

***Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft***  
**Gewaltpräventions-Seminare und Selbst-Verteidigung**  
Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • 0172/4177714

## **Ki-do-Seminare für Firmen**

***Selbstbehauptung – Selbstverteidigung – Sicherheitstraining***

### **Maßgeschneiderte Konzepte**

Bei der Konzeption eines Seminars gehen wir gern auf die Wünsche und Anforderungen des Unternehmens ein. Auf Führungskräfte oder Mitarbeiter zugeschnitten mögen Schwerpunkte sein:

- Entwicklung einer verbesserten sozialen Atmosphäre im Team (Teamfähigkeit) und eines effizienteren Arbeitsklimas. Freude an der Arbeit und Wohlfühlen im Team sind die Schlüssel zu erfolgreichem Business!
- Entwicklung von Führungsqualitäten: erfolgreiche Menschenführung mit Sensibilität, Sicherheit, Begeisterungsfähigkeit und einem Schuß Humor
- Vorbeugende Maßnahmen gegen Mobbing: Entwicklung eines Wir-Gefühls, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, Stärkung seelischer Belastbarkeit
- Effektive situative Maßnahmen gegen Mobbing. Dazu gehört auch das Verstehen von Ursachen, Formen und Folgen des Mobbings.
- Entwicklung von Sicherheitsgefühl und Selbstverteidigungsvermögen von Mitarbeitern, die abends länger als andere und auf sich gestellt im Unternehmen tätig sind.
- Maßnahmen gegen sexuelle Belästigung/sexuelle Gewalt: am Arbeitsplatz, bei Festen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf Wegen, im Fahrstuhl, im Freizeitbereich, etc.
- Maßnahmen gegen Telefonterror
- Maßnahmen bei Raubüberfällen, Einbrüchen, etc.

### **Kompetenz und Erfolg**

**Ki-do** bedeutet über 25-jährige Erfahrung auf dem Gebiet der Selbstverteidigung!

**Ki-do** – der Weg der geistigen Kraft – hilft, eigene Unsicherheiten zu ersetzen durch Kompetenzen in Konflikt-, Gefahren- und Gewaltsituationen.

**Ki-do** hilft

- Eine starke Ausstrahlung zu entwickeln (Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme und das Zusammenwirken von innerer und äußerer Haltung).
- Psycho-Strategien zu entwickeln, um Konflikte in der Entstehungsschwelle zu lösen.
- Gelassenheit zu entwickeln, um überlegt und überlegen handeln zu können. Dazu gehört auch der sichere Umgang mit Emotionen (Ängste, Aggression, Wut, Schreck).
- Eigene physische Kräfte zu mobilisieren, zu maximieren und zielgerichtet einzusetzen.
- Einfache aber realistische und effektive Kampftechniken zu erlernen!
- In Rollenspielen, Simulationen und Übungen die nötige Sicherheit und das Selbstvertrauen für den Ernstfall zu entwickeln.

### **Seminarleitung**

Die Seminare werden grundsätzlich von Ralf R. Ide persönlich abgehalten. Er ist Erziehungswissenschaftler, Kommunikationstrainer, Sportlehrer u. Kampfsportler (4. DAN Karate, etc.)

Termin und zeitlicher Rahmen: Gemäß Absprache

Kosten: Erfragen Sie unsere speziellen Angebote!