*\*EFENDO Seminar teilnehmen?

- ... weil ihr Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag bekommt
- ... weil ihr Wege erlernt, aus dem Kreis Negativ beschränkender Gefühle und Situationen herauszukommen
- ... weil ihr fit werdet für soziale Kompetenzen im täglichen Leben





## Seminar



Der tägliche Alltag unserer JUGENDLICHEN, umfasst den Kontakt mit vielen Menschen. Hier treffen die JUGENDLICHEN immer wieder auf Personen, die in Ihrem Verhalten keine Grenzen akzeptieren, aggressiv und gewaltbereit sind. Sie respektieren nicht die Privatzone und ein "NEIN". Wenn diese Personen nicht zu ihrem Ziel kommen, agieren Sie feindselig und ungehalten.

Diese Erlebnisse machen leider immer häufiger JUGENDLICHE in Ihrem schulischen Umfeld und in ihrer Freizeit.

Sie müssen sich mit Beleidigungen und verbalen Angriffen auseinandersetzen.

Eskaliert die Situation und Aggression schlägt in Gewalt um, folgen Sachbeschädigung und körperliche Übergriffe.

Die aggressiven und gewaltbereiten Verhaltensweisen dieser Personen haben Auswirkungen auf die betroffenen Jugendlichen und somit auch auf uns als Eltern.

Mit jedem negativen Erlebnis gewinnt die Unsicherheit und psychische Belastung. Die Vorurteile steigen und das Verhalten gegenüber der Familie, ihren Freunden, Bekannten und allen anderen Menschen wird immer angespannter, was unter anderen zu Folge hat, dass sich die betroffenen Jugendlichen immer stärker vom sozialen Leben isolieren und seelisch erkranken.



# WO kann ich mich zum SEFENDO -Kids Seminar anmelden?

Telefon: 0381 68 69 18 27 Mobil: 0173 240 52 33 E-Mail: info@cavemus-ev.de Homepage: www.cavemus-ev.de

# WANN findet das nächste \*\*EFENDO -Kids Seminar statt?

 $\begin{array}{lll} \mbox{Montag} & \mbox{O9.Oktober von } 14:00-17:00 \mbox{ Uhr} \\ \mbox{Dienstag} & \mbox{10.Oktober von } 14:00-17:00 \mbox{ Uhr} \\ \mbox{Mittwoch} & \mbox{11.Oktober von } 14:00-17:00 \mbox{ Uhr} \\ \mbox{Donnerstag} & \mbox{12.Oktober von } 14:00-17:00 \mbox{ Uhr} \\ \end{array}$ 

### WAS kostet das \*\*EFENDO -Kids Seminar?

je Modul = 25,00 Euro 4 Module x 25,00 Euro=**100,00 Euro** Einmalzahlung für 4 Module= **90,00 Euro** 

#### Wo findet unser Seminar statt?

**Cavemus** e.v. Trainingszentrum für Gewaltprävention
Werftstraße 20 18057 Rostock
(in der Nähe vom Holbeinplatz ca. 5min zu Fuß)
Parkplätze sind ausreichend vorhanden



Wir geben Sicherheit. Gemeinnütziger Verein für GEWALTPRÄVENTION

В

R



## **JUGEND**

**DEFENDO** (lat. ICH VERTEIDIGE MICH)

behaupten/verteidigen/schützen



Cavemus e.V. -Trainingszentrum für Gewaltprävention- Rostock