

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS - "TEAMBUILDING ANDERS ERLEBEN!"

DER SCHLÜSSEL ZU SELBSTBEWUSSTSEIN UND TEAMFÄHIGKEIT!

Selbstverteidigung wird in Zeiten wie diesen ein immer größer werdendes Thema. Abgesehen von Intelligenz und einem guten Auge für Situationen, sollte man aber auch über effiziente Methoden ohne Kraftaufwand verfügen. Damit kann man sich relativ rasch aus schwierigen Situationen befreien.

Ereignisse und Studien bis heute haben gezeigt, dass die zu erwartende Hilfeleistung durch andere immer geringer wird. Somit ist man sich selbst überlassen! Die eigene äußere sowie innere Stärke, gepaart mit Selbstsicherheit mindern die Risiken einer Eskalation.

Für Unternehmen hat dieses Programm den Vorteil, dass sich MitarbeiterInnen schnell mit ihren Ängsten auseinandersetzen und sich schrittweise davon lösen. Die Auswirkungen für den beruflichen Alltag findet man im regen Austausch untereinander und im selbstbewussteren Auftreten. Schwierige Situationen werden aus der neuen inneren Stärke intelligenter gemeistert.

Des Weiteren werden indirekt vorhandene Berührungsängste abgebaut und durch neue gemeinsame Aufgaben und Erlebnisse ersetzt. Die Bindung zueinander hält lange an und die gegenseitige Hilfestellung erhöht sich. Wertvolle Faktoren im betrieblichen Miteinander!

Die angewandten Techniken kommen aus der militärischen Schule sowie aus den Vorgehensweisen von Eliteeinheiten.

IHR PERSÖNLICHER NUTZEN:

TeilnehmerInnen dieses Workshops können mehr über sich erfahren, ihre eigenen Ängste bezwingen und mit einer nachhaltigen Stärke für sich und andere wirken.

ZIELGRUPPE:

Alle jene, welche Möglichkeiten der Selbstverteidigung kennen lernen möchten um sich bewusst zu werden, dass man kein trainierter Spitzenathlet sein muss um effizient zu sein. Um eine gemeinsame Erfahrung zu machen, sollten Teams daran teilnehmen.