projekt präsenz
-wir engagieren uns-

Stress mit Konflikten - Gewalt überwinden

Alkohol und Gewalt: Nur wenige Themen sind seit Jahren so aktuell und schaffen es, dermassen zu polarisieren. Negative Erfahrungen in der Freizeit, am Arbeitsplatz oder der Schule prägen Verhaltensweisen und die Welt der jungen Erwachsenen. Betroffene reagieren oftmals mit Wut, mit Gegengewalt, oder aber sie leiden still und leben mit Angst und Unsicherheit.

Alltägliche und überraschende Konflikte bedienen mit unterschiedlicher Dynamik affektives Handeln. Bewusste und alternative Handlungsmöglichkeiten ausprobieren und professionelle Hilfsangebote kennenlernen, stehen deshalb im Fokus. Jugendliche können lernen mit Gewalt, Mobbing und Übergriffen umzugehen. Ein gutes, adäquates Selbstbild sowie die Einschätzung der Situation, der eigenen Möglichkeiten und Grenzen sind dabei wichtig. Die Stärkung des persönlichen Selbstwert- und Sicherheitsgefühls als Intention leiten das Angebot.

Jeder verhinderte Kampf ist ein gewonnener Kampf!
Starke Menschen verletzen nicht!

Der Workshop nimmt aktuelle Entwicklungen auf, bezieht die jungen Erwachsenen mit ein und knüpft an eigenen Erlebnissen an. Die Teilnehmenden bringen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aktiv ein und gestalten den Workshop mit. Junge Erwachsene werden in Zivilcourage, Verhalten und Kommunikation im Umgang mit kritischen Situationen geschult. Durch verschiedene verbale und nonverbale Kommunikationsstrategien lernen sie Konflikte gewaltfrei zu lösen. Daneben erlernen die Teilnehmenden gezielte Techniken zum Selbstschutz. Diese steigern das eigene Körpergefühl, die Haltung und die Technik der Abgrenzung.

Ziele und Inhalte des Workshops

- Erfahren, wie Gewalt entsteht
- Formen von Gewalt kennen lernen
- Lernen, wie man Gewalt begegnen kann
- Erarbeiten von Lösungsstrategien
- Umgang mit Emotionen
- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
- Eigene Rolle und Verhalten reflektieren

Ein Thementag oder Workshop wird von verschiedenen Anbietern und Personen jeweils leicht unterschiedlich angeboten

- kindundsicherheit.ch mit dem Angebot MOBBERS von Jürg Steiner
- wertikal.ch / Blaues Kreuz, Prävention mit Philipp Frei

Leitende qualifizieren sich in einer der folgenden Fachrichtungen

- Sicherheitsausbildner / Polizei
- Erlebnispädagoge und Erwachsenenbildner
- Kampfsporttrainer

Kontakt

Christoph Kipfer
Beauftragter Jugend, junge Erwachsene und Generationen
der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Altenbergstrasse 66, Postfach 511, 3000 Bern 25
Telefon 031 340 24 24 / 031 340 25 08
christoph.kipfer@refbejuso.ch

Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure

www.projektpraesenz.ch www.refbejuso.ch