

**Soziale Kompetenzen:  
Beispielhafte Trainingsinhalte**

## „Selbstschutz – Selbstfürsorge“

---

### 2-Tages-Seminar

„Aggressive verändern, heißt ihnen Sprechen beizubringen“. Dieser verkürzte Lehrbuchsatz benennt zugleich ein bedeutsames Motiv, welches sich oft hinter Aggression verbirgt und auch die Schwierigkeit im praktischen Umgang mit ihr.

In diesem Seminar gehen wir der Frage nach: „Was ist eigentlich Aggression?“ Es soll ein konkretes Verständnis vermittelt werden, aus welchen Motiven heraus Aggression und Gewalt entstehen.

Was heißt das praktisch?

Wie gehe ich selbst mit Aggression und hoch belastenden Situationen im Arbeitsalltag um?

Wie schütze ich mich?

### Zielgruppe

---

Mitarbeiter aus medizinischen/pflegenden/beratenden Berufen

### Inhalte und Ziele

---

- ▶ Erfahrungsaustausch aus der Berufspraxis
- ▶ Selbst- und Fremdwahrnehmung:
- ▶ Theoretische Ansätze
- ▶ Hintergründe/Motivklärungen von Aggression
- ▶ Auslösende und verstärkende Faktoren
- ▶ Handlungsstrategien und -ansätze
- ▶ Interventionen zur Deeskalation
- ▶ Präventionsmaßnahmen
- ▶ Umgang mit eigenen Aggressionen
- ▶ Kommunikation und Gesprächsführungstechniken
- ▶ Einzel-Partner-Gruppenübungen, Interaktionsspiele
- ▶ Praxisbeispiele – Transfer in den Berufsalltag
- ▶ Wissenssicherung – Evaluation