

SAFE[©] -Sicherheitstraining Personal Training Online

Einzelunterricht für Menschen jeden Alters und Geschlechts, die ihre persönliche Sicherheit und Resilienz unter Anleitung eines professionellen Sicherheitstrainers entwickeln wollen.
– Auch für Kleingruppen geeignet –

Inhalte: SAFE-Sicherheits- und Empowerment-Training schult, mit schwierigen oder gewaltgeneigten Situationen umzugehen, indem verschiedene Lösungen erlernt werden. Das Seminar liefert ihnen kriminologisches Fachwissen und vermittelt interkulturelle Aspekte. Der private Einzelunterricht ist wesentlich effektiver als „normaler“ Gruppenunterricht und Sie erreichen Ihre Ziele innerhalb kürzester Zeit.

Mögliche Trainingsmodule: Wahrnehmungsschulung, Umgang mit Wut, Angst und Stress, Selbstbehauptung, Selbstbeherrschung, Deeskalationsstrategien, Täter-Opfer-Beziehung, Zivilcourage, Moderne Selbstverteidigungstechniken, die speziell auf Ihre Persönlichkeit und Ihren Körper zugeschnitten sind, Krisenkommunikation, Verhalten bei Sexualdelikten und Raubüberfall, Verteidigung gegen und mit Alltagsgegenständen, Training gegen lähmende Angst und vieles mehr.

Ihre Vorteile:

- Keine festen Trainingszeiten, Termine nach Absprache
- Unterricht in ihren Räumen
- Profilierung eines auf Sie zugeschnittenen Unterrichtes

Ort: Online – bei Ihnen zu Hause

Methoden: Simulation von Konfliktsituationen, fachliche Kurzvorträge, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, Storytelling und andere.

Hinweis: Der Onlinekurs beinhaltet Theorie und Praxis. Sie benötigen eine Yogamatte o. ä., bequeme Sportbekleidung, stabiles Internet, störungsfreie Zeit und ausreichend Platz für Bewegungsübungen.

Kosten: 100,- Euro pro Stunde, Stundenzahl nach individueller Absprache

Unterrichtssprachen: Deutsch, auch Englisch und Französisch ist möglich

Leitung: Udo Kumpe, international tätiger Trainer für Gewaltprävention, Deeskalation und Selbstverteidigung, Traumaberater, Leiter des baKum Instituts in Berlin, seit über zwanzig Jahren als Sicherheitstrainer unter anderem für Behörden, Justiz, im Gesundheits- und Sozialwesen, sowie für das Auswärtige Amt tätig. Udo Kumpe hat sowohl mit Opfern von Gewalt als auch mit Gewaltstraftätern im Gefängnis gearbeitet. Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis.

ANGST FÄNGT IM KOPF AN – MUT AUCH[©]

baKum

Institut für Selbstverteidigung

info@bakum-sv.de
www.bakum-sv.de

Postfach 310 223
10632 Berlin

Telefon +49 30 864 2021

