

# Physische Selbstschutztechniken

Das Modul **“Physische Selbstschutztechniken”** vermittelt wirksamen Selbstschutz durch Haltung, Präsenz und klare Grenzsetzung. Auf Basis der Ki-Do-Friedensbildung lernen die Teilnehmenden, **Gefahr frühzeitig zu erkennen**, sich **verbal und körperlich zu behaupten** und sich im Ernstfall sicher zu schützen – ohne selbst Gewalt zu erzeugen. Ergänzt wird dies durch einfache, praxisnahe Abwehrtechniken. Durchführbar als gemischter Kurs oder getrennt für Frauen und Männer.

## Zielgruppen

- Alle Mitarbeiter & Teams
- Sicherheitsbeauftragte
- HR-Verantwortliche & HR-Business-Partner
- Führungskräfte
- Compliance-, ESG- & Gesundheitsverantwortliche
- Betriebsräte & Vertrauenspersonen



## Ihr Nutzen für die Organisation

- Systematische Gewaltprävention statt Reaktion
- Stärkung von psychologischer Sicherheit & Unternehmenskultur
- Professioneller Umgang mit Konflikten, Eskalationen & Grenzverletzungen
- Reduktion von Ausfällen, Fluktuation & Haftungsrisiken
- Klar definierte Ansprechperson für Gewalt- & Eskalationsfälle
- Anschlussfähigkeit an Arbeitsschutz, BGM & ESG-Strategien



## Kursinhalte

- Wirksamer Selbstschutz durch Haltung, Präsenz und klare Grenzsetzung
- Grundlage der Ki-Do-Friedensbildung
- Früherkennung von Gefahrensituationen
- Verbale & körperliche Selbstbehauptung
- Sicheres Handeln im Ernstfall ohne eigene Gewaltanwendung
- Einfache, praxisnahe Abwehrtechniken

## Aufbau & Umfang

### Modul **“Physische Selbstschutztechniken”**

**Umfang:** 12h Ausbildung in Präsenz inkl. Zertifikat

**Preis:** € 280,- p.P. zzgl. MwSt.

Räumlichkeiten in Wien werden zur Verfügung gestellt

**Gruppentermine:** Nach Vereinbarung

**Einzeltermine:** Auf Anfrage