



Wer nichts tut macht mit - Zivilcourage im Alltag

Welche Werte zählen? Couragiertes Handeln - Zivilcourage trainieren

In dem Seminar geht es um die verschiedenen Aspekte der Zivilcourage im beruflichen und privaten Umfeld. Wo Menschen zusammen sind, können Situationen entstehen, die mit Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt einhergehen. Im Kollegenkreis oder innerhalb klarer Hierarchien, in der Familie und dem Freundeskreis oder im Kontakt mit fremden Menschen, es erfordert Mut seinen Standpunkt und Werte zu vertreten und für andere einzustehen.

Viele Menschen werden aus den verschiedensten Gründen nicht aktiv, wenn sie miterleben, wie jemand beleidigt, diskriminiert, beschimpft, bedroht oder angegriffen wird. Das Training ermutigt Menschen Zivilcourage zu zeigen, vermittelt hilfreiche Informationen und bietet Raum für aktive Übungen und Austausch. Es werden einfache Methoden und Lösungen vermittelt, die den Teilnehmenden helfen sicherer mit unfairen, kritischen oder gewaltbelasteten Situationen umzugehen.

Inhalte und Ziele:

- Sensibilisierung zum Thema "Zivilcourage", Erfahrungen der Teilnehmenden
- Bewusstmachen über eigene Werte, Haltung und Persönlichkeitstyp
- Aufzeigen und Einüben konkreter Handlungsoptionen, Lösungen
- Selbstbewusstes und sicheres Auftreten üben
- Körpersprache und Stimme trainieren
- Methoden der Deeskalation und Hilfeleistungen
- Gewaltfrei eingreifen ohne sich selbst zu gefährden
- Abbau von Unsicherheiten oder Ängsten
- Ermutigung der Menschen zu zivilcouragiertem Verhalten und aktivem Eintreten für Werte, Demokratie und Menschenrechte im sozialen Umfeld.

Der Workshop kann bundesweit als Präsenzschiung unter Beachtung der jeweils geltenden Corona-Schutzmaßnahmen oder als interaktives Online-Seminar durchgeführt werden.

Eine kurzfristige, flexible Anpassung des Durchführungsformats ist bei Bedarf möglich.

Weitere Infos erhalten Sie unter 0172-68 55 245 oder www.STARKDURCHSLEBEN.de

Die Referentin:

Silke Gorges

STARK DURCHS LEBEN



Themenschwerpunkte:

- Persönlichkeitsstärkung, Kommunikation und Selbstbehauptung
- Werte, respektvolles Miteinander und Zivilcourage
- Teambuilding und Soft Skills
- Gewaltprävention, Sicherheitstraining und Selbstverteidigung

Fachlicher Hintergrund:

- Über 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung, Training und Beratung
- Fachpädagogin Konfliktkommunikation
- Zertifizierte Mediatorin und Coach (univ.)
- Kampfsportmeisterin (4. Dan Jiu Jitsu) und Erlebnispädagogin