

„Be Smart & Stay Cool“ Modulsystem Teil 1

Modul 1 „Der Mensch“ (45 Minuten)

- Die eigene Persönlichkeit
- Wie bin ich stark
- Die eigene Stärke kennenlernen
- Welche Verantwortung bringt Stärke mit sich

Modul 2 „Die Aura“ (45 Minuten)

- Persönlicher Bereich
- Wer darf mir nah sein
- Stop Zeichen
- Wann darf ich „Nein-Sagen“

Modul 3 Verteidigung I (45 Minuten)

- Rechtliche Lage
- Abwehr gegen Schubsen
- Abwehr gegen Anfassen
- Abwehr gegen Ohrfeige

Modul 4 Live you Life (45 Minuten)

- Welche Bedeutung haben Mutproben
- Echte Freunde
- Bully-Defense
- Wie geht es mir gut

„Be Smart & Stay Cool“ Modulsystem Teil 2

Modul 5 Deeskalationstraining

- Die Stufen der Eskalation
- Unterbrechung der Eskalationsspirale
- Deeskalationstechniken

Modul 6 Teambuilding

- Diverse Teambuilding Übungen

„Be Smart & Stay Cool“ Modulsystem Wunschmodul

Modul X

frei wählbar nach Wunsch des Trägers z. B.

- situationsbezogene Problemlösung
- Kampfsport-Akrobatik
- Intensive Selbstverteidigung
- Der gesunde Körper