FRIDTJOF–NANSEN–AKADEMIE
für Politische Bildung
im Weiterbildungszentrum
Ingelheim

Aggression, Gewalt und Rassismus
Wie gehen wir damit um?

Ein handlungsorientiertes Trainingsprogramm

Beispielprogramm

Für Teilnehmende von Ingelheimer Schulen: In Kooperation mit dem Arbeitskreis Jugend der Kriminalpräventiven Sicherheitspartnerschaft Ingelheim

Woher kommen Aggressionen, wie entsteht Gewalt? Vor allem aber: Wie können wir damit umgehen? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt dieses zweitägigen Seminars. Es geht dabei um das Kennenlernen von Verhaltensmöglichkeiten in Gewaltsituationen und um den Aufbau von klaren Positionen in der Auseinandersetzung mit aggressiven und gewaltbereiten Einstellungen. Das Seminar ist in kleinere Bausteine gegliedert, die das Thema Gewalt und Gewaltlosigkeit aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Auch Aspekte rund um Gruppendynamik, Kommunikation und Zivilcourage werden behandelt. Alle Bausteine sind mit praktischen Übungen und interaktiven Methoden verknüpft. Die Inhalte werden nach den Einschätzungen des zuständigen Seminarleiters an die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppen angepasst. So können Inhalte z.B. zeitlich verschoben und mehr oder weniger intensiv behandelt werden. Das Seminar richtet sich an Schüler:innen der 8. Jahrgangsstufe oder an entsprechende Altersgruppen.

Erster Tag:

- **Einführung in das Seminarprogramm**
- **Die Theorie der Entscheidungsfindung (Handlungsprozess): Was passiert im Kopf, bevor wir zum Handeln kommen?**
- **Übungen/Spiele zur eigenen Wahrnehmung**
- **Übungen/Spiele zum Wahrnehmen, Ausdrücken und Kontrollieren von aggressiven Gefühlen**
- **Selbstmanagement zur neutralen Wahrnehmung**
- **Von den Vorurteilen zur Ausgrenzung: Über Fremdenfeindlichkeit und Rassismus**
- **Aggressionen, aggressives Verhalten und Gewalt: Welchen „Nutzen" geben sie?**
- **Eine Haltung zum Thema Gewalt entwickeln**
- **Übungen/Spiele zum Thema Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein - der Schlüssel zur Verringerung von Stress**

KRIMINAL-PRÄVENTION in rheinland-pfälzischen Städten und Gemeinden

FRIDTJOF–NANSEN–AKADEMIE für Politische Bildung im Weiterbildungszentrum Ingelheim

Zweiter Tag:

- **Rückblick auf Tag 1 - Wie war der erste Seminartag?**
- **Übungen/Spiele zum Thema: Empathie als Schlüssel gegen die Gewalt**
- **Gruppenanalyse: Wie gehen wir miteinander um? Mobbingklärung**
- **Ziele entwickeln und Veränderungswille**
- **Ohne und mit Worten sprechen. Wir lernen unsere Körpersprache und Sprache kennen und beurteilen**
- **Übungen/Spiele zum friedlichen Lösen von Streitfällen: Selbstbestimmung in Konflikten, Deeskalationstraining und Selbstverteidigung**
- **Aggression und Gewalt - wie gehen wir damit um? Eine Zusammenfassung von allem, was wir gerne mit nach Hause nehmen wollen**
- **Feedback**

Seminar- und Pausenzeiten an beiden Tagen:

8.00 Uhr	Seminarbeginn
9.30 Uhr	15-minütige Pause mit Verpflegung
ca. 11.15 Uhr	15-minütige Pause
13.00 Uhr	Seminarende

Organisatorisches:

Ort:	**Weiterbildungszentrum Ingelheim**
Teilnahmegebühr:	**15€** (für Teilnehmende von Ingelheimer Schulen)
	20€ (ohne Übernachtung; mit Verpflegung wie ausgewiesen)
	Die Gebühren sind vorbehaltlich unveränderter Zuschussmittel. Sollten sie sich ändern, behalten wir uns vor, die Seminargebühr anzupassen.
Teilnehmendenzahl:	min. 20 / max. 30
Kontakt:	**Caroline Frumert (Seminarorganisation)** Telefon: 06132/ 79003-36 E-Mail: c.frumert@wbz-ingelheim.de

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Im Rahmen des:

Kinder- und Jugendplan des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT.