

Mobbing stoppen - Nicht wegschauen

Präventives Training gegen Mobbing in Gruppen

Mobbing ist in unseren Grundschulen, in Gruppen, so wie am Arbeitsplatz und sogar in der Nachbarschaft leider traurige Realität geworden. Diese Form der Gewalt wird meistens gegen Menschen ausgeübt, die wehrloser als andere erscheinen.

Das Phänomen Mobbing ist aber nicht neu. Durch das Internet und die sozialen Medien wird es nur noch verstärkt und erleichtert den Tätern die Anonymität. Das systematische Belästigen, Blossstellen, Fertigmachen und absichtliches Ausgrenzen hören dann nicht mehr nach der Schule oder Arbeitstag auf, sondern begleitet das Opfer mit nach Hause, auf dem Smartphone, den ganzen Tag über und sogar nachts. Das Cybermobbing erreicht dadurch auch ein grosses Publikum und noch grössere Dimensionen der Ausgrenzung.

Das Motto der heutigen Zeit lautet: Größer, schneller und mehr! Es gönnt dem Opfer keine Ruhepausen mehr. Fake Profile in den sozialen Netzwerken lassen sich nicht einfach „deleten“, peinliche Bilder im Netz nicht einfach löschen, getaggte Videos führen zur Ausgrenzung. Und gerade die Kinder sind besonders wehrlos dagegen!!!

Ziele

- ◆ Die Teilnehmer lernen was Mobbing ist und welche Folgen dies mit sich ziehen kann.
- ◆ Den Teilnehmern lernen praxisnah, wie Gewalt und Opferrolle vermieden werden können.
- ◆ Es werden Konfliktlösungsmöglichkeiten aufgezeigt und ausprobiert.
- ◆ Die Teilnehmer werden lernen sich selbst wahrzunehmen und heben so ihre Ressourcen hervor.
- ◆ Das Selbstbewusstsein der Teilnehmer wird gestärkt
- ◆ Durch viele interaktive Übungen wird den Teilnehmern ihre Körpersprache bewusst gemacht.
- ◆ Die Gruppe wird lernen, dass Zusammenhalt und Teamgeist keine Opfer zulassen.

Teilnehmer

Die Gruppe kann entweder bestehen aus:

- ◆ Schüler aus den Cycle 4.1., 4.2.
- ◆ Jugendgruppen (ab 12 Jahren)
- ◆ Erwachsene

Voraussetzungen

- ◆ Das Gelernte ausprobieren ist erwünscht
- ◆ Die Teilnehmer sollen sich in realistisch vorkommende Situationen versetzen und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten.
- ◆ Da wir uns viel bewegen werden, sollen die Teilnehmer bequeme Kleidung tragen.

Zeitplan

- ◆ Nach Absprache
- ◆ 2 Einheiten à 4 Stunden

Rahmenbedingungen

- ◆ Der Raum, den wir zur Verfügung haben, sollte viel Bewegungsfreiheit für eine ganze Gruppe erlauben
- ◆ Der Raum sollte genug belichtet sein und wenn möglich Fenster zum Öffnen haben.
- ◆ Da wir auch teilweise laut werden, ist es wichtig, dass unser Lärm niemanden stört.
- ◆ Von Material wird nur ein Stuhlkreis und Beamer benötigt

Themen und Inhalte

- ◆ Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung
- ◆ Erklärung zu Mobbing
- ◆ Kooperation
- ◆ Zivilcourage
- ◆ Selbstbehauptung
- ◆ Körpersprache
- ◆ Üben von alternativen Handlungsmöglichkeiten
- ◆ Üben von Konfrontation
- ◆ Deeskalationsmöglichkeiten

Methoden und Techniken

- ◆ Interaktive Rollenspiele
- ◆ Gruppendynamik
- ◆ Kämpfen nach Regeln
- ◆ Bewegungsübungen
- ◆ Praxissimulation
- ◆ Gruppenarbeit
- ◆ Teambuilding
- ◆ Kommunikation
- ◆ Provokationstest

Trainer/ Dozent

- ◆ Holtgen Nancy
 - Educatrice graduée
 - Systemische Antigewalt- und Deeskalationstrainerin SAGT
 - Mobbing Fachberatung MoPi
 - Fortbilderqualifizierung in konfrontativer Pädagogik
 - Lifecoach
 - Traumapädagogin und Traumafachberaterin

Leistungen

- ◆ Materialkosten und Vorbereitungskosten inklusive
- ◆ Handout an die Teilnehmer
- ◆ Begleitung von 2 Trainern

Teilnahmegebühren

- ◆ Kostenvoranschlag nach Absprache

Anmeldung und Kontakt

- ◆ NH Lifecoaching & Training
- ◆ www.nh-life-coaching.com
- ◆ Holtgen Nancy
- ◆ Email: nholtgen@gmail.com
- ◆ Mobil: 00352 691 316 197

Haben die Teilnehmer die Fortbildung mit Erfolg abgeschlossen, bekommen sie ein Teilnehmerzertifikat mit allen Themen und Inhalten der Fortbildung ausgestellt.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und auch motivierte, interessierte und konfrontationsbereite Teilnehmer.

Bei weiteren Fragen können Sie mich bitte gerne kontaktieren.

Mit besten Grüßen

Nancy Holtgen