>> Umgang mit Aggressionen und Angriffen

Spezialseminar

Aggression ist ein natürlicher Teil des Lebens. Wir brauchen sie unter anderem, um uns durchzusetzen und um sinnvolle Grenzen zu ziehen. Oftmals erleben wir eher die negativen Seiten der Aggression und als Folge daraus wird menschliche Aggression häufig tabuisiert, verdrängt, unterdrückt oder als subtile Feindseligkeit ausgelebt.

Ihr Nutzen

Im Rahmen dieses Trainings schulen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für offene und verborgene Formen von Aggression. Sie lernen zwischen konstruktiven und destruktiven Formen der Aggression unterscheiden. Sie finden Wege, um mit der eigenen und der fremden Aggression konstruktiv umzugehen und lernen Grenzen zu setzen und sich selbst zu behaupten.

Preis pro Teilnehmer

EUR 700,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

2 Tag(e)/Day(s)

Voraussetzungen

Keine

Hinweise

Version:

Seminarinhalte

Tag 1
* Bewusstmachen: Wie gehe ich mit Aggression um?
- Wie verarbeite ich Aggressionen?
- Wie wirken Aggressionen auf mich?

* Entstehung bzw. Auslöser von Aggression
- Was sind typische Auslöser?
- Welche Wurzeln haben sie?
- Was sind Standardsituationen für Aggressionen?

* Offene und verborgene Aggression
- Wie werden meine Aggressionen sichtbar und spürbar?
- Konstruktive und destruktive Formen der Aggression

* Eigene Aggression konstruktiv ausdrücken
- Wie mache ich meine Aggressionen nützbar?
- Worauf muss ich achten?

Tag 2
* Übungen, um aufgestaute Aggressionen abzureagieren

* Konstruktiver Umgang mit der Aggression Anderer
- Andere Aggressionen abholen
- Sinnvolle Deeskalation

* Verbale Selbstverteidigung
- Grenzen setzen
- Nein sagen
- Sich selbst behaupten
- Ich Botschaften

* Die faire Auseinandersetzung trainieren
- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2507.16.1. ©2025 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 17.07.2025 03:44:07. ID4470. Umgang mit Aggressionen und Angriffen Spezialseminar

© 2025 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.