LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

SELBSTSCHUTZ FÜR FRAUEN
Handlungssicherheit in Gefahrensituationen

Zielgruppe
alle Frauen

Einführung
In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und richtig darauf reagieren. Zudem beschäftigen Sie sich mit der Frage, wie der Körper auf Stress reagiert und welche mentalen und körperlichen Vorbereitungen Ihnen helfen können, sicher zu bleiben. Sie erfahren, wie Sie potenzielle Bedrohungen in verschiedenen Alltagssituationen – wie der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Aufenthalt im öffentlichen Raum – wahrnehmen und bewerten können. Mit praxisorientierten Rollentrainings und Verhaltensstrategien üben Sie, in gefährlichen Momenten ruhig zu bleiben und den richtigen Weg aus dem Konflikt zu finden. Zudem werden Selbstverteidigungstechniken wie Schlag- und Tritt-Techniken sowie Befreiungsmanöver aus Umklammerungen geübt. Ein weiterer Bestandteil ist das Notwehrrecht – Was darf ich in welcher Situation tun? Wir sprechen auch über nützliche Hilfsmittel im Alltag und räumen mit Mythen auf, etwa rund um den Einsatz von Pfefferspray und Schlüsselbund als Verteidigungswerkzeuge.

Ziel
- Sie wissen, wie Sie Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig darauf reagieren können.
- Sie haben gelernt, Ihre Wahrnehmung zu schärfen und potenzielle Bedrohungen in alltäglichen Situationen richtig zu bewerten.
- Sie sind in der Lage, mit gezielten Verhaltensstrategien aus Konfliktsituationen herauszukommen und sich selbst zu schützen.
- Sie kennen effektive Selbstverteidigungstechniken und wissen, wie Sie sich in einer körperlichen Auseinandersetzung wehren können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.

Programm
- Erkennen und Bewerten von Gefahrensituationen im Alltag
- Mentale und körperliche Vorbereitung auf stressige oder bedrohliche Situationen
- Verhaltensstrategien und Körpersprache zur Deeskalation und Konfliktlösung
- Selbstverteidigungstechniken: Schlag-, Tritt-Techniken und Befreiung aus Umklammerungen
- Notwehrrecht und praktische Hilfsmittel (z. B. Handtaschencheck, Pfefferspray, Alltagsgegenstände)

Seminarnummer:
P27-2.3.1

Methode:
Theoretische Impulse, Methoden, Austausch

Referent*in:
Marco Böhringer
Zertifizierter Gewaltpräventionstrainer, Ausbilder
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
07.10.2027

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
02.09.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

