

Zweitägiges Seminar zur Gewalt- und Mobbingprävention (16 Unterrichtseinheiten)

Dieses Curriculum ist so konzipiert, dass es flexibel an die jeweilige Zielgruppe (Schüler, Lehrer, Sozialarbeiter etc.) und Altersgruppe angepasst werden kann.

Tag 1: Grundlagen und Prävention (8 UE)

- **UE 1: Einführung und Kennenlernen (90 Min.)**
 - Vorstellungsrunde und Erwartungsabfrage
 - Definitionen: Gewalt, Mobbing, Cybermobbing, Konflikt
 - Rechtliche Grundlagen (z.B. Verletzung der Ehre, Körperverletzung)
 - Gruppenregeln und offene Gesprächskultur schaffen
- **UE 2: Ursachen und Formen von Gewalt und Mobbing (90 Min.)**
 - Psychologische Hintergründe von Täter- und Opferverhalten
 - Systemische Aspekte von Mobbing (Rolle der Mitläufer, Verstärker, etc.)
 - Unterschiedliche Formen von Mobbing (verbal, physisch, sozial, cyber)
 - Fallbeispiele und deren Analyse
- **UE 3: Kommunikation und Konfliktlösung (90 Min.)**
 - Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
 - Aktives Zuhören und Ich-Botschaften
 - Konfliktlösungsstrategien und Deeskalationstechniken
 - Übungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- **UE 4: Stärkung der Persönlichkeit und Resilienz (90 Min.)**
 - Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken
 - Entwicklung von Resilienzfaktoren (z.B. Optimismus, Akzeptanz)
 - Strategien zur Stressbewältigung und Emotionsregulation
 - Übungen zur Förderung der Selbstbehauptung

Tag 2: Intervention und Handlungsmöglichkeiten (8 UE)

- **UE 5: Cybermobbing: Prävention und Intervention (90 Min.)**
 - Besonderheiten von Cybermobbing
 - Sicherheitsmaßnahmen im Internet und in sozialen Medien
 - Handlungsstrategien bei Cybermobbing (z.B. Beweissicherung, Meldung)
 - Medienkompetenz und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien
- **UE 6: Intervention bei Mobbing: Was tun? (90 Min.)**
 - Handlungsmöglichkeiten für Betroffene, Zeugen und Lehrkräfte
 - Meldekettens und Ansprechpartner in der Schule/Einrichtung
 - Umgang mit Konflikten und Eskalationen
 - Rollenspiele zur Erprobung von Interventionsstrategien
- **UE 7: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (90 Min.)**
 - Grundlagen der Selbstbehauptung (Körpersprache, Stimme, Grenzen setzen)
 - Einfache Selbstverteidigungstechniken zur Notwehr
 - Deeskalationstechniken in Konfliktsituationen
 - Praktische Übungen und realitätsnahe Szenarien
- **UE 8: Zusammenfassung, Ausblick und Evaluation (90 Min.)**
 - Wiederholung der wichtigsten Inhalte

KLARE-KANTE. ACADEMY

- Entwicklung von Handlungsplänen für die Praxis
- Evaluation des Seminars und Feedbackrunde
- Ausblick und weiterführende Informationen

Inhalte:

- Ursachen und Formen von Gewalt und Mobbing
- Kommunikation und Konfliktlösung
- Stärkung der Persönlichkeit und Resilienz
- Cybermobbing: Prävention und Intervention
- Handlungsmöglichkeiten für Betroffene und Zeugen
- Selbstbehauptung und einfache Selbstverteidigung

Zielgruppen:

- Schülerinnen und Schüler aller Schulformen
- Lehrkräfte und pädagogisches Personal
- Sozialarbeiter und Betreuer
- Eltern und Erziehungsberechtigte

Ihr Nutzen:

- Sie lernen, Gewalt und Mobbing frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.
- Sie erwerben effektive Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien.
- Sie stärken Ihre Persönlichkeit und Ihre Fähigkeit zur Selbstbehauptung.
- Sie erhalten konkrete Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Mobbing-Situationen.
- Sie tragen aktiv zu einem respektvollen und gewaltfreien Miteinander bei.

Investieren Sie in eine positive Zukunft!

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und zur Buchung eines Seminars. Wir passen das Angebot gerne an Ihre individuellen Bedürfnisse an.