

muTiger Zivilcourage-Trainings

In unseren Trainings helfen wir, ein geschultes Auge für kritische Situationen zu entwickeln und zu lernen, wann und in welcher Form Hilfe geleistet werden kann – ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.

Inhalte:

- Verhaltensgrundsätze & -regeln in kritischen Situationen
- Strategien zur Vermeidung von Täterkontakt
- Entwicklung eines Gefahrenradars
- Selbstbehauptung & Anti-Opfer-Signale
- Aufforderung Anderer zur Mithilfe
- Absetzen eines Notrufs: 5 W-Fragen
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Schwerpunktthemen: Diskriminierung, Rassismus, (sexuelle) Belästigung, häusliche Gewalt



Aufbau:

- Kurse ausgelegt auf 4 Stunden
- Begleitung durch 2 speziell ausgebildete TrainerInnen
- Teilnahme ab 14 Jahren
- Interaktives Arbeiten und Lernen in Gruppen
- Hoher Praxisbezug durch Life-Szenarien (Rollenspiele), Schulungsfilme & Erfahrungsaustausch anhand von Fallbeispielen

Zielsetzung:

- Sensibilisierung für Gefahren und kritische Situationen
- Erarbeitung von Verhaltensregeln
- Überwinden von Unsicherheiten
- Entwicklung eines Gespürs, wann und wie Hilfe geleistet werden kann
- Sicherheit und Mut, für sich selbst und seine Mitmenschen einzutreten

Über die muTiger-Stiftung:

Seit unserer Gründung 2011 setzen wir uns für mehr Zivilcourage, Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft im Umgang mit unseren Mitmenschen ein. Mit unserem in Zusammenarbeit mit der Polizei entwickelten Trainingskonzept haben wir bereits in mehr als 1.200 Trainings über 18.000 Menschen muTiger gemacht.



Für alle Fragen rund um Trainings, Kooperationen und Mitarbeit wenden Sie sich gerne an:

Sandra Lord

Telefon: +49 (0) 176 72650832

E-Mail: info@mutiger.de

Homepage: www.mutiger.de

