

***Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft***  
**Gewaltpräventions-Seminare für Schulen**

Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • 0172/4177714

# ***Anti-Aggression*** ***und*** **Wut-Kontrolle!**

Kinder und Jugendliche, die Gewalt als Mittel der Konfliktlösung ansehen und gebrauchen, schaden nicht nur anderen sondern auch und gerade sich selbst, da sie ihre schulischen und beruflichen Chancen und Perspektiven verspielen. Insbesondere auch Impulskontroll-Schwäche ist eine wichtige Ursache für gewalttätiges Verhalten. Dieses Seminar hilft sowohl den Schülern als auch den Lehrern, die aufgrund eines verbesserten Sozialverhaltens ihrer Schüler erfolgreicher, stressfreier und sicherer Unterricht gestalten können.

## **Individual-Kompetenzen**

- Entwicklung einer starken inneren und äußeren Haltung
- Entwicklung echten Selbst-Vertrauens und Selbst-Wertgefühls
- Steigerung der Frustrationstoleranz, Umgang mit Fehler und Misserfolg
- Kontrollierter Umgang mit Emotionen insbesondere Wut-Kontrolle
- Kontrollierter Abbau von Aggressionen
- Entwicklung von Gelassenheit und innerer Stärke bes. bei Verbalattacken
- Entspannungs-Übungen
- Verständnis von Gewalt (Ursachen, Formen, Stufen, Gewaltspirale und Eskalation, Wirkungen, Opfer- und Täterrolle)
- Wege aus der Gewalt: intelligente Möglichkeiten der Konfliktvermeidung und -lösung, Deeskalationstechniken, Köpfcchen statt Faust (Ki-do)

## **Sozial-Kompetenzen**

- Respekt vor Lehrern und Mitschülern sowie deren Eigentum und der Unterrichtsstätte
- Steigerung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit: Teamfähigkeit
- Vom Gegeneinander zum Miteinander
- Entwicklung des Wir-Gefühls und sozialer Verantwortung
- Entwicklung von Zivilcourage

Zeit und Ort:	Nach Absprache in Ihrer Schule, 14 Unterrichtsstunden an 3 Vormittagen
Gruppe:	Im Klassenverband oder eine Gruppe speziell aus Problemschülern
Kosten:	€65,- bei mind. 15 Teilnehmern