

FÜR MÄNNER

Selbstbehauptung & Deeskalation

Neue Stärken in Grenzsituationen – Sicher und souverän handeln

Lernen Sie, wie Sie in schwierigen Situationen die Kontrolle behalten!

In diesem praktischen Training lernen Sie, wie Sie in angespannten und gefährlichen Situationen ruhig bleiben und richtig reagieren. Sie lernen, wie Sie Konflikte entschärfen können, bevor sie eskalieren – und dabei Ihre eigene Sicherheit gewährleisten. Außerdem verbessern Sie Ihre Teamfähigkeit und lernen, mit Ängsten umzugehen.

Das bringt Ihnen das Training

- ✓ Sie entdecken Ihre persönlichen Stärken und bauen diese weiter aus
- ✓ Sie lernen Ihre eigenen Grenzen kennen und erweitern diese Schritt für Schritt
- ✓ Sie fühlen sich in schwierigen Situationen sicherer
- ✓ Sie lernen neue Wege kennen, um in Konflikten zu handeln
- ✓ Sie stärken Ihre Körpersprache und Ihre Ausstrahlung
- ✓ Sie lernen wirksame Techniken, um Konflikte zu entschärfen und sich zu schützen

Alle wichtigen Informationen

- Coach:** Heinz Kirchner, Diplom-Sozialarbeiter
- Termine:** **Samstag, 20.06.2026** von 13:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 21.06.2026 von 10:00 bis 14:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle der Johannisschule
Lessingstr. 5
33378 Rheda-Wiedenbrück
- Beitrag:** **40 € Eigenanteil**

Jetzt anmelden und Ihre Stärken entdecken!

Zur Anmeldung

