

Home

CONVA Sicherheitstraining

Training von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit

... denn Wissen macht stärker.

Das natürliche Bedürfnis des Menschen nach Sicherheit und Schutz in einer Welt zunehmender Gewalt und Kriminalität ist unsere Motivation für unser Engagement: Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen stärker werden und sich sicherer fühlen können.

Unter dem Namen **CONVA Sicherheitstraining** arbeiten wir dazu mit wissenschaftlichen Konzepten und streben mit unserer Erfahrung, Kompetenz und Professionalität ein hohes Qualitätsniveau bei jedem einzelnen Training an:



René Wittek
Diplom-Psychologe



Oliver Franz
Diplom-Sozialwissenschaftler



Jörg Fröhlich
ehem. Kriminalhauptkommissar

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Sicherheitstrainings. Dazu laden wir Sie zu einem informativen Besuch auf unserer Website ein. Sollten Sie zu diesem Thema noch Fragen, Wünsche oder Anregungen an uns haben, so rufen Sie uns einfach an - wir sind gerne für Sie da.

Unsere Homepage haben wir Ihnen auch als PDF-Datei zum Herunterladen zusammengefasst: [CONVA Homepage](#).

Startseite

Vorwort

CONVA Sicherheitstrainings sind auf Erfahrungslernen basierende **Verhaltenstrainings**, die potentiellen Gewaltopfern - vorwiegend **Kinder, Jugendliche, Frauen** und **Senioren** - zur erfolgreichen **Konfliktbewältigung** in speziellen **Gefahrensituationen** verhelfen. Unser Ziel ist dabei, das **Selbstvertrauen**, die **Selbstsicherheit** und die Handlungskompetenz in solchen Situationen zu stärken.

Hierzu haben wir Trainingskonzepte entwickelt, in denen Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene lernen, sich in typischen Konfliktsituationen wirkungsvoll **verbal** und als letztes Mittel sogar **körperlich zu behaupten**. Die Konfliktfelder, die wir in unseren Trainings behandeln, reichen von kleinen Auseinandersetzungen, aufdringlichen Verehrern über Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz bis hin zu körperlicher oder gar sexualisierter Gewalt.

Weil man eine Vielzahl dieser **Konfliktsituationen** nur vom „Hörensagen“ kennt oder (zum Glück) nur selten erlebt, stehen die meisten Menschen im „Ernstfall“ unter enormem Stress, da unsere gewohnten **Handlungsstrategien** hierfür meist nicht mehr ausreichen.

Verstehen Sie unsere Trainings wie ein Fahrsicherheitstraining eines Automobilclubs, das Sie auf Situationen vorbereitet, denen Sie hoffentlich niemals ausgesetzt sein werden.

Home

Über uns

Wir sind ein Expertenteam und vereinen Fachwissen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Bereichen, insbesondere Psychologie, Soziologie, Pädagogik und Kriminologie. Diese besondere Kombination sorgt zusammen mit unserer jahrelangen praktischen Berufserfahrung für einen fundierten Qualitätsstandard bei jedem einzelnen Training.

Jörg Fröhlich

Geschäftsführer
Diplom-Verwaltungswirt

Jahrgang 1958, Vater zweier Töchter



Als ehemaliger Kriminalhauptkommissar in Nordrhein-Westfalen mit einer 25-jährigen Berufserfahrung bringe ich nicht nur meine kriminologischen Kenntnisse in unser Unternehmen ein. Fachwissen über Täter, Tatabläufe und Tatmotive sowie zahlreiche Einzelfallbeispiele aus dem polizeilichen Alltag sind eine unersetzliche Grundlage für die Informationen an unsere Teilnehmer sowie die fachliche Basis für den weiteren Ausbau unserer Konzepte. Als Lehrbeauftragter für Psychologie, Soziologie und Pädagogik an der Fachhochschule des Bundes begleite ich nebenberuflich die Ausbildung des gehobenen Dienstes bei der Bundespolizei. Um all dies umzusetzen und Menschen damit stärker machen zu können, habe ich den Polizeidienst verlassen und dieses Unternehmen mitgegründet.

René Wittek

Gesellschafter
Diplom-Psychologe

Jahrgang 1972



Schon vor meinem Hochschulstudium habe ich gerne Menschen in unterschiedlichen Bereichen aus- und weitergebildet. Mit den im Studium erworbenen wissenschaftlichen Fachkenntnissen aus den Bereichen Psychologie und Pädagogik habe ich die Trainingsinhalte und das Gesamtkonzept maßgeblich mitgestaltet. Auch heute überarbeite ich regelmäßig neue Bestandteile, die wir in das Training aufnehmen und garantiere so die hohe Aktualität unserer Trainingsinhalte und -formen. Die ideale Kombination aus unterschiedlichen Wissenschaftsgebieten waren für mich der Grund, das Unternehmen CONVA mitzubegründen.

Oliver Franz

Gesellschafter
Diplom-Sozialwissenschaftler

Jahrgang 1971, Vater einer Tochter



Nach meinem Hochschulstudium der Sozialwissenschaften mit den Schwerpunkten Soziologie und Sozialpsychologie sammelte ich viele Jahre Trainingserfahrung in den Bereichen Motivation, Kommunikation, Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung. Mit Hilfe der Persönlichkeitsanalyse Reiss-Profil arbeite ich zu Themen wie Teambuilding, Mitarbeiterführung oder Karriereberatung. Schon bald merkte ich, dass mir die Arbeit mit Jugendlichen und deren Familien besonders viel Freude bereitete. So entschloss ich mich, meine Kenntnisse und Erfahrungen zunächst als freier Trainer und später ganz als Partner in das Unternehmen einfließen zu lassen. Als Soziologe ergänze ich unsere Trainingsinhalte zielführend vor dem Hintergrund aktueller gesamtgesellschaftlicher Entwicklungen.

Über uns

Warum CONVA?

Qualität zahlt sich aus!

Es gibt eine Vielzahl von Anbietern so genannter Sicherheitstrainings, gute wie schlechte. Leider gibt es bislang keine objektiven Qualitätssiegel oder Prädikate für solche Trainingsangebote. Daher fällt es dem Laien schwer, qualitativ gute Trainings von weniger guten zu unterscheiden und die richtige Wahl zu treffen.

Wissenschaftliche Grundlagen

Die Trainings basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen, nämlich psychologisch, soziologisch und pädagogisch ausgearbeiteten Lernkonzepten sowie kriminologischen Erkenntnissen. Diese haben sich in mittlerweile jahrelanger Praxis bewährt und werden durch Geschichten, interaktiven Dialogen und vor allem durch praxisnahe pädagogische Rollenspiele (Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation) methodisch und didaktisch vermittelt.

Qualität durch Standards

CONVA Sicherheitstraining hat einen sehr hohen Anspruch an die Qualität der eigenen Leistung. Daher orientieren wir uns an den Empfehlungen, die die Polizei und andere Institutionen für Selbstbehauptungstrainings aufgestellt haben und ergänzen diese durch unsere eigenen Standards, die wir auf wissenschaftlicher Basis und mit langjähriger Erfahrung entwickelt haben.

Kompetenz durch Ausbildung

Nach unseren Standards wird jeder unsere Trainer mindestens 2 Jahre ausgebildet, bevor er selbstständig Trainings leiten darf, um unser Konzept pädagogisch und psychologisch geschult weitergeben zu können.

Durch intensive Forschung, Entwicklung und Ausbildung garantieren wir, dass unsere vermittelten Strategien und Konzepte auch den Anforderungen von morgen genügen. Mit fachspezifischen Aus- und Fortbildungsveranstaltungen bleiben unsere Trainer stets auf dem neusten Stand und arbeiten ausschließlich mit aktuellem Datenmaterial.

Über uns

Unsere Ziele

Unsere Ziele und unsere Philosophie leiten sich schon aus unserem Namen „CONVA“ (*lat. convalescere = erstarken, stärker werden*) ab. Und genau das ist unsere **Vision: Menschen stark zu machen**. Ob alltägliche **Konflikte** in der Familie, der Schule, im Bekanntenkreis oder am Arbeitsplatz, ob **bedrohliche Situationen** unterwegs, ob **gewalttätige Auseinandersetzungen** oder gar **sexualisierte Gewalt** - Menschen brauchen viel Kraft und Möglichkeiten, sich im Alltag zu wehren.

Diese Kraft können unsere Experten im CONVA-Sicherheitstraining vermitteln. Wir nehmen die **Verantwortung** sehr ernst, die wir von unseren Teilnehmern und ihren Angehörigen übertragen bekommen. Deshalb tun wir alles dafür, um dieses Vertrauen immer wieder neu zu gewinnen und zu halten.

Zielgruppen

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit für **Kinder, Jugendliche, Frauen und Senioren** an. Für jede dieser Personengruppen haben wir ein eigenes Konzept entwickelt, das perfekt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst ist.

Mit viel **Fingerspitzengefühl** und der richtigen Portion **Humor** erarbeiten wir zusammen mit den Teilnehmern die Grundlagen der **Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung**.

Unser Konzept

Wir haben ein Konzept entwickelt, das auf **wissenschaftlichen Grundlagen** basiert und das wir im Laufe unserer theoretischen und praktischen Arbeit mit **eigenen Standards** optimiert haben. Dadurch ist es **in Deutschland einzigartig** und hat sich in jahrelanger Praxis bewährt.

Wir arbeiten mit einer Kombination aus **unterschiedlichen Methoden**:

1. Wir offenbaren unser **Hintergrundwissen** aus polizeiinternen Studien, um falsche Sorgen und Ängste zu verhindern. Die Zahlen beweisen nämlich, dass viele Situationen, die als gefährlich empfunden werden, in der Realität nur eine geringe Bedrohung darstellen. Solche **Vorurteile klären wir auf** und eröffnen den Teilnehmern damit ganz neue Möglichkeiten, ihr Leben zu genießen.
2. Wir nutzen unsere **psychologischen und soziologischen Kenntnisse**, um Tätertypen, Tatorte und Tatabläufe zu analysieren. Gemeinsam mit den Teilnehmern entwickeln wir Strategien, wie man gefährliche Situationen vermeiden oder sich im Notfall verbal verteidigen kann.
3. Wir trainieren mit den Teilnehmern die **körperliche Verteidigung**. Falls eine riskante Situation entsteht, die man mit den erlernten Methoden nicht entschärfen kann, muss man sich körperlich verteidigen können. Eine energische körperliche Gegenwehr führt in 80% der Fälle dazu, dass der Täter seine Gewalttat abbricht.

Selbstvertrauen und Selbstbehauptung

Um sich in Konfliktsituationen behaupten zu können, ist es wichtig, bereits durch Körperhaltung, Gestik und Mimik der Umwelt zu signalisieren, dass man kein „leichtes Opfer“ ist. In den Trainings wird gezielt vermittelt, sich mit Worten durchzusetzen, um einer körperlichen Auseinandersetzung möglichst aus dem Weg zu gehen.

Handlungsmuster

Die Teilnehmer eignen sich Handlungsmuster und Verhaltensweisen an, mit denen sie im Ernstfall automatisch reagieren können.

Die vermittelten Handlungsabläufe sind darauf ausgelegt, Konfliktsituationen richtig

einzuschätzen, die geeignete Strategie zu wählen und sich verbal zu behaupten. Die Umwelt soll auf den Konflikt aufmerksam und ein möglicher Täter in den Fokus der Öffentlichkeit gestellt werden, was unter anderem durch eine auffällige Körperhaltung und den Gebrauch eingeübter Formulierungen erreicht wird. Diese einfach zu erlernenden Verhaltensweisen setzen vermeintliche Täter selbst unter Stress, so dass sie häufiger ihr Vorhaben abbrechen.

Zivilcourage

Gleichzeitig wird so die Hilfsbereitschaft der Umwelt aktiviert. Auch wenn im Allgemeinen angenommen wird, dass die meisten Menschen lieber wegschauen als zu helfen, zeigen psychologische Untersuchungen: es gibt probate Strategien, die Bereitschaft Dritter zur Hilfeleistung zu erhöhen.

Selbstverteidigung

Die Vermittlung der genannten Handlungsmuster dient dazu, Konfliktsituationen ohne Gewalt zu beenden. Allerdings kann es in seltenen Fällen trotzdem passieren, dass man sich körperlich verteidigen muss.

Polizeiinterne Untersuchungen sowie Studien des Bundesfamilienministeriums aus den vergangenen Jahren belegen, dass Gegenwehr in bis zu 80% der Fälle zum Tatabbruch führt. Auch wenn diese Untersuchungen nur die Wirksamkeit der Gegenwehr von Frauen (abhängig von Delikt, Uhrzeit, Örtlichkeit und Bekanntheitsgrad) aufzeigen, gehen wir davon aus, dass auch bei Kindern eine entschlossene Gegenwehr in den meisten Fällen zum Abbruch der Handlung führt.

Die Teilnehmer von CONVA-Sicherheitstraining erlernen dazu einfache und effektive Techniken, die nicht nur theoretisch vermittelt, sondern realitätsnah trainiert werden. So können Hemmschwellen überwunden und die Methoden im Notfall auch eingesetzt werden.

Über uns

Trainer-Team

Unsere Trainer sind **wissenschaftlich** ausgebildet und vereinen Expertenwissen aus **Psychologie, Soziologie, Pädagogik** und **Kriminologie**. Die besondere Kombination aus fachlicher Kompetenz, praktischer Berufserfahrung und menschlicher Stärke garantiert eine hohe Qualität bei jedem einzelnen Training.

Um unser Niveau zu halten und ständig zu verbessern, bilden wir jeden unserer Trainer über zwei Jahre lang aus, bevor sie das CONVA-Sicherheitstraining selbstständig leiten dürfen.

Darüber hinaus orientieren wir uns an den **Empfehlungen**, die die Polizei und andere Fachorganisationen für Selbstbehauptungstrainings aufgestellt haben und ergänzen diese um eigene **Qualitätsstandards**, die wir auf wissenschaftlicher Basis und mit langjähriger Erfahrung entwickelt haben.

Mit diesen Grundsätzen können wir ein Sicherheitstraining bieten, das die **formellen Anforderungen** berücksichtigt und die **spezifischen Ansprüche** unserer Teilnehmer erfüllt.

Stefan Poll

CONVA Sicherheitstrainer

Jahrgang 1974

Ich bin seit 2000 ausgebildeter Sicherheitstrainer und grundsätzlich zuständig für Trainings im Bereich Berlin und Brandenburg. Hier habe ich schon viele Trainings durchgeführt und arbeite teilweise sehr eng mit den Landespräventionsräten zusammen.

Markus Stach

CONVA Sicherheitstrainer

Jahrgang 1963

Ich führe selber ein Unternehmen, mit dem ich Sicherheits- und Bewachungsdienste anbiete. Daneben betreibe ich Kampfsport und führe Personaltrainings durch. Seit dem Jahre 2005 arbeite ich mit Stefan Poll in Berlin zusammen, wo wir Kinder nach dem CONVA Sicherheitstrainingskonzept trainieren.

Julia Schmitz

CONVA Sicherheitstrainerin
Diplom-Psychologin

Jahrgang 1981

Nach meinem Psychologiestudium habe ich erste berufliche Erfahrungen in der diagnostischen und beratenden Arbeit beim "Psychologischen Büro Köln" gemacht. Heute bin ich Schulpsychologin in Mönchengladbach und mache derzeit eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Bei CONVA Sicherheitstrainings habe ich im März 2008 als Co-Trainerin begonnen und bin mit der Ausbildung zur Haupttrainerin fast fertig.

Weitere Co-Trainer(innen) in alphabetischer Reihenfolge:

Anna Luisa Braasch

Studium der Diplom-Pädagogik, Jahrgang 1986

Anatoli Toni Malachow

Lehramtsstudium Sport/Chemie, Jahrgang 1985

Bernd Jeske

Polizeibeamter, Jahrgang 1958

Debora Peine

Studium der Diplom-Psychologie, Jahrgang 1986

Daniela Schlieker

Studium der Diplom-Pädagogik, Jahrgang 1985

Esther de Waha

Diplom-Psychologin, Jahrgang 1972

Jochen Grahl

Studium "Bewegung und Gesundheit", Jahrgang 1982

Mona Burmann

Körpertherapeutin, Jahrgang 1959

Marlene Pichler

Diplom-Psychologin

Markus Seiffert

Studium der Heilpädagogik, Jahrgang 1972

Olga Brüggemann

Studium der Diplom-Psychologie, Jahrgang 1979

Pia Niclassen

Jahrgang 1988

Rebecca Buckel

Studium der Diplom-Psychologie, Jahrgang 1985

Sabine Butz

Diplom-Psychologin, Jahrgang 1968

Sina Wade

Diplom-Psychologin, Jahrgang 1986

Tina Spange

Diplom-Psychologin, Jahrgang 1979

Trainings

Kinder-Training (6-10 Jahre)

Warum Selbstbehauptungstraining für Kinder ?

"Gehe nicht mit Fremden mit" und "nimm nichts von Fremden an" sind wohlgemeinte Ratschläge, die aber keine geeigneten Strategien darstellen, unsere Kinder vor sexuellen Übergriffen zu schützen. Zum einen kommen 85% der Täter aus dem sozialen Nahbereich (Verwandte, Freunde, Nachbarn, Bekannte, Mitarbeiter von Institutionen, Vereinen und Organisationen), zum anderen fällt es schwer, eine genaue Abgrenzung zwischen "bekannt" und "fremd" vorzunehmen. Des Weiteren nutzen diese Menschen manipulative Strategien, um Kinder zu etwas zu veranlassen, was sie eigentlich gar nicht wollen. Zahlreiche solcher Strategien werden auch in anderen Bereichen (Werbung, Marketing) erfolgreich benutzt, um erwachsene Menschen zu manipulieren.

Haben Kinder überhaupt eine Chance gegen Erwachsene?

Wir versuchen in unseren Trainings, den Eltern die Ängste zu nehmen, die durch die Medien aufgebauscht werden, wenn besonders "tragische Fälle" wochenlang die Schlagzeilen beherrschen. Leider wird durch diese Berichterstattung immer wieder der Eindruck erweckt, Kinder wären den Strategien der Erwachsenen hilflos ausgeliefert. Kinder wären tatsächlich hilflos, wenn Erwachsene ihnen gegenüber Gewalt anwenden würden, was aber nur selten vorkommt.

Vielmehr versuchen diese Menschen, Kinder dadurch zu manipulieren, indem sie sie in Gespräche verwickeln, Geheimnisse aufbauen, als Autorität auftreten, ihre Neugier wecken oder an ihre Hilfsbereitschaft appellieren. Gegen diese Strategien können Kinder sich sehr wohl wehren, wenn sie vorher auf solche Situationen vorbereitet werden, wie z. B. in unseren Trainings. Unsere spielerisch vermittelten Verhaltensweisen zielen vor allem darauf ab:

- wie und wo bekomme ich Hilfe?
- wie stelle ich Öffentlichkeit her, um einen Angreifer unter Druck zu setzen?
- wie setze ich Reden - meine stärkste Waffe - am besten ein?

Wird mein Kind durch die Themen nicht verängstigt?

Wir sind uns unserer besonderen Verantwortung gegenüber den Kindern durchaus bewusst und daher bestrebt, Ängste gar nicht erst aufkommen zu lassen. Sensible Themen vermitteln wir daher ganz bewusst, ohne die Kinder zu verängstigen.

Ist mein Kind nicht noch zu jung für diese Themen?

Leider zeigt unsere langjährige Erfahrung, dass selbst die jüngsten Kinder die meisten Themen schon kennen, auch wenn sie sie noch nicht in ihrer eigenen Sprache fassen können. Dies betrifft vor allem die Themen Mobbing, Raub oder räuberische Erpressung, aber auch Drogen in der Schule.

Zusammengefasste Informationen

Alle Informationen über das Kinder-Sicherheitstraining, die Sie im Folgenden unter "**Ziele, Methoden, Themen** und **Organisatorisches**" finden, haben wir Ihnen auch als PDF-Datei zusammengefasst:

[Infos Kindertraining.pdf](#).

Kinder-Training (6-10 Jahre)

Ziele

Selbstvertrauen stärken

"Täter suchen Opfer, keine Gegner!" - Nach diesem Leitsatz trainieren wir unsere Teilnehmer, um sie in Gefahrensituationen zu einem Gegner zu machen und sie nicht in eine Opferrolle drängen zu lassen. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so vordergründig einem "Opferschema".

Das dafür benötigte Selbstvertrauen kann nicht vermittelt werden, vielmehr muss der Mensch seine Stärke erleben. In unseren Trainings können Kinder die eigenen Stärken erfahren. Aber auch ihre Eltern haben bei uns die Möglichkeit, die Stärken ihrer Kinder zu entdecken und nach dem Training ihren Kindern mehr Handlungsspielraum zu geben oder neue Verantwortungsbereiche für sie zu erschließen. Auch dies kann dazu führen, dass das Selbstvertrauen der Kinder wächst.

Gefahren erkennen und vermeiden

Um Kindern die Möglichkeit zu geben, Gefahren zu meiden, sensibilisieren wir sie auf ihr Bauchgefühl. Dies meint zum einen das "Bauchkribbeln", welches einerseits durch Angst ausgelöst wird, aber auch die - mittlerweile wissenschaftlich belegte - Intuition. Diese Hilfsmittel sind unter Umständen die einzigen Kommunikationssysteme, auf die Kinder in Konfliktsituationen zurückgreifen können.

Selbstbehauptungstechniken verbessern

Können Konfliktsituationen nicht gemieden werden so sollte diesen möglichst deeskalierend begegnet werden, und Selbstbehauptungstechniken eingesetzt werden mit denen beispielsweise verbal Konflikte beendet werden oder aber Öffentlichkeit hergestellt wird. Diese Techniken werden in unseren Trainings vermittelt und eingeübt.

Kleine und große Konflikte

Die im Training behandelten Konflikte sind vielfältig und reichen von eher harmlosen Auseinandersetzungen - wie verbalen Streitigkeiten - über Raub, räuberischer Erpressung, Mobbing, Drogenkonsum, Mediennutzung bis hin zu "handfesten" Auseinandersetzungen, beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmitteln und schließlich auch zum sexuellen Missbrauch.

Handlungsfähigkeit bewahren

Meist wird in diesen Situationen Stress ausgelöst, der zwar die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, allerdings zu einer Handlungsunsicherheit bzw. zu einer Handlungsunfähigkeit führen kann. Deswegen versuchen wir mit unseren Teilnehmern, die Situationen und Handlungsmuster sooft durchzuspielen, dass in realen Konfliktsituationen die Reaktionen möglichst automatisiert ablaufen können. Diese Handlungssicherheit erlaubt den Einsatz von Selbstbehauptungstechniken auch im Stressfall.

Stärken der sozialen Bindung zwischen Eltern und Kindern

Für einige Konflikte, wie beispielsweise dem sexuellen Missbrauch im sozialen Nahbereich, reicht es nicht nur die Kinder zu stärken. Vielmehr sollte hier ganzheitlich - also im Optimalfall mit der gesamten Familie - gearbeitet werden. Denn bei der Auswahl der Opfer wird nicht nur auf persönliche Faktoren der Kinder, sondern auch auf die familiäre Struktur geachtet - etwa ob es möglich ist mittels Geheimnissen Kinder zum Schweigen zu bringen.

Unser Training versucht die Teilnehmer für diese Gefahren zu sensibilisieren und den Familien die Möglichkeiten zu geben ihre starke Bindung auch nach außen hin zu zeigen, und so schon potentielle Täter abzuschrecken.

Zivilcourage erhöhen

Ein wesentlicher Bestandteil unseres Trainings ist die Sensibilisierung der Teilnehmer für Konflikte, in die sie nicht direkt involviert sind. Die Kinder sollen idealerweise nach dem Training auch Strategien erlernt haben, mit denen sie auch anderen Menschen weiterhelfen können, ohne sich selbst zu gefährden.

Keine Ängste aufbauen

Wir sind uns unserer besonderen Verantwortung gegenüber den Kindern durchaus bewusst und daher bestrebt, Ängste gar nicht erst aufkommen zu lassen. Sensible Themen vermitteln wir daher ganz bewusst, ohne die Kinder zu verängstigen.

Kinder-Training (6-10 Jahre)

Methoden

Gespräche, Geschichten und Rollenspiele

Um Kindern die sensiblen Themen näher zu bringen und sie für sie "greifbar" zu machen, spielen wir mit ihnen eine Vielzahl von Konflikten durch und erarbeiten mit ihnen Lösungsmöglichkeiten für diese Situationen, die dann wiederum in einer Vielzahl von Geschichten ausprobiert werden. Wir bedienen uns dabei spannender und kindgerechter Geschichten sowie interaktiver Gespräche und Rollenspiele. Für uns ist es wichtig, die Arbeit mit den Kindern nicht nur praxisnah und intensiv zu gestalten, sondern auch mit einer großen Portion Humor und Fingerspitzengefühl.

Anwesenheit der Eltern

Es gibt mehrere Gründe für die Anwesenheitspflicht der Eltern:

Prävention ist ohne Eltern nicht möglich und sollte die soziale Basis zwischen Eltern und Kind stärken. Die Analysen von Täteraussagen belegen, dass eine nach außen gelebte, sozial intakte Struktur in der Familie dazu führen kann, dass sich potentielle Täter anderweitig orientieren. Dies kann nur erreicht werden, wenn die Eltern mit den Kindern das Training zusammen besuchen und sie so auch immer wieder gemeinsam auf die Inhalte des Trainings zurückgreifen können.

Wir vermitteln Strategien, die sehr umfassend sind und Ihrer Zustimmung bedürfen. Diese Zustimmung können Sie nur geben, wenn Sie im Training das Verhalten Ihrer Kinder sehen und erkennen, dass sich Ihre Kinder ganz anders verhalten, als Sie erwarten.

Die vermittelten Strategien sind sehr umfangreich. In dem viertägigen Training legen wir Grundlagen, zu denen wir empfehlen, alle 8-10 Monate an einem Auffrischungstraining teilzunehmen. Dennoch sollten die erlernten Strategien in der Zwischenzeit in der Familie weiter geübt werden. Was im Einzelnen geübt bzw. vertieft werden sollte, erfahren Sie, wenn Sie die Stärken und Schwächen Ihres Kindes im Training beobachten. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, auch auf die Stärken Ihres Kindes einzugehen und nach dem Training eventuell die Handlungsspielräume bzw. die Verantwortungsbereiche zu erhöhen, was sich wiederum positiv auf das Selbstvertrauen des Kindes auswirken kann.

Die Themen, die in dem Training behandelt werden, sind zum Teil sehr sensibel. Die Kinder brauchen auch während des Trainings den sicheren Rückhalt durch die Eltern.

Ein Teil der in den Trainings vermittelten Strategien lassen sich nur in enger Zusammenarbeit mit den Eltern umsetzen.

Die Kinder erleben das Training in seiner Gesamtform zusammen mit ihren Eltern und gegebenenfalls mit ihren Geschwistern als "Familienergebnis", so dass sie es besonders intensiv wahrnehmen und es dadurch sehr nachhaltig ist.

Die Elternrunden finden täglich während des Trainings für etwa 30-45 Minuten - ohne die Kinder - statt. Die Kinder wiederholen in der Zwischenzeit mit dem zweiten Trainer Elemente des Trainings, die die Eltern schon kennengelernt haben, so dass sie vom Training nichts verpassen.

Selbstverteidigung mit den Kindern

Unser Training zielt darauf ab, Konflikte vor allem deeskalierend zu lösen, also ohne Einsatz von Gewalt. Allerdings gibt es Situationen, in denen man sich körperlich zur Wehr setzen muss. Aus diesem Grund vermitteln wir unseren Teilnehmern einfach umzusetzende und effektive Verteidigungstechniken.

Die Techniken sollen die Kinder weniger zu Siegern machen, sie sollen vielmehr die Wahrscheinlichkeit reduzieren, Betroffene zu werden. Polizeiinterne Untersuchungen zeigen, dass Gegenwehr in bis zu 80% der Fälle zum Tatabbruch führt. Die Gründe hierfür liegen

zum einen darin, dass Täter sich Opfer aussuchen und keinen Gegner. Setzt sich ein Kind also widererwartend körperlich zur Wehr, so stellt dieses Verhalten für einen Angreifer ein Problem dar, welches Stress verursacht und möglicherweise zum Abbruch der Handlung führt. Zum anderen wird bei körperlicher Gegenwehr Öffentlichkeit hergestellt, wodurch das Eingreifen von Dritten möglich wird.

Eine erfolgreiche Selbstbehauptung - ob körperlich oder verbal - wirkt sich positiv auf das Vertrauen in das eigene Selbst aus. Auch wenn die Kinder die Selbstverteidigungstechniken "nur" im Training üben, können sie diese Erfahrung positiv in ihr Selbstbild einbauen. Diese Veränderung des Selbstbildes allein kann schon dazu führen, dass Kinder sicherer auftreten und damit die Wahrscheinlichkeit reduzieren, zum Opfer zu werden.

Abschlussveranstaltung zur Überprüfung des Lernerfolgs

Im Anschluss an das Training durchlaufen die Kinder einen Abschlussparcours, damit wir überprüfen können, ob sie die Lernziele auch erreicht haben. Dabei sind die Kinder alleine - ohne die Gruppe und ohne die Eltern - und stellen sich kleinen Rollenspielen, die sie aus dem Training kennen. Auch die Trainer sind ihnen bekannt, so dass wir auch hier mit den Kindern arbeiten, ohne Ängste zu schüren. Stellen wir fest, dass ein Kind die Trainingsinhalte nicht vollständig verinnerlicht hat, dann laden wir es zu einem neuen Training kostenlos ein.

Auffrischungen für Nachhaltigkeit

Wir bieten alle acht bis zehn Monate Auffrischungstrainings an. An diesem eintägigen Training (etwa 3½ bis 4 Stunden) werden alle Elemente des Trainings wiederholt, sodass eine Handlungsfähigkeit auch über einen längeren Zeitraum gegeben ist.

Kinder-Training (6-10 Jahre)

Themen

Unsere Trainingsthemen und die definierten Lernziele sind klar strukturiert. Wir behandeln ganz unterschiedliche und realistische Lebenssituationen, wobei wir behutsam und einfühlsam vorgehen und mit einfachen Inhalten beginnen, die wir im Laufe des Trainingsprogramms allmählich steigern:

- **Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen**
 - Bauchgefühl und Intuition
 - typische Opfersignale abbauen
 - positive Körpersprache trainieren
- **Selbstbehauptungstechniken verbessern**
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten, sich mit Worten durchsetzen
 - manipulativen Strategien begegnen und vermeiden
 - Wo und wie bekommen Kinder Hilfe bei anderen?
- **Allgemeine und spezifische Konfliktsituationen**
 - Schikane auf dem Schulhof, im Schulbus, auf dem Schulweg
 - Konflikte und Gewalt, z. B. "Abzocken" von Wertsachen (Raub, Erpressung)
 - mit anderen mitfahren oder mitgehen
 - Verhalten am Auto (Kind wird aus dem Auto heraus angesprochen)
 - Verhalten am Telefon oder im Haus, wenn das Kind alleine zu Hause ist
 - gute und schlechte Geheimnisse
 - emotionale Erpressung, Erkaufen von Gefühlen
 - Grenzüberschreitung, sexuelle Übergriffe, sexueller Missbrauch
 - Mobbing
 - Medienkonsum (TV, Computer, Internet, "Gewaltvideos", "Gewaltspiele")
 - Zivilcourage, Hilfsbereitschaft
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
- **Effektive Selbstverteidigung erlernen**
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken, um sich körperlich zu wehren
- **Elternanwesenheit**
 - "Erleben" der Kinder, um ihre Stärken und Schwächen zu erkennen
 - neue Impulse bei den Einstellungen der Eltern gegenüber ihren Kindern
 - stärken der sozialen Bindungen zwischen Eltern und Kindern
 - mit Kindern über Probleme reden
 - Lernerfolg durch Wiederholungen mit den Eltern festigen
 - mit Hintergrundinformationen aufklären
 - Feedback-Gespräche mit den Eltern

Weitere Themen, die wir je nach Altersstruktur auch nur am Rande ansprechen, sind z. B. Gefahren im Zusammenhang mit *Drogen* oder *Exhibitionismus*.

Kinder-Training (6-10 Jahre)

Organisatorisches

Informationsveranstaltung

In der Regel findet vor einem Sicherheitstraining eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung für interessierte Eltern vor Ort statt. Hier stellen sich grundsätzlich die Trainer vor, die später auch das Training durchführen, erläutern das Trainingskonzept und beantworten ausführlich Ihre Fragen.

Die Kinder-Sicherheitstrainings kommen häufig dadurch zustande, dass engagierte Eltern diese Informationsveranstaltung an den Schulen organisieren, an denen ihre Kinder angemeldet sind. Die jeweilige Schulleitung sieht meist einen Imagegewinn darin, die Räumlichkeiten hierfür und für das eigentliche Sicherheitstraining zur Verfügung zu stellen. Aus dem gleichen Grund bieten oftmals aber auch Kirchengemeinden oder führende Unternehmen der jeweiligen Region Räumlichkeiten an.

Eine solche Organisation kann auch mit Ihrer Hilfe geschehen. Sollte es durch die von Ihnen organisierte Informationsveranstaltung tatsächlich zu einem Training kommen, dann laden wir Sie oder Ihr Kind zur kostenlosen Teilnahme ein bzw. erstatten Ihnen die Teilnahmegebühr.

Trainingsdauer

In Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl und der Gruppendynamik dauert ein Training etwa **16 Stunden** und wird von zwei Trainern durchgeführt. Es wird dabei auf **vier Einheiten** aufgeteilt, die idealerweise an aufeinander folgenden Tagen stattfinden.

Die Auffrischungstrainings, die wir alle 8-10 Monate anbieten, führen wir an einem Tag in etwa 3½ bis 4 Stunden durch.

Alter der Teilnehmer

Unsere Kindertrainings sind ausgerichtet für Kinder im Alter von etwa 6 bis 10 Jahren. Die Kinder sollten bereits eingeschult sein, wenn sie an unserem Training teilnehmen. Eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal.

Speziell für Kinder auf den weiterführenden Schulen haben wir ein [Teenie-Training](#) (etwa 11 bis 13 Jahre) entwickelt, für ältere Kinder kommt auch unser [Jugend-Training](#) (etwa 14-17 Jahre) in Frage.

Geschlechtertrennung?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Geschlechtertrennung in unseren Trainings nicht notwendig ist - im Gegenteil: Wir sehen hierin vielmehr die Chancen der Teilnehmer zu einem anderen Zu- und Umgang mit dem anderen Geschlecht. Dadurch ziehen wir erst gar keinen Graben, der möglicherweise ein falsches Rollenverständnis fördern würde. Auf Wunsch führen wir aber auch reine Mädchen- oder Jungentrainings durch.

Gruppengröße

Für ein Training ist eine Gruppenstärke von 25-30 Teilnehmern ideal. Obwohl bei Klassenverbänden grundsätzlich erklärt wird "je kleiner die Klasse desto individueller der Unterricht", arbeiten wir bewusst mit größeren Gruppen. Zum einen können und dürfen sich zurückhaltende Teilnehmer zunächst hinter ihrem Nachbarn verstecken, ohne Angst haben zu müssen, als nächster "drangenommen" zu werden. Andererseits arbeiten wir bewusst mit Elementen der Gruppendynamik als pädagogisches Instrument, das für die Durchführung und letztlich auch für den Erfolg mitentscheidend ist.

Trainingsorte

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit an, das heißt: **wir kommen zu Ihnen!** Für ein Training in Ihrer Nähe schauen Sie bitte [hier](#) nach entsprechenden Angeboten.

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen Stuhlkreis mit den Kindern und zwei Trainern vorhanden sein sowie für die Stuhlreihen der Eltern. Außerdem sollten Toiletten, ein Papierkorb und Besen mit Kehrblech zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen. Ideal wäre ein zweiter Raum mit Sitzgelegenheiten für die täglichen Elterngespräche.

Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten die Kinder festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen wir kleine Snacks, für die körperlichen Trainingseinheiten genügend **Getränke** und eventuell ein Schweiß Tuch.

Anmeldung

Anmeldeformulare verteilen wir im Rahmen unserer **Informationsveranstaltung**, Sie können sich diese aber auch ([hier](#)) auf unserer Website herunterladen oder sich gleich online [anmelden](#). Sollte das nicht funktionieren, können Sie sich auch **formlos** schriftlich oder per E-Mail anmelden. Etwa 10-14 Tage vor dem Training erhalten Sie von uns eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Teilnahmegebühr

Die Teilnehmergebühr beträgt derzeit **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem Kindertraining beträgt der Preis für ein teilnehmendes Geschwisterkind 120 Euro (inklusive Mehrwertsteuer). Für Eltern, die 3 oder mehr Kinder zu einem Kindertraining anmelden möchten, bieten wir Sonderkonditionen an (bitte telefonisch erfragen).

Beiwohnende Eltern sind in diesem Preis inbegriffen, zahlen also nichts extra. Ebenso gibt es bei uns keine "versteckten" Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder ähnlichem.

Für ein **Auffrischungstraining** fallen 35 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

CONVA-Fairness

Zu all unseren Trainings bieten wir Ihnen unsere "CONVA-Fairness" an:

"Sollten Sie sich mit Ihrem Kind zu einem Training anmelden, sind damit noch keine Zahlungsverpflichtungen verbunden. Sie verpflichten sich lediglich zum Erscheinen bei der ersten Trainingseinheit. Erst im Anschluss an diese entscheiden Sie, ob Sie von der Qualität überzeugt sind und Sie endgültig teilnehmen wollen."

Trainings

Teenie-Training (11-13 Jahre)

Warum Selbstbehauptungstraining für Teenies?

Jugendkriminalität

Die letzte **Polizeiliche Kriminalstatistik** (PKS) hat zwei erschreckende Ergebnisse aufgedeckt: Zum einen ist in den vergangenen Jahren die Zahl von Gewalttaten kontinuierlich angestiegen; zum anderen sind **Opfer und Täter immer jünger** geworden. Viele junge Menschen versuchen, Konflikte mit Gewalt zu lösen und erproben diese „Strategie“ an jüngeren Opfern.

Pubertät

Junge Menschen werden in der Pubertät den größten **Veränderungen** ihres Lebens ausgesetzt. Mit dem **Verlassen der Grundschule** beginnt für die Kinder ein ganz neuer Lebensabschnitt. Nicht nur die neue Umgebung, sondern auch die **neuen Menschen** erfordern eine komplette Umorientierung. Darüber hinaus bringen die neuen **schulischen Anforderungen** einen enormen **Leistungsdruck** für das Kind mit sich, dem es irgendwie gerecht werden muss.

Es ist für die meisten Teenager eine belastende Situation, sich mit ihren **psychischen und körperlichen Veränderungen** zu arrangieren. Besonders Mädchen sind mit der rasanten Veränderung ihres Körpers überfordert, weil sie zum ersten Mal in ihrem Leben als Frau wahrgenommen werden. Begehrende Blicke von Jungs oder Männern schaffen eine ganz **neue Identität**, mit der sie lernen müssen umzugehen.

Mit der **Pubertät** beginnt für die heranwachsenden Menschen auch der **Abnabelungsprozess** von den Eltern. Natürlicherweise wollen sich die Jugendlichen erst einmal von den Werten der Eltern abgrenzen und ihren **eigenen Weg finden**. Das bringt viele Spannungen und Machtkämpfe mit sich.

Generationenkonflikt

Die **Eltern** stehen nun vor einer schwierigen Aufgabe: Sie müssen **Grenzen aufzeigen, Freiheiten lassen**, ihren Kindern gleichzeitig Wurzeln und Flügel geben. Den heranwachsenden Kindern fällt es oft schwer, Ratschläge anzunehmen und auf die Weisheit und Erfahrung ihrer Eltern zu vertrauen.

Zusammengefasste Informationen

Alle Informationen über das Teenie-Sicherheitstraining, die Sie im Folgenden unter "**Ziele, Methoden, Themen** und **Organisatorisches**" finden, haben wir Ihnen auch als PDF-Datei zusammengefasst:

[Infos Teenietraining.pdf](#).

Teenie-Training (11-13 Jahre)

Ziele

Konfliktfähigkeit stärken

Bei unseren **Sicherheitstrainings** für **Teenies** berücksichtigen wir die speziellen Probleme dieses Lebensabschnittes von Anfang an und vermitteln mit konkreten Vorschlägen zwischen den Generationen. In unserem Training helfen wir den jungen Menschen auf dem **schmalen Grat zwischen Selbstbewusstsein und Rebellion**.

Wir wollen die **Konfliktfähigkeit** der Kinder und Jugendlichen **stärken**, damit sie sich trauen, ihre Werte auch gegen Gruppendruck zu verteidigen. Wir helfen ihnen dabei, ihre eigenen **Grenzen und Meinungen zu finden** und mit dem Risiko umzugehen, damit auf Widerstand zu stoßen.

Selbstvertrauen stärken

„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“ Deshalb stärken wir das Selbstvertrauen unserer Teilnehmer. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so dem „Opferschema“. Sie geraten gar nicht erst in den Fokus möglicher Täter.

Wir machen den Teilnehmern sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen bewusst. Nur so können sie **Konflikte realistisch einschätzen** und selbstbewusst entscheiden, welche Reaktion angemessen und konstruktiv ist.

Gefahren erkennen und vermeiden

Wir sensibilisieren unsere Teilnehmer, auf ihr **Bauchgefühl** zu hören und ermutigen sie, **intuitive Entscheidungen** zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass oft die Reaktionen die Richtigen sind, die dem Bauchgefühl folgen.

Im Training machen wir deutlich, dass **Angst kein lähmendes Gefühl** sein muss, sondern dabei hilft, Konflikte oder gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Dann kann man sie vermeiden oder sich zumindest darauf einstellen.

Selbstbehauptungstechniken verbessern

Falls sich ein Konflikt nicht vermeiden lässt, vermitteln wir in unserem Training **Verhaltensweisen, die den Konflikt entschärfen**. Dies geschieht zunächst **verbal** und **gewaltfrei**.

Darüber hinaus zeigen wir Möglichkeiten, wie man die Umwelt auf eine brenzlige Situation aufmerksam macht und die **Hilfe von Dritten** aktivieren kann.

Handlungsfähigkeit erhalten

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst. Das kann die Opfer lähmen und handlungsunfähig machen. Unsere Teilnehmer verinnerlichen während des Trainings bestimmte **Handlungsmuster** solange, bis sie in der Lage sind, sie in realen Konflikten **automatisch** abzurufen. Sie können die erlernten **Selbstbehauptungstechniken anwenden** und sind somit auch bei Stress **handlungsfähig**.

Grenzen ziehen, behaupten und respektieren

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich gegenseitig respektieren und gewisse Grenzen beachten.

Es ist wichtig, einerseits fremde **Grenzen zu akzeptieren** und andererseits seine eigenen

Grenzen zu finden und zu behaupten. Nur so kann Kommunikation und Konfliktfähigkeit funktionieren.

Deshalb beschäftigen wir uns im Training ausführlich mit der individuellen **Definition von Nähe, Distanz und Grenzen.**

Kleine und große Konflikte

Die im Training behandelten Konflikte sind vielfältig. Ob kleinere **Auseinandersetzungen, Mobbing** in der Schule oder **sexualisierte Gewalt** - wir bereiten die Teenager darauf vor, sich zielgerichtet auf Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf belästigende Übergriffe unterschiedlicher Art. Gemeinsam mit den Teilnehmern hinterfragen wir das eigene **Konfliktverhalten** und erarbeiten **konstruktive Lösungen.**

Selbstverteidigung

Die verbale Selbstbehauptung und Methoden zur deeskalierenden Konfliktbewältigung stehen bei unserem Training im Vordergrund. Darüber hinaus zeigen wir aber auch **körperliche Verteidigungstechniken**, die effektiv und einfach umzusetzen sind.

Körperliche Gegenwehr führt häufig allein deshalb zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt der Grundsatz **„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“**. Mit einer selbstbewussten Verteidigung kann man einen körperlichen Angriff oftmals schnell beenden.

Bei der Selbstverteidigung lernen unsere Teilnehmer nicht nur **konkrete Techniken**, sondern werden auch mit **realistischen Situationen** konfrontiert.

Teenie-Training (11-13 Jahre)

Methoden

Atmosphäre schaffen

Um unser Training erfolgreich durchzuführen, schaffen wir eine **offene Atmosphäre**, in der es keine **falsche Scheu** gibt, Probleme anzusprechen. Das Verhältnis unter den Teilnehmern und zu den Trainern ist geprägt von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Unsere **Trainer** haben die besten Voraussetzungen, um diese Atmosphäre herzustellen. Sie sind **pädagogisch geschult** und **motiviert**, sich auf die unterschiedlichsten Charaktere einzustellen.

Um unser Wissen weiterzugeben, nutzen wir verschiedene **methodisch-didaktische Instrumente**. Wir arbeiten mit **interaktiven** Übungen, führen intensive **Diskussionen** und trainieren das Gelernte in praxisnahen **Rollenspielen**. So prägen sich Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation intensiv ein.

Diskussionen zur Wissensvermittlung

Um die Teenager möglichst nachhaltig über Gefahren- und Konfliktsituationen aufzuklären, arbeiten wir mit vielen **Diskussionsrunden**. So können die jungen Menschen ihre **eigenen Meinungen einbringen** und im Dialog ein Ergebnis erzielen. Es fällt den Teenagern leichter, eine Erkenntnis zu verstehen, wenn sie gemeinsam in der Gruppe erarbeitet wurde. Um bei den Teenagern eine **Grundlage zu schaffen**, auf der wir bei späteren Problemlösungsstrategien aufbauen können, vermitteln wir auch eine Reihe von **Fakten**. **Wissen macht stärker**, weil es der erste Schritt für ein größeres Selbstbewusstsein und gezielte Selbstbehauptung ist.

Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Viele Konflikt- und Gefahrensituationen simulieren wir im Training mit **realistischen Rollenspielen**. Dadurch werden die **Themen besser nachvollziehbar** und greifbar für die Teenager. Sie können sich besser in eine Situation hineinversetzen und zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen.

Durch die Rollenspiele kann jeder Teilnehmer sein eigenes Verhalten schulen und überprüfen. Ein Lösungsansatz, der durch eine gemeinsame Diskussion entwickelt wurde, hat eine sehr **nachhaltige Wirkung** und kann in einer vergleichbaren Situation leichter abgerufen werden.

Abschlussveranstaltung zur Analyse des Lernerfolgs

Bei der **Abschlussveranstaltung** überprüfen wir außerhalb des „sicheren Trainingsraumes“ mit Hilfe von Rollenspielen, ob die Teilnehmer die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben und wie sie ohne Gruppenkontext auf die erlernten Situationen reagieren. Dieser Abschluss dient den Teilnehmern dazu, sich das **Erlernte bewusst zu machen** und erworbene Lösungsmuster spontan anzuwenden.

Auffrischungen für Nachhaltigkeit

Etwa alle acht bis zehn Monate bieten wir den Teilnehmern ein **Auffrischungstraining** an, in dem die Elemente des Trainings noch einmal wiederholt werden. Das Gelernte kann sich auf diese Weise zusätzlich verfestigen.

Elterngespräch

Die Teenie-Trainings finden ohne Anwesenheit der Eltern statt; allerdings führen wir im Anschluss an einem der Trainingstage einen **Gesprächskreis mit den Eltern** durch. Wir

klären sie darüber auf, welche Strategien im Training vermittelt werden, geben **Hintergrundinformationen** zu den behandelten Themen und **beantworten Fragen**. Gleichzeitig nutzen wir das Elterngespräch als Möglichkeit, Tipps zu geben, wie man mit typischen Alltagskonflikten umgehen kann.

Teenie-Training (11-13 Jahre)

Themen

Wir behandeln in unseren Trainings ganz unterschiedliche und **realistische Lebenssituationen**. Dabei gehen wir behutsam und einfühlsam vor und beginnen mit einfachen Inhalten, die im Verlauf des Trainingsprogramms allmählich gesteigert werden:

- **Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen**
 - Bauchgefühl und Intuition
 - Gefahren erkennen und vermeiden
 - typische Opfersignale abbauen
 - positive Körpersprache trainieren
 - **Selbstbehauptungstechniken verbessern**
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten
 - sich mit Worten durchsetzen
 - manipulativen Strategien verstehen und vermeiden
 - **allgemeine und spezifische Konfliktsituationen**
 - Schikane auf dem Schulhof, im Schulbus, auf dem Schulweg
 - Konflikte und Gewalt, z.B. „Abziehen von Wertsachen“ (Raub, Erpressung)
 - die Autofalle: angesprochen werden, Mitfahren, Belästigung
 - öffentliche Verkehrsmittel
 - Alkohol und Drogen
 - Mediennutzung (TV, Computer, Internet, Gewaltvideos, Gewaltspiele, Spielsucht)
 - sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, sexualisierte Gewalt
 - sensibler Umgang mit kulturellen Unterschieden in Deutschland
 - Gruppendruck
 - Mobbing
 - Zivilcourage zeigen, ohne sich selbst zu gefährden
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
 - **Theorie**
 - „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
 - **effektive Selbstverteidigung erlernen**
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken bei körperlichen Auseinandersetzungen
-

Teenie-Training (11-13 Jahre)

Organisatorisches

Informationsveranstaltung

In der Regel führen wir vor einem Sicherheitstraining eine **kostenlose** und **unverbindliche** Informationsveranstaltung für interessierte Eltern vor Ort durch. Hier stellen sich grundsätzlich die Trainer vor, die später auch das Training durchführen, erläutern das Trainingskonzept und **beantworten** ausführlich **Ihre Fragen**.

Die Teenie-Sicherheitstrainings kommen häufig dadurch zustande, dass engagierte Eltern diese Informationsveranstaltung **an den Schulen** organisieren, an denen ihre Kinder angemeldet sind. Die jeweilige Schulleitung sieht meist einen **Imagegewinn** darin, die Räumlichkeiten hierfür und für das eigentliche Sicherheitstraining zur Verfügung zu stellen. Aus dem gleichen Grund bieten oftmals aber auch **Kirchengemeinden** oder führende **Unternehmen** der jeweiligen Region Räumlichkeiten an.

Eine solche Organisation kann auch **mit Ihrer Hilfe** geschehen. Sollte es durch die von Ihnen organisierte Informationsveranstaltung tatsächlich zu einem Training kommen, dann laden wir Sie oder Ihr Kind zur **kostenlosen Teilnahme** ein bzw. erstatten Ihnen die Teilnahmegebühr.

Trainingsdauer

Ein Teenie-Training führen wir an **drei** aufeinander folgenden **Tagen** zu **jeweils 4 bis 5 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem oder zwei CONVA-Trainer durch. Bestandteil des Trainings ist auch das Gespräch mit den Eltern. Innerhalb des Trainings machen wir mehrere kleine Pausen.

Die **Auffrischungstrainings**, die wir alle 8-10 Monate anbieten, finden an einem einzelnen Tag statt und dauern etwa 3½ bis 4 Stunden.

Alter der Teilnehmer

Unsere Teenie-Trainings sind ausgerichtet für Kinder im Alter von etwa **11 bis 13 Jahren**, also etwa das Alter in den Klassen 5-7. Eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal.

Für jüngere Kinder kommt unser [Kinder-Training](#) (etwa 6 bis 10 Jahre), für ältere Kinder unser [Jugend-Training](#) (etwa 14-17 Jahre) in Frage.

Geschlechtertrennung?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Geschlechtertrennung in unseren Trainings nicht notwendig ist - im Gegenteil: Wir sehen hierin vielmehr die Chancen der Teilnehmer zu einem anderen Zu- und Umgang mit dem anderen Geschlecht. Dadurch ziehen wir erst gar keinen Graben, der möglicherweise ein **falsches Rollenverständnis** fördern würde. Auf Wunsch führen wir aber auch reine Mädchen- oder Jungentrainings durch.

Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir mit einem Trainer idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Teenagern** durch. Die Gruppenstärke dient vor allem einem großen Lernerfolg der Teilnehmer, die in den unterschiedlichen Rollenspielen von möglichst vielen „Modellen“ lernen können.

Trainingsorte

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit an, das heißt: **wir kommen zu Ihnen!** Für ein Training in Ihrer Nähe schauen Sie bitte [hier](#) nach entsprechenden Angeboten.

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen Stuhlkreis mit den Teilnehmern und zwei Trainern vorhanden sein. Außerdem sollten Toiletten, ein Papierkorb und Besen mit Kehrblech zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen.

Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten die Teenager festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen sich kleine **Snacks**, für die körperlichen Trainingseinheiten genügend **Getränke** und eventuell ein Schweiß Tuch.

Anmeldung

Anmeldeformulare verteilen wir im Rahmen unserer **Informationsveranstaltung**, Sie können sich diese aber auch ([hier](#)) auf unserer Website herunterladen oder sich gleich online [anmelden](#). Sollte das nicht funktionieren, können Sie sich auch **formlos** schriftlich oder per E-Mail anmelden. Etwa 10-14 Tage vor dem Training erhalten Sie von uns eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Geschwisterkind beträgt der Preis 120 Euro (inklusive Mehrwertsteuer). Für Eltern, die 3 oder mehr Teenies zu einem Sicherheits-Training anmelden möchten, bieten wir Sonderkonditionen an. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an. Das Elterngespräch ist in diesem Preis inbegriffen, kostet also nichts extra.

Für ein **Auffrischungstraining** fallen 35 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

CONVA-Fairness

Zu all unseren Trainings bieten wir Ihnen unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Wenn Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn zu einem Training anmelden, sind damit noch keine Zahlungsverpflichtungen verbunden. Sie verpflichten sich lediglich zum Erscheinen bei der ersten Trainingseinheit. Erst im Anschluss an diese entscheidet jeder Teilnehmer für sich, ob er von der Qualität überzeugt ist und er endgültig teilnehmen will.“

Trainings

Jugend-Training (14-17 Jahre)

Warum Selbstbehauptungstraining für Jugendliche?

Jugendkriminalität

Die letzte **Polizeiliche Kriminalstatistik** (PKS) hat zwei erschreckende Ergebnisse aufgedeckt: Zum einen ist in den vergangenen Jahren die Zahl von Gewalttaten kontinuierlich angestiegen; zum anderen sind **Opfer und Täter immer jünger** geworden. Viele junge Menschen versuchen, Konflikte mit Gewalt zu lösen und erproben diese „Strategie“ an jüngeren Opfern.

Falsche Freunde

In den letzten Jahren haben sich die Verführungen und Gefahren für Jugendliche im alltäglichen Leben deutlich vermehrt. Die Zahl der **Modedrogen** ist gestiegen und auch die Gelegenheiten, sie zu beschaffen und zu konsumieren. Die **falschen Freunde** sind dabei Risiko Nummer Eins und führen Jugendliche häufig in die verkehrte Richtung. Auch **Internet und Fernsehen** vermitteln oft **Vorbilder**, die den jungen Menschen zweifelhaftes Wertvorstellungen vorleben.

Besonders in der Pubertät ist es den Jugendlichen wichtig, sich vor der Clique und den Freunden zu **profilieren**. Der Wunsch, dazu zu gehören und cool zu sein, steigert ihre **Risikobereitschaft** bis zur akuten Selbstgefährdung. Bei riskanten „**Mutproben**“ im Bekanntenkreis schätzen die Jugendlichen dann eine Situation falsch ein und bringen sich oder andere mutwillig in Gefahr.

Pubertät

Es ist für die meisten Jugendlichen eine belastende Situation, sich mit ihren **psychischen und körperlichen Veränderungen** zu arrangieren. Besonders Mädchen sind mit der rasanten Veränderung ihres Körpers überfordert, weil sie zum erstenmal in ihrem Leben als Frau wahrgenommen werden. Begehrende Blicke von Jungs oder erwachsenen Männern schaffen eine ganz **neue Identität**, mit der sie lernen müssen umzugehen.

Mit der **Pubertät** beginnt für die heranwachsenden Menschen auch der **Abnabelungsprozess** von den Eltern. Natürlicherweise wollen sich die Jugendlichen erst einmal von den Werten der Eltern abgrenzen und ihren **eigenen Weg finden**. Das bringt viele Spannungen und Machtkämpfe mit sich.

Generationenkonflikt

Die **Eltern** stehen nun vor einer schwierigen Aufgabe: Sie müssen **Grenzen aufzeigen, Freiheiten lassen**, ihren Kindern gleichzeitig Wurzeln und Flügel geben. Den heranwachsenden Kindern fällt es oft schwer, Ratschläge anzunehmen und auf die Weisheit und Erfahrung ihrer Eltern zu vertrauen.

Zusammengefasste Informationen

Alle Informationen über das Jugend-Sicherheitstraining, die Sie im Folgenden unter "**Ziele, Methoden, Themen und Organisatorisches**" finden, haben wir Ihnen auch als PDF-Datei zusammengefasst:

[Infos Jugendtraining.pdf](#).

Jugend-Training (14-17 Jahre)

Ziele

Konfliktfähigkeit stärken

Bei unseren **Sicherheitstrainings für Jugendliche** berücksichtigen wir die speziellen Probleme dieses Lebensabschnittes von Anfang an und vermitteln mit konkreten Vorschlägen zwischen den Generationen. In unserem Training helfen wir den jungen Menschen auf dem **schmalen Grat zwischen Selbstbewusstsein und Rebellion**.

Wir wollen die **Konfliktfähigkeit** der Jugendlichen **stärken**, damit sie sich trauen, ihre Werte auch gegen Gruppendruck zu verteidigen. Wir helfen ihnen dabei, ihre eigenen **Grenzen und Meinungen zu finden** und mit dem Risiko umzugehen, damit auf Widerstand zu stoßen.

Selbstvertrauen stärken

„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“ Deshalb stärken wir das Selbstvertrauen unserer Teilnehmer. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so dem „Opferschema“. Sie geraten gar nicht erst in den Fokus möglicher Täter.

Wir machen den Teilnehmern sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen bewusst. Nur so können sie **Konflikte realistisch einschätzen** und selbstbewusst entscheiden, welche Reaktion angemessen und konstruktiv ist.

Gefahren erkennen und vermeiden

Wir sensibilisieren unsere Teilnehmer, auf ihr **Bauchgefühl** zu hören und ermutigen sie, **intuitive Entscheidungen** zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass oft die Reaktionen die Richtigen sind, die dem Bauchgefühl folgen.

Im Training machen wir deutlich, dass **Angst kein lähmendes Gefühl** sein muss, sondern dabei hilft, Konflikte oder gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Dann kann man sie vermeiden oder sich zumindest darauf einstellen.

Selbstbehauptungstechniken verbessern

Falls sich ein Konflikt nicht vermeiden lässt, vermitteln wir in unserem Training **Verhaltensweisen, die den Konflikt entschärfen**. Dies geschieht zunächst **verbal** und **gewaltfrei**.

Darüber hinaus zeigen wir Möglichkeiten, wie man die Umwelt auf eine brenzlige Situation aufmerksam macht und die **Hilfe von Dritten** aktivieren kann.

Handlungsfähigkeit erhalten

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst. Das kann die Opfer lähmen und handlungsunfähig machen. Unsere Teilnehmer verinnerlichen während des Trainings bestimmte **Handlungsmuster** solange, bis sie in der Lage sind, sie in realen Konflikten **automatisch** abzurufen. Sie können die erlernten **Selbstbehauptungstechniken anwenden** und sind somit auch bei Stress **handlungsfähig**.

Grenzen ziehen, behaupten und respektieren

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich gegenseitig respektieren und gewisse Grenzen beachten.

Es ist wichtig, einerseits fremde **Grenzen zu akzeptieren** und andererseits seine eigenen

Grenzen zu finden und zu behaupten. Nur so kann Kommunikation und Konfliktfähigkeit funktionieren.

Deshalb beschäftigen wir uns im Training ausführlich mit der individuellen **Definition von Nähe, Distanz und Grenzen.**

Kleine und große Konflikte

Die im Training behandelten Konflikte sind vielfältig: Ob kleinere **Auseinandersetzungen**, **Mobbing** in der Schule oder **sexualisierte Gewalt** - wir bereiten die Jugendlichen darauf vor, sich zielgerichtet auf Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf belästigende Übergriffe unterschiedlicher Art. Gemeinsam mit den Teilnehmern hinterfragen wir das eigene **Konfliktverhalten** und erarbeiten **konstruktive Lösungen.**

Selbstverteidigung

Die verbale Selbstbehauptung und Methoden zur deeskalierenden Konfliktbewältigung stehen bei unserem Training im Vordergrund. Darüber hinaus zeigen wir aber auch **körperliche Verteidigungstechniken**, die effektiv und einfach umzusetzen sind.

Körperliche Gegenwehr führt häufig allein deshalb zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt der Grundsatz **„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“**. Mit einer selbstbewussten Verteidigung kann man einen körperlichen Angriff oftmals schnell beenden.

Bei der Selbstverteidigung lernen unsere Teilnehmer nicht nur **konkrete Techniken**, sondern werden auch mit **realistischen Situationen** konfrontiert.

Jugend-Training (14-17 Jahre)

Methoden

Atmosphäre schaffen

Um unser Training erfolgreich durchzuführen, schaffen wir eine **offene Atmosphäre**, in der es keine **falsche Scheu** gibt, Probleme anzusprechen. Das Verhältnis unter den Teilnehmern und zu den Trainern ist geprägt von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Unsere **Trainer** haben die besten Voraussetzungen, um diese Atmosphäre herzustellen. Sie sind **pädagogisch geschult**, erfahren im Umgang mit Menschen und **motiviert**, sich auf die unterschiedlichsten Charaktere einzustellen.

Um unser Wissen weiterzugeben, nutzen wir verschiedene **methodisch-didaktische Instrumente**. Wir arbeiten mit **interaktiven** Übungen, führen intensive **Diskussionen** und Gespräche und trainieren das Gelernte immer wieder in praxisnahen **Rollenspielen**. So prägen sich Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation intensiv ein.

Diskussionen zur Wissensvermittlung

Um die Jugendlichen möglichst nachhaltig über Gefahren- und Konfliktsituationen aufzuklären, arbeiten wir mit vielen **Diskussions- und Gesprächsrunden**. Bei dieser Form der interaktiven Wissensvermittlung können die jungen Menschen ihre **eigenen Vorstellungen und Meinungen einbringen** und im Dialog ein Ergebnis erzielen. Es fällt den Jugendlichen leichter, eine Erkenntnis zu verstehen und später umzusetzen, wenn sie gemeinsam in der Gruppe erarbeitet wurde. Wir vermitteln ihnen eine Reihe von **Fakten und Hintergrundinformationen** zu möglichen Problemfeldern (Alkohol und Drogen, Medien, Jugendschutz). Das ist uns wichtig, um bei den Jugendlichen eine Grundlage zu schaffen, auf der wir bei späteren Problemlösungsstrategien aufbauen können. **„Wissen macht stärker“**, weil es der erste Schritt für ein größeres Selbstbewusstsein und gezielte Selbstbehauptung ist.

Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Viele Konflikt- und Gefahrensituationen simulieren wir im Training mit **realistischen Rollenspielen**. Dadurch werden die **Themen besser nachvollziehbar** und greifbar für die Jugendlichen. Sie können sich besser in eine Situation hineinversetzen und zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen.

Durch die Rollenspiele kann jeder Teilnehmer sein eigenes Verhalten schulen und überprüfen. Ein Lösungsansatz, der durch eine gemeinsame Diskussion entwickelt wurde, hat eine sehr **nachhaltige Wirkung** und kann in einer vergleichbaren Situation leichter abgerufen werden.

Abschlussveranstaltung zur Analyse des Lernerfolgs

Bei der **Abschlussveranstaltung** überprüfen wir außerhalb des „sicheren Trainingsraumes“ mit Hilfe von Rollenspielen, ob die Teilnehmer die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben und wie sie ohne Gruppenkontext auf die erlernten Situationen reagieren. Dieser Abschluss dient den Teilnehmern dazu, sich das **Erlernte bewusst zu machen** und erworbene Lösungsmuster spontan anzuwenden.

Auffrischungen für Nachhaltigkeit

Etwa alle acht bis zehn Monate bieten wir den Teilnehmern ein **Auffrischungstraining** an, in dem die Elemente des Trainings noch einmal wiederholt werden. Das Gelernte kann sich auf diese Weise zusätzlich verfestigen.

Elterngespräch

Die Trainings für Jugendliche finden ohne Anwesenheit der Eltern statt; allerdings führen wir im Anschluss an einem der Trainingstage einen **Gesprächskreis mit den Eltern** durch. Wir klären sie darüber auf, welche Strategien im Training vermittelt werden, geben **Hintergrundinformationen** zu den behandelten Themen und **beantworten Fragen**. Gleichzeitig nutzen wir das Elterngespräch als Möglichkeit, Tipps zu geben, wie man mit typischen Alltagskonflikten umgehen kann.

Jugend-Training (14-17 Jahre)

Themen

Wir behandeln in unseren Trainings ganz unterschiedliche und **realistische Lebenssituationen**. Dabei gehen wir behutsam und einfühlsam vor und beginnen mit einfachen Inhalten, die im Verlauf des Trainingsprogramms allmählich gesteigert werden:

- **Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen**
 - Bauchgefühl und Intuition
 - Gefahren erkennen und vermeiden
 - typische Opfersignale abbauen
 - positive Körpersprache trainieren
 - **Selbstbehauptungstechniken verbessern**
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten
 - sich mit Worten durchsetzen
 - manipulative Strategien verstehen und vermeiden
 - **allgemeine und spezifische Konfliktsituationen**
 - Schikane auf dem Schulhof, im Schulbus, auf dem Schulweg
 - Konflikte und Gewalt, z. B. „Abziehen von Wertsachen“ (Raub, Erpressung)
 - die Autofalle: angesprochen werden, Mitfahren, Belästigung
 - öffentliche Verkehrsmittel
 - Alkohol und Drogen
 - Mediennutzung (TV, Computer, Internet, Gewaltvideos, Gewaltspiele, Spielsucht)
 - sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, sexualisierte Gewalt
 - sensibler Umgang mit kulturellen Unterschieden in Deutschland
 - Gruppendruck
 - Mobbing
 - Zivilcourage zeigen, ohne sich selbst zu gefährden
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
 - **Theorie**
 - „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
 - Rechtliches: Notwehr, Einsatz von Waffen oder Hilfsmitteln (keine Rechtsberatung)
 - **gesetzliche Freiheiten**
 - eigene Rechte (z.B. Jugendschutzgesetz)
 - wie lange darf ich ausgehen?
 - wann darf ich rauchen oder Alkohol trinken?
 - wann und mit wem darf ich Sex haben?
 - welche Verantwortung bringt das mit sich?
 - **Effektive Selbstverteidigung erlernen**
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken bei körperlichen Auseinandersetzungen
-

Jugend-Training (14-17 Jahre)

Organisatorisches

Informationsveranstaltung

In der Regel führen wir vor einem Sicherheitstraining eine **kostenlose** und **unverbindliche** Informationsveranstaltung für interessierte **Eltern und Jugendliche** vor Ort durch. Hier stellen sich grundsätzlich die Trainer vor, die später auch das Training durchführen, erläutern das Trainingskonzept und **beantworten** ausführlich **Ihre Fragen**.

Die Jugend-Sicherheitstrainings kommen häufig dadurch zustande, dass engagierte Eltern diese Informationsveranstaltung **an den Schulen** organisieren, an denen ihre Kinder angemeldet sind. Die jeweilige Schulleitung sieht meist einen **Imagegewinn** darin, die Räumlichkeiten hierfür und für das eigentliche Sicherheitstraining zur Verfügung zu stellen. Aus dem gleichen Grund bieten oftmals aber auch **Kirchengemeinden** oder führende **Unternehmen** der jeweiligen Region Räumlichkeiten an.

Eine solche Organisation kann auch **mit Ihrer Hilfe** geschehen. Sollte es durch die von Ihnen organisierte Informationsveranstaltung tatsächlich zu einem Training kommen, dann laden wir Sie oder Ihr Kind zur **kostenlosen Teilnahme** ein bzw. erstatten Ihnen die Teilnahmegebühr.

Trainingsdauer

Ein Jugend-Training führen wir an **drei** aufeinander folgenden **Tagen** zu **jeweils 4 bis 5 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem oder zwei CONVA-Trainer durch. Bestandteil des Trainings ist auch das Gespräch mit den Eltern sowie die gesonderte „Mädchenrunde“. Innerhalb des Trainings machen wir mehrere kleine Pausen.

Die **Auffrischungstrainings**, die wir alle 8-10 Monate anbieten, finden an einem einzelnen Tag statt und dauern etwa 3½ bis 4 Stunden.

Alter der Teilnehmer

Unsere Jugend-Trainings sind ausgerichtet für Jugendliche im Alter von etwa **14 bis 17 Jahren**, eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal.

Für jüngere Teenager kommt unser [Teenie-Training](#) (etwa 11 bis 13 Jahre) in Frage, für ältere weibliche Interessentinnen haben wir ein [Frauen-Training](#) entwickelt.

Geschlechtertrennung?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Geschlechtertrennung in unseren Trainings nicht notwendig ist - im Gegenteil: Wir sehen hierin vielmehr die Chancen der Teilnehmer zu einem anderen Zu- und Umgang mit dem anderen Geschlecht. Dadurch ziehen wir erst gar keinen Graben, der möglicherweise ein **falsches Rollenverständnis** fördern würde. Auf Wunsch führen wir aber auch reine Mädchen- oder Jungentrainings durch.

Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir mit einem Trainer idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Jugendlichen** durch. Die Gruppenstärke dient vor allem einem großen Lernerfolg der Teilnehmer, die in den unterschiedlichen Rollenspielen von möglichst vielen „Modellen“ lernen können.

Trainingsorte

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit an, das heißt: **wir kommen zu Ihnen!** Für ein Training in Ihrer Nähe schauen Sie bitte [hier](#) nach entsprechenden

Angeboten.

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen Stuhlkreis mit den Teilnehmern und zwei Trainern vorhanden sein. Außerdem sollten Toiletten, ein Papierkorb und Besen mit Kehrblech zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen.

Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten die Jugendlichen festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen sich kleine **Snacks**, für die körperlichen Trainingseinheiten genügend **Getränke** und eventuell ein Schweiß Tuch.

Anmeldung

Anmeldeformulare verteilen wir im Rahmen unserer **Informationsveranstaltung**, Sie können sich diese aber auch ([hier](#)) auf unserer Website herunterladen oder sich gleich online [anmelden](#). Sollte das nicht funktionieren, können Sie sich auch **formlos** schriftlich oder per E-Mail anmelden. Etwa 10-14 Tage vor dem Training erhalten Sie von uns eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Geschwisterkind beträgt der Preis 120 Euro (inklusive Mehrwertsteuer). Für Eltern, die 3 oder mehr Jugendliche zu einem Sicherheits-Training anmelden möchten, bieten wir Sonderkonditionen an. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an. Das Elterngespräch ist in diesem Preis inbegriffen, kostet also nichts extra.

Für ein **Auffrischungstraining** fallen 35 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

CONVA-Fairness

Zu all unseren Trainings bieten wir Ihnen unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Wenn Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn zu einem Training anmelden, sind damit noch keine Zahlungsverpflichtungen verbunden. Sie verpflichten sich lediglich zum Erscheinen bei der ersten Trainingseinheit. Erst im Anschluss an diese entscheidet jeder Teilnehmer für sich, ob er von der Qualität überzeugt ist und er endgültig teilnehmen will.“

Trainings

Frauen-Training (ab 18 Jahre)

Warum Selbstbehauptungstraining für Frauen?

Eingeschränktes Sicherheitsgefühl

Die letzte **Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen** in Deutschland hat erschreckende Ergebnisse aufgedeckt: Rund **20% der Frauen gehen im Dunklen nicht allein nach Hause**; 25% der deutschen Frauen fühlen sich in öffentlichen Verkehrsmitteln nicht sicher und über die Hälfte der Befragten **verzichten abends komplett auf öffentliche Verkehrsmittel**.

Diese Zahlen zeigen, dass das Sicherheitsgefühl von Frauen stark beeinträchtigt ist und ihre **Lebensqualität einschränkt**. Viele Frauen fühlen sich in schwierigen Alltagssituationen unsicher und wissen nicht, wie sie reagieren sollen oder wie sie sich wehren können. Oftmals ist ihnen auch nicht bewusst, dass sie sich mit einfachen Strategien verteidigen können.

Mythen

Der fremde Mann, der aus dem Gebüsch springt, ist ein Mythos. Die Täter kommen meistens aus dem näheren Bekanntenkreis. Auch sogenannte **„Angst-Orte“**, wie Tiefgaragen oder dunkle Parkwege, sind in der Vorstellung vieler Frauen bedrohlicher, als in der Realität. Wir wollen solche **Mythen aufklären**, den Frauen **Mut machen** und **konkrete Hilfe** für Angstsituationen bieten.

Alltägliche Konflikte und sexuelle Gewalt

Ob Belästigung und **Mobbing am Arbeitsplatz**, der nächtliche Nachhauseweg, Konflikte und **Gewalt in der Familie**, aufdringliche Verehrer oder **sexuelle Belästigung** - Frauen müssen sich fast täglich behaupten. Dafür müssen sie lernen, **eindeutige Botschaften** zu senden. Sie brauchen den Mut, ein klares **„Nein“** zu formulieren und ihrer Intuition zu vertrauen. Dann können sie **riskante Situationen rechtzeitig entschärfen**. Im Notfall sollten Frauen in der Lage sein, sich körperlich zur Wehr zu setzen.

Zusammengefasste Informationen

Alle Informationen über das Frauen-Sicherheitstraining, die Sie im Folgenden unter "**Ziele, Methoden, Themen** und **Organisatorisches**" finden, haben wir Ihnen auch als PDF-Datei zusammengefasst:

[Infos Frauentraining.pdf](#).

Frauen-Training (ab 18 Jahre)

Ziele

Selbstvertrauen stärken

„**Täter suchen Opfer, keine Gegner!**“ Deshalb stärken wir das Selbstvertrauen unserer Teilnehmer. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so dem „Opferschema“. Sie geraten gar nicht erst in den Fokus möglicher Täter.

Wir machen den Teilnehmern sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen bewusst. Nur so können sie **Konflikte realistisch einschätzen** und selbstbewusst entscheiden, welche Reaktion angemessen und konstruktiv ist.

Gefahren erkennen und vermeiden

Wir sensibilisieren unsere Teilnehmerinnen, auf ihr **Bauchgefühl** zu hören und ermutigen sie, **intuitive Entscheidungen** zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass oft die Reaktionen die Richtigen sind, die dem Bauchgefühl folgen.

Im Training machen wir deutlich, dass **Angst kein lähmendes Gefühl** sein muss, sondern dabei hilft, Konflikte oder gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Dann kann man sie vermeiden oder sich zumindest darauf einstellen.

Selbstbehauptungstechniken verbessern

Falls sich ein Konflikt nicht vermeiden lässt, vermitteln wir in unserem Training **Verhaltensweisen, die den Konflikt entschärfen**. Dies geschieht zunächst **verbal** und **gewaltfrei**.

Darüber hinaus zeigen wir Möglichkeiten, wie man die Umwelt auf eine brenzlige Situation aufmerksam macht und die **Hilfe von Dritten** aktivieren kann.

Handlungsfähigkeit erhalten

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst. Das kann die Opfer lähmen und handlungsunfähig machen. Unsere Teilnehmer verinnerlichen während des Trainings bestimmte **Handlungsmuster** solange, bis sie in der Lage sind, sie in realen Konflikten **automatisch** abzurufen. Sie können die erlernten Selbstbehauptungstechniken **anwenden** und sind somit auch bei Stress **handlungsfähig**.

Grenzen ziehen, behaupten und behaupten

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich gegenseitig respektieren und gewisse Grenzen beachten.

Es ist wichtig, einerseits fremde **Grenzen zu akzeptieren** und andererseits seine eigenen **Grenzen zu finden und zu behaupten**. Nur so kann Kommunikation und Konfliktfähigkeit funktionieren.

Deshalb beschäftigen wir uns im Training ausführlich mit der individuellen **Definition von Nähe, Distanz und Grenzen**.

Kleine und große Konflikte

Die im Training behandelten Konflikte sind vielfältig. Ob kleinere **Auseinandersetzungen**, **Mobbing** am Arbeitsplatz oder **sexualisierte Gewalt** - wir bereiten die Frauen darauf vor, sich zielgerichtet auf Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf belästigende

Übergriffe unterschiedlicher Art. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen hinterfragen wir das eigene **Konfliktverhalten** und erarbeiten **konstruktive Lösungen**.

Fremdhilfe, Zivilcourage

Neben den Fähigkeiten, sich selbst in Gefahren- und Konfliktsituationen zu helfen, vermitteln wir auch Möglichkeiten, um die Umwelt aufmerksam zu machen und so unter Umständen **Hilfe von Dritten** einzuholen.

Ein weiterer Bestandteil unseres Trainings ist die Sensibilisierung der Teilnehmerinnen für Konflikte, in die sie nicht unmittelbar involviert sind. So zeigen wir Möglichkeiten und Grenzen, anderen in Konflikten oder Gefahren **zu helfen**, ohne sich oder andere dabei zu gefährden.

Selbstverteidigung

Die verbale Selbstbehauptung und Methoden zur deeskalierenden Konfliktbewältigung stehen bei unserem Training im Vordergrund. Darüber hinaus zeigen wir aber auch **körperliche Verteidigungstechniken**, die effektiv und einfach umzusetzen sind.

Körperliche Gegenwehr führt häufig allein deshalb zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt der Grundsatz „**Täter suchen Opfer, keine Gegner!**“. Mit einer selbstbewussten Verteidigung kann man einen körperlichen Angriff oftmals schnell beenden.

Bei der Selbstverteidigung lernen unsere Teilnehmerinnen nicht nur **konkrete Techniken**, sondern werden auch mit **realistischen Situationen** konfrontiert.

Frauen-Training (ab 18 Jahre)

Methoden

Atmosphäre schaffen

Um unser Training erfolgreich durchzuführen, schaffen wir eine **offene Atmosphäre**, in der es keine **falsche Scheu** gibt, Probleme anzusprechen. Das Verhältnis unter den Teilnehmern und zu den Trainern ist geprägt sein von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Unsere **Trainer** haben die besten Voraussetzungen, um diese Atmosphäre herzustellen. Sie sind **pädagogisch geschult**, erfahren im Umgang mit Menschen und **motiviert**, sich auf die unterschiedlichsten Charaktere einzustellen.

Um unser Wissen weiterzugeben, nutzen wir verschiedene **methodisch-didaktische Instrumente**. Wir arbeiten mit **interaktiven** Übungen, führen intensive **Diskussionen** und Gespräche und trainieren das Gelernte immer wieder in praxisnahen **Rollenspielen**. So prägen sich Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation intensiv ein.

Diskussionen zur Wissensvermittlung

„**Wissen macht stärker**“ - nach dieser Devise vermitteln wir in den Diskussions- und Gesprächsrunden **Fakten und Hintergrundinformationen**, um die Teilnehmer aufzuklären. Hierbei geht es unter anderem um:

- polizeiliche Kriminalstatistiken und repräsentative Untersuchungen
- rechtliche Handlungsrahmen (z. B. Notwehr, Notstand, unterlassene Hilfeleistung)
- Informationen zu Straftaten, die Frauen drohen
- „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)

Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Viele Konflikt- und Gefahrensituationen simulieren wir im Training mit **realistischen Rollenspielen**. Dadurch werden die **Themen besser nachvollziehbar** und greifbar für die Frauen. Sie können sich besser in eine Situation hineinversetzen und zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen.

Durch die Rollenspiele kann jede der Teilnehmerinnen ihr eigenes Verhalten schulen und überprüfen. Ein Lösungsansatz, der durch eine gemeinsame Diskussion entwickelt wurde, hat eine sehr **nachhaltige Wirkung** und kann in einer vergleichbaren Situation leichter abgerufen werden.

Abschlussveranstaltung zur Analyse des Lernerfolgs

Bei der **Abschlussveranstaltung** überprüfen wir außerhalb des „sicheren Trainingsraumes“ mit Hilfe von Rollenspielen, ob die Teilnehmerinnen die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben und wie sie ohne Gruppenkontext auf die erlernten Situationen reagieren. Dieser Abschluss dient den Teilnehmerinnen dazu, sich das **Erlernte bewusst zu machen** und erworbene Lösungsmuster spontan anzuwenden.

Auffrischungen für Nachhaltigkeit

Etwa alle acht bis zehn Monate bieten wir den Teilnehmerinnen ein **Auffrischungstraining** an, in dem die Elemente des Trainings noch einmal wiederholt werden. Das Gelernte kann sich auf diese Weise zusätzlich verfestigen.

Frauen-Training (ab 18 Jahre)

Themen

Wir behandeln in unseren Trainings ganz unterschiedliche und **realistische Lebenssituationen**. Dabei gehen wir behutsam und einfühlsam vor und beginnen mit einfachen Inhalten, die im Verlauf des Trainingsprogramms allmählich gesteigert werden:

- **Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen**
 - Bauchgefühl und Intuition
 - Gefahren erkennen und vermeiden
 - typische Opfersignale abbauen
 - positive Körpersprache trainieren
 - **Selbstbehauptungstechniken verbessern**
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten
 - sich mit Worten durchsetzen
 - manipulative Strategien verstehen und vermeiden
 - **allgemeine und spezifische Konfliktsituationen**
 - Körpersprache und ihre Auswirkung
 - Konflikte und Gewalt (in der Familie, in der Öffentlichkeit)
 - Belästigung im Auto und in öffentlichen Verkehrsmitteln
 - Gefahren am Abend:
 - Anmache in der Disko
 - K.O.-Tropfen im Cocktail
 - alkoholisierte Betriebsfeiern
 - Gefahren auf dem Nachhauseweg
 - sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, sexualisierte Gewalt
 - Mobbing und Belästigung am Arbeitsplatz
 - Zivilcourage zeigen, ohne sich selbst zu gefährden
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
 - **Theorie**
 - „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
 - Rechtliches: Notwehr, Einsatz von Waffen oder Hilfsmitteln (keine Rechtsberatung)
 - eigene Rechte (z.B. Gewaltschutzgesetz, Opferschutzgesetz)
 - **effektive Selbstverteidigung erlernen**
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken bei körperlichen Auseinandersetzungen
-

Frauen-Training (ab 18 Jahre)

Organisatorisches

Trainingsdauer

Ein Frauen-Training führen wir an drei **Tagen zu jeweils 4 bis 5 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem CONVA-Trainer durch. Innerhalb des Trainings machen wir mehrere kleine Pausen.

Die **Auffrischungstrainings**, die wir alle 8-10 Monate anbieten, finden an einem einzelnen Tag statt und dauern etwa 3½ bis 4 Stunden.

Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir mit einem Trainer idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Frauen** durch. Die Gruppenstärke dient vor allem einem großen Lernerfolg der Teilnehmer, die in den unterschiedlichen Rollenspielen von möglichst vielen „Modellen“ lernen können.

Trainingsorte

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit an, das heißt: **wir kommen zu Ihnen!** Für ein Training in Ihrer Nähe schauen Sie bitte [hier](#) nach entsprechenden Angeboten.

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen Stuhlkreis mit den Teilnehmern und dem Trainer vorhanden sein. Außerdem sollten Toiletten, ein Papierkorb und Besen mit Kehrblech zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen.

Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen sich kleine Snacks, für die körperlichen Trainingseinheiten genügend **Getränke** und eventuell ein Schweißtuch.

Anmeldung

Anmeldeformulare verteilen wir im Rahmen unserer **Informationsveranstaltung**, Sie können sich diese aber auch ([hier](#)) auf unserer Website herunterladen oder sich gleich online [anmelden](#). Sollte das nicht funktionieren, können Sie sich auch **formlos** schriftlich oder per E-Mail anmelden. Etwa 10-14 Tage vor dem Training erhalten Sie von uns eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an.

Für ein **Auffrischungstraining** fallen 35 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

CONVA-Fairness

Für alle Teilnehmer bieten wir unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Wenn Sie sich zu einem Training anmelden, sind damit noch keine Zahlungsverpflichtungen verbunden. Sie verpflichten sich lediglich zum Erscheinen bei der ersten Trainingseinheit. Erst im Anschluss an diese entscheiden Sie, ob Sie von der Qualität überzeugt sind ob Sie endgültig teilnehmen wollen.“

Trainings

Senioren-Trainings

Warum Sicherheitstraining für Senioren?

Nach polizeilichen Erkenntnissen sind ältere Menschen durch Kriminalität nicht stärker gefährdet als Jüngere. In den **Medien** werden Einzelfälle häufig so dargestellt, dass ein verzerrtes Bild der tatsächlichen Bedrohung entsteht. Ältere Mitbürger lassen sich von solcher Berichterstattung verunsichern und **entwickeln Ängste**, die ihre **Lebensqualität einschränken**.

Darüber hinaus fühlen sich ältere Menschen oft verloren in der **Schnellebigkeit** der heutigen Zeit. Der **Generationenunterschied** ist heute größer als je zuvor und fordert von den Senioren viel Anpassungsfähigkeit. Deshalb finden sie sich im Alltag oft in Situationen wieder, in denen sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.

Ob **betrügerische Geschäfte** an der Haustür, am Telefon oder im Internet, Pöbeleien auf der Straße oder Respektlosigkeiten im **Umgang mit Jugendlichen** - ältere Menschen müssen sich fast täglich behaupten. Über solche Schwierigkeiten des Lebens hinaus gibt es auch Ängste vor weitaus gefährlicheren Begegnungen: **Raub** und Überfall; **Erpressung**, körperliche und **sexualisierte Gewalt**.

Ein weiterer Schwerpunkt unseres Trainings sind **betrügerische Geschäfte** und manipulative Strategien, mit denen vorwiegend ältere Menschen konfrontiert werden: die **Enkel-Masche**, **Trickbetrug** mit Falschgeld, Diebstahl in der eigenen Wohnung, falsche Polizisten, Manipulation beim Geldabheben etc.

Diese Art von Betrügereien spielen mit der Gutmütigkeit und der **Gutgläubigkeit älterer Menschen**. Deshalb ist ein wichtiger Ansatzpunkt unserer Arbeit, Gefahrensituationen zu erkennen und realistisch einzuschätzen.

Zusammengefasste Informationen

Alle Informationen über das Senioren-Sicherheitstraining, die Sie im Folgenden unter "**Ziele, Methoden, Themen** und **Organisatorisches**" finden, haben wir Ihnen auch als PDF-Datei zusammengefasst:

[Infos Seniorentaining.pdf](#).

Senioren-Training

Ziele

Selbstvertrauen stärken

"Täter suchen Opfer, keine Gegner!" Deshalb stärken wir das Selbstvertrauen unserer Teilnehmer. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so dem "Opferschema". Sie geraten gar nicht erst in den Fokus möglicher Täter.

Wir machen den Teilnehmern sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen bewusst. Nur so können sie **Konflikte realistisch einschätzen** und selbstbewusst entscheiden, welche Reaktion angemessen und konstruktiv ist.

Gefahren erkennen und vermeiden

Wir sensibilisieren unsere Teilnehmer, auf ihr **Bauchgefühl** zu hören und ermutigen sie, **intuitive Entscheidungen** zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass oft die Reaktionen die Richtigen sind, die dem Bauchgefühl folgen.

Wir machen im Training deutlich, dass **Angst kein lähmendes Gefühl** sein muss, sondern dabei hilft, Konflikte oder gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Dann kann man sie vermeiden oder sich zumindest darauf einstellen.

Selbstbehauptungstechniken verbessern

Falls sich ein Konflikt nicht vermeiden lässt, vermitteln wir in unserem Training **Verhaltensweisen, die den Konflikt entschärfen**. Dies geschieht zunächst **verbal** und **gewaltfrei**.

Darüber hinaus zeigen wir Möglichkeiten, wie man die Umwelt auf eine brenzlige Situation aufmerksam macht und die **Hilfe von Dritten** aktivieren kann.

Handlungsfähigkeit erhalten

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst. Das kann die Opfer lähmen und handlungsunfähig machen. Unsere Teilnehmer verinnerlichen während des Trainings bestimmte **Handlungsmuster** solange, bis sie in der Lage sind, sie in realen Konflikten **automatisch** abzurufen. Sie können die erlernten Selbstbehauptungstechniken **anwenden** und sind somit auch bei Stress **handlungsfähig**.

Grenzen ziehen und behaupten

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich respektieren und gewisse Grenzen beachten.

Es ist wichtig, einerseits fremde **Grenzen zu akzeptieren** und andererseits seine eigenen **Grenzen zu finden und zu behaupten**. Nur so kann Kommunikations- und Konfliktfähigkeit funktionieren.

Deshalb beschäftigen wir uns im Training ausführlich mit der individuellen **Definition von Nähe, Distanz** und **Grenzen**.

Senioren-Netzwerk

Wir versuchen, die Senioren dafür zu sensibilisieren, sich in Netzwerken zusammenzuschließen. Ein dichtes soziales Umfeld gibt den Senioren die Möglichkeit, Hilfe anzunehmen und zurückzugeben. Sie können sich **gegenseitig unterstützen**, ohne das Gefühl zu haben, jemandem unnötig zur Last zu fallen.

Ein solches **Netzwerk** verhindert, dass Menschen sich von ihrer Umwelt isolieren und ihre sozialen oder gesundheitlichen Schwierigkeiten übersehen werden. Es verhindert die **Vereinsamung von Senioren** und vermittelt das wertvolle Gefühl, nicht allein zu sein und gebraucht zu werden.

Selbstverteidigung

Die verbale Selbstbehauptung und Methoden zur deeskalierenden Konfliktbewältigung stehen bei unserem Training im Vordergrund. Darüber hinaus zeigen wir aber auch **körperliche Verteidigungstechniken**, die effektiv und einfach umzusetzen sind.

Körperliche Gegenwehr führt häufig allein deshalb zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt der Grundsatz **"Täter suchen Opfer, keine Gegner!"**. Mit einem selbstbewussten Gegenangriff kann man einen körperlichen Angriff oftmals schnell beenden.

Bei der Selbstverteidigung lernen unsere Teilnehmer nicht nur **konkrete Techniken**, sondern werden auch mit **realistischen Situationen** konfrontiert.

Die Verteidigungsübungen sind natürlich den Bedürfnissen älterer Menschen angepasst und die Teilnahme an diesen Einheiten ist freiwillig.

Senioren-Training

Methoden

Atmosphäre schaffen

Um unser Training erfolgreich durchzuführen, schaffen wir eine **offene Atmosphäre**, in der es **keine falsche Scheu** gibt, Probleme anzusprechen. Das Verhältnis unter den Teilnehmern und zu den Trainern ist geprägt sein von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Unsere **Trainer** haben die besten Voraussetzungen, um diese Atmosphäre herzustellen. Sie sind **pädagogisch geschult**, erfahren im Umgang mit Menschen und **motiviert**, sich auf die unterschiedlichsten Charaktere einzustellen.

Um unser Wissen weiterzugeben, nutzen wir verschiedene **methodisch-didaktische Instrumente**. Wir arbeiten mit **interaktiven** Übungen, führen intensive **Diskussionen** und Gespräche und trainieren das Gelernte immer wieder in praxisnahen **Rollenspielen**. So prägen sich Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation intensiv ein.

Diskussionen zur Wissensvermittlung

"*Wissen macht stärker*" - nach dieser Devise vermitteln wir in den Diskussions- und Gesprächsrunden **Fakten und Hintergrundinformationen**, um die Teilnehmer aufzuklären. Hierbei geht es unter anderem um:

- rechtliche Handlungsrahmen (keine Rechtsberatung)
- Informationen zu Straftaten, die älteren Menschen drohen
- Senioren-Netzwerk
- "Psychologie der Konflikte" (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)

Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Viele Konflikt- und Gefahrensituationen simulieren wir im Training mit **realistischen Rollenspielen**. Dadurch werden die **Themen besser nachvollziehbar** und greifbar für die Senioren. Sie können sich besser in eine Situation hineinversetzen und zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen.

Durch die Rollenspiele kann jeder Teilnehmer sein eigenes Verhalten schulen und überprüfen. Ein Lösungsansatz, der durch eine gemeinsame Diskussion entwickelt wurde, hat eine sehr **nachhaltige Wirkung** und kann in einer vergleichbaren Situation leichter abgerufen werden.

Abschlussveranstaltung zur Analyse des Lernerfolgs

Bei der **Abschlussveranstaltung** überprüfen wir außerhalb des "sicheren Trainingsraumes" mit Hilfe von Rollenspielen, ob die Teilnehmer die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben und wie sie ohne Gruppenkontext auf die erlernten Situationen reagieren. Dieser Abschluss dient den Teilnehmern dazu, sich das **Erlernte bewusst zu machen** und erworbene Lösungsmuster spontan anzuwenden.

Auffrischungen für Nachhaltigkeit

Etwa alle acht bis zehn Monate bieten wir den Teilnehmern ein **Auffrischungstraining** an, in dem die Elemente des Trainings noch einmal wiederholt werden. Das Gelernte kann sich auf diese Weise zusätzlich verfestigen.

Senioren-Training

Themen

Wir behandeln in unseren Trainings **unterschiedliche** und **realistische Lebenssituationen**:

- **Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen**
 - Bauchgefühl und Intuition
 - typische **Opfersignale** abbauen
 - positive Körpersprache trainieren
 - **Selbstbehauptungstechniken verbessern**
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten, sich mit Worten durchsetzen
 - Gefahren erkennen und vermeiden
 - **Effektive Selbstverteidigung erlernen**
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken, um sich körperlich zu wehren
 - **Allgemeine und spezifische Konfliktsituationen**
 - Sicherung von Haus und Wohnung
 - **Verhalten an der Haustüre**
 - Haustür-, Telefon- und Internetgeschäfte
 - Gefahren unterwegs
 - Öffentliche Verkehrsmittel
 - **Handtaschenraub**, Trickdiebstahl
 - Verhalten beim Geldabheben
 - Sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, **sexualisierte Gewalt**
 - Zivilcourage und Hilfsbereitschaft
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
 - **Theorie**
 - "Psychologie der Konflikte" (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
 - Rechtliches: Notwehr, Einsatz von Waffen oder Hilfsmitteln (keine Rechtsberatung)
 - Eigene Rechte (z.B. Gewaltschutzgesetz, Opferschutzgesetz)
 - Seniorennetzwerke
-

Senioren-Training

Organisatorisches

Trainingsdauer

Ein Senioren-Training führen wir an drei **Tagen zu jeweils 4 bis 5 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem CONVA-Trainer durch. Innerhalb des Trainings machen wir mehrere kleine Pausen.

Die Auffrischungstrainings, die wir alle 8-10 Monate anbieten, führen wir an einem Tag in etwa 3½ bis 4 Stunden durch.

Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir mit einem Trainer idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Senioren** durch. Die Gruppenstärke dient vor allem einem großen Lernerfolg der Teilnehmer, die in den unterschiedlichen Rollenspielen von möglichst vielen "Modellen" lernen können.

Trainingsorte

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit an, das heißt: **wir kommen zu Ihnen!** Für ein Training in Ihrer Nähe schauen Sie bitte [hier](#) nach entsprechenden Angeboten.

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen Stuhlkreis mit den Teilnehmern und dem Trainer vorhanden sein. Außerdem sollten Toiletten, ein Papierkorb und Besen mit Kehrblech zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen.

Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen wir kleine Snacks, für die körperlichen Trainingseinheiten genügend **Getränke** und eventuell ein Schweißtuch.

Anmeldung

Anmeldeformulare verteilen wir im Rahmen unserer **Informationsveranstaltung**, Sie können sich diese aber auch ([hier](#)) auf unserer Website herunterladen oder sich gleich online [anmelden](#). Sollte das nicht funktionieren, können Sie sich auch **formlos** schriftlich oder per E-Mail anmelden. Etwa 10-14 Tage vor dem Training erhalten Sie von uns eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Ehepartner beträgt der Preis 120 Euro (inklusive Mehrwertsteuer). Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an.

Für ein **Auffrischungstraining** fallen 35 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

CONVA-Fairness

Für alle Teilnehmer bieten wir unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Wenn Sie sich zu einem Training anmelden, sind damit noch keine Zahlungsverpflichtungen verbunden. Sie verpflichten sich lediglich zum Erscheinen bei der ersten Trainingseinheit. Erst im Anschluss an diese entscheiden Sie, ob Sie von der Qualität überzeugt sind ob Sie endgültig teilnehmen wollen.“

Service

Trainingsangebote

Hier finden Sie uns

In der folgenden Karte sind zunächst unsere Kinder-Trainings aufgeführt, durch Klick auf das entsprechende Feld können Sie eine andere **Trainingsart** auswählen. Die Auflistung der Trainingsorte auf der rechten Seite ist nach **Postleitzahlen** sortiert.

Die Karte lässt sich mit der Maus verschieben, vergrößern und verkleinern. Mit Klick auf einen **Marker** in der Karte oder auf einen Eintrag rechts neben der Karte erhalten Sie Details zu dem ausgewählten Training. Dort können Sie sich dann auch **online** zu diesem Training **anmelden** oder auch das dazugehörige **Anmeldeformular** herunterladen, mit dem Sie sich bei uns schriftlich, per Fax oder per Mail anmelden können.

Auf Wunsch erhalten Sie auch eine Route zu dem ausgewählten Training (in einem neuen Fenster) und können Ihre eigene Anschrift eingeben, um Trainings in Ihrer Nähe angezeigt zu bekommen.

Ist kein passendes Training für Sie dabei? Dann lassen Sie sich in unsere Interessentenliste eintragen. Schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an und äußern Sie Ihren Wunsch, über welche Trainings wir Sie informieren sollen.

Trainingsangebote

Allgemeine Geschäftsbedingungen

**der CONVA Sicherheitstraining
Fröhlich · Wittek · Franz GbR
Stand: 01.01.2010**

1. Anwendungsbereich

Für alle Trainings mit der Fröhlich · Wittek · Franz GbR (im Folgenden CONVA Sicherheitstraining) gelten die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Hiervon abweichende Bestimmungen gelten nur, wenn sie ausdrücklich schriftlich vereinbart werden.

2. Anmeldung, Fristen, Bestätigung

Mit der Anmeldung erkennt der Auftraggeber diese AGB für die Durchführung von Trainings bei CONVA Sicherheitstraining an. Es können nur Anmeldungen mit vollständigen Daten in schriftlicher oder elektronischer Form (postalisch, Fax, Mail) berücksichtigt werden. Da die Teilnehmerzahl im Interesse der Trainingsteilnehmer begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet, bestätigt und gelten erst durch die schriftliche oder elektronische Bestätigung als verbindlich. Bei der Anmeldung zu Auffrischungstrainings erfolgt keine Bestätigung.

3. Rücktritt

Ein Rücktritt von einem Training ist nur in begründeten Ausnahmefällen (z.B. Krankheitsfall) möglich. Rücktrittserklärungen müssen in schriftlicher Form bei der CONVA Sicherheitstraining Geschäftsstelle erfolgen. Letzter Rücktrittstermin ist drei Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bei einem verspäteten Rücktritt von einer Veranstaltung können dem Teilnehmer die Kosten in Rechnung gestellt werden. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit kostenfrei gemeldet werden.

4. Kosten

Die Teilnahmegebühr für das Sicherheitstraining ergibt sich aus dem Anmeldeformular. Sie wird mit Abgabe der Anmeldung fällig und ist spätestens zu Beginn des 2. Veranstaltungstages zu entrichten, ansonsten entfällt der Anspruch auf Teilnahme an der Veranstaltung.

Am Ende des ersten Veranstaltungstages entscheidet der Teilnehmer oder sein Erziehungsberechtigter, ob an den folgenden Veranstaltungstagen teilgenommen werden soll. Wird auf eine weitere Teilnahme an der Veranstaltung verzichtet, so wird keine Teilnahmegebühr fällig. Dies gilt nicht für Auffrischungs-Trainings; die Gebühren hierzu sind am Tag der Teilnahme zu entrichten.

5. Vorbehalt

CONVA Sicherheitstraining kann eine geplante Veranstaltung verschieben oder absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Teilnehmer werden hiervon rechtzeitig in Kenntnis gesetzt. Der Veranstalter behält sich vor, Änderungen beim Einsatz von Trainern vorzunehmen, wenn dies aus sachlichen Gründen notwendig ist. Der für Trainings angegebene Stundenumfang ist ein Richtwert und abhängig von der Teilnehmerzahl; er kann im Einzelfall reduziert werden, jedoch nicht mehr als um 20%. Die Entscheidung trifft der jeweilige Trainer.

6. Aufsichtspflicht

Bei einem Kinder-Sicherheitstraining muss mindestens ein Elternteil während der gesamten Trainingszeit anwesend sein, ihm obliegt die Aufsichtspflicht.

7. Personenbezogene Daten

CONVA Sicherheitstraining ist berechtigt, im erforderlichen Umfang Daten im Zusammenhang mit Buchungen und Durchführung einer Veranstaltung zu erheben und zu verarbeiten. Diese Daten dürfen für die Zeit der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung und darüber hinaus zur Beratung und Betreuung gespeichert, aber nicht an Dritte weitergegeben werden. Der Speicherung der Daten kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung erteilen Sie uns die Einwilligung, Ihre Angaben elektronisch zu speichern und zu verarbeiten.

Service

Referenzen

Teilnehmer

Die besten Referenzen sollten von den Teilnehmern kommen, die selbst ein Training bei uns mitgemacht haben. Vielleicht kennen Sie jemanden aus dem Bereich, wo wir schon trainiert haben:

- 12107 Berlin, Grundschule am Sandsteinweg
- 12305 Berlin, Annedor-Leber-Grundschule
- 12349 Berlin, Grundschule am Sandsteinweg
- 12524 Berlin, Schule am Altglienicker Wasserturm
- 12524 Berlin, Wasserturmschule
- 14165 Berlin, Emil-Molt-Schule
- 14513 Teltow, Hort Ruhlsdorf
- 14532 Kleinmachnow, Eigenherd Grundschule
- 14532 Stahnsdorf, Grundschule Heinrich Zille
- 14532 Stahnsdorf, Lindenhofgrundschule
- 15831 Mahlow, Astrid-Lindgren-Grundschule
- 15831 Mahlow, Herbert-Tschäpe Grundschule
- 21365 Adendorf, Festsaal Sporthotel
- 34128 Kassel, Bürgerhaus Jungfernkopf
- 34128 Kassel, Schule Jungfernkopf
- 35394 Gießen, Sophie-Scholl-Schule
- 38640 Goslar, Feuerwache
- 38640 Goslar, Jugendzentrum B6
- 38640 Goslar, Worthschule
- 40593 Düsseldorf, Elterninitiative 'Plenty 4 Pänz'
- 40627 Düsseldorf, Kath. Pfarrgemeinde St. Reinhold
- 40764 Langenfeld, Gieslenberger Grundschule
- 41352 Korschenbroich, Katholische Grundschule Pesch
- 41466 Neuss, Albert-Schweitzer-Schule
- 42929 Wermelskirchen, Kattwinklsche Fabrik
- 42929 Wermelskirchen, Mehrgenerationenhaus
- 45768 Marl, August-Döhr-Schule
- 45768 Marl, Bonifatiuschule
- 45768 Marl, Dreifaltigkeitsgemeinde Brassert
- 45768 Marl, Evangelisches Jugendheim 'boje'
- 45768 Marl, Geschwister-Scholl-Gymnasium
- 45768 Marl, Overbergschule
- 45770 Marl, Aloysiuschule
- 45888 Gelsenkirchen, Kettlerhaus
- 47877 Willich, Kath. Pfarrheim St. Katharina
- 48301 Nottuln, Alte Amtmannei
- 48301 Nottuln, Astrid-Lindgren-Schule
- 48493 Wettringen, Bürgerhalle
- 48493 Wettringen, Pfarrzentrum
- 48493 Wettringen, Schulzentrum
- 48629 Metelen, Pfarrzentrum Oase
- 50672 Köln, Gymnasium Kreuzgasse
- 50739 Köln, Haus Adelheid'
- 50823 Köln, GGS Lindenbornstraße
- 50859 Köln, Olympia-Schule
- 50996 Köln, Diakonie Michaelshoven e.V.
- 50996 Köln, Ernst-Moritz-Arndt-Schule
- 50996 Köln, KGS Grüngürtelschule
- 50996 Köln, Pfarrheim Wabe
- 51143 Köln, Pfarrheim St. Mariä Geburt
- 51371 Leverkusen, Fließnerkirche Hitdorf
- 51379 Leverkusen, GGS Herzogstraße
- 53604 Bad Honnef, Schloß Hagerhof

- 55286 Wörrstadt, Neubornschule
- 56470 Bad Marienberg, Städt. Kindertagesstätte Langenbach
- 58239 Schwerte, Kinderstube Mauseloeh
- 59379 Selm, Städtisches Gymnasium Selm
- 59423 Unna, Katharinen-Hospital
- 60325 Frankfurt, Erasmus Schule
- 60439 Frankfurt, Grundschule Riedberg
- 60439 Frankfurt, Kindergarten Kaleidoskop
- 61137 Schöneck, Bürgertreff
- 61137 Schöneck, Friedrich-Ebert-Schule
- 61137 Schöneck, Nidder-Halle
- 61169 Friedberg, Montessori Sekundarschule Wetterau
- 61381 Friedrichsdorf, Hardtwaldschule
- 61381 Friedrichsdorf, Kinderhaus am Erlenbach
- 61381 Friedrichsdorf, Rhein-Main Int. Montessori School
- 61389 Schmitten, Grundschule Reifenberg
- 61462 Königstein, Bischof-Neumann-Schule
- 61476 Kronberg, Grundschule 'Schöne Aussicht'
- 61476 Kronberg, Montessori-Schule
- 63454 Hanau, Evangelisches Gemeindezentrum
- 63454 Hanau, Wilhelm-Geibel-Schule
- 63477 Maintal, Wilhelm-Busch-Schule
- 63571 Gelnhausen, Main-Kinzig Forum
- 63571 Gelnhausen, Ysenburgschule
- 63584 Gründau, Anton Calaminus Schule
- 63584 Gründau, Grundschule Hain-Gründau
- 63584 Gründau, Kleiner Anton
- 63589 Linsengericht, Geisbergschule
- 63589 Linsengericht, Hasela-Schule
- 63589 Linsengericht, Montessori Schule
- 63589 Linsengericht, Zehntscheune am Rathaus
- 63628 Bad Soden, Henry-Harnischfeger-Schule
- 63637 Jossgrund, Jossatalschule
- 63739 Aschaffenburg, Kindergarten St. Agatha
- 63739 Aschaffenburg, Kronberg-Gymnasium
- 63741 Aschaffenburg, Volksschule-Strietwald
- 63743 Aschaffenburg, Pestalozzi-Grundschule
- 63768 Hösbach, Dr.-Albert-Liebmann-Schule
- 63808 Haibach, Grundschule Haibach
- 63808 Haibach, Jugend- und Vereinshaus
- 63808 Haibach, Kultur- u. Sporthalle
- 63808 Haibach, Schützenverein Hubertus
- 63814 Mainaschaff, Ascapha-Schule
- 63814 Mainaschaff, DJK-Heim
- 63868 Großwallstadt, Kardinal-Döpfner-Volksschule
- 64283 Darmstadt, Ludwig-Georgs-Gymnasium
- 64285 Darmstadt, Viktoriaschule
- 64289 Darmstadt, Freie Comenius Schule
- 64291 Darmstadt, Astrid-Lindgren-Schule
- 64293 Darmstadt, Ludwig-Georgs-Gymnasium
- 64297 Darmstadt, Freie Waldorfschule
- 64297 Darmstadt, Ludwig-Schwamb-Schule
- 64331 Weiterstadt, Bürgerhaus Schneppenhausen
- 64367 Mühlthal, Bürgerhaus Traisa
- 64367 Mühlthal, Rathaus Gemeinde Mühlthal
- 64572 Büttelborn, Bürgerhaus Worfelden
- 64579 Gernsheim, Peter-Schöffler-Schule
- 65719 Hofheim, Heiligenstockschule
- 65719 Hofheim, Montessori-Schule
- 65760 Eschborn, Grundschule Süd-West
- 65760 Eschborn, Hartmutschule
- 65760 Eschborn, Westerbach-Schule
- 69115 Heidelberg, Christuskirche
- 69120 Heidelberg, Mönchhofschule
- 69121 Heidelberg, Karl-Rottmann-Saal
- 69123 Heidelberg, Elisabeth-von-Thadden-Schule

- 69126 Heidelberg, Gymnasium Englisches Institut
 - 69198 Schriesheim, Kurpfalz Schulzentrum
 - 69221 Dossenheim, Gemeindezentrum
 - 69221 Dossenheim, Kurpfalzschule
 - 69221 Dossenheim, Mühlbachhalle
 - 69221 Dossenheim, Martin Luther-Haus
 - 69221 Dossenheim, St. Augustinus Heim
 - 69488 Birkenau, Grundschule Birkenau Sonnenuhr
 - 71686 Remseck, Neckarschule Aldingen
 - 79854 Hinterzarten, Schule Birklehof
 - 91522 Ansbach, Evangelische Schule Ansbach
 - 91522 Ansbach, Grundschule Ansbach-Brodswinden
 - 91522 Ansbach, Grundschule Schalkhausen
 - 91522 Ansbach, Weinberg-Schule
 - 91586 Lichtenau, Grund- und Hauptschule Lichtenau
-

Service

Links

Zusammengefasste Informationen

Alle Informationen über unsere Sicherheitstrainings, die Sie auf unseren Internetseiten finden, können Sie sich zusammengefasst auch als PDF-Dateien herunterladen:

- [Kinder-Sicherheitstraining](#)
- [Teenie-Sicherheitstraining](#)
- [Jugend-Sicherheitstraining](#)
- [Frauen-Sicherheitstraining](#)
- [Senioren-Sicherheitstraining](#)

Unsere gesamte Homepage haben wir Ihnen ebenfalls als PDF-Datei zusammengefasst:

- [CONVA Homepage](#)
-

Service

Sitemap

Home

- [Startseite](#)
 - [Vorwort](#)
- [Über uns](#)
 - [Warum CONVA?](#)
 - [Unsere Ziele](#)
 - [Trainer-Team](#)

Trainings

- [Kinder-Trainings](#)
 - [Ziele](#)
 - [Methoden](#)
 - [Themen](#)
 - [Organisatorisches](#)
- [Teenie-Trainings](#)
 - [Ziele](#)
 - [Methoden](#)
 - [Themen](#)
 - [Organisatorisches](#)
- [Jugend-Trainings](#)
 - [Ziele](#)
 - [Methoden](#)
 - [Themen](#)
 - [Organisatorisches](#)
- [Frauen-Trainings](#)
 - [Ziele](#)
 - [Methoden](#)
 - [Themen](#)
 - [Organisatorisches](#)
- [Senioren-Trainings](#)
 - [Ziele](#)
 - [Methoden](#)
 - [Themen](#)
 - [Organisatorisches](#)

Service

- [Trainingsangebote](#)
 - [AGB's](#)
- [Referenzen](#)
- [Links](#)
 - [Sitemap](#)

Kontakt

- [Jobangebot](#)
 - [Erreichbarkeit](#)
 - [Impressum](#)
-

Kontakt

Jobangebot

Sie haben Interesse, Trainer zu werden?

Ausbildung als CONVA-Sicherheitstrainer

Wir suchen weitere Trainerinnen und Trainer in Nordrhein-Westfalen und Hessen und bieten eine innerbetriebliche Ausbildung nach hohen Qualitätsmaßstäben. Die Ausbildung erfolgt in theoretischen und praktischen Einheiten.

Praktikum

In der Praktikumstätigkeit begleiten Sie unsere Trainer als Co-Trainer unmittelbar in den Trainings und übernehmen nach und nach einzelne Trainingselemente. Dabei bestimmen Sie selbst das Tempo und den Umfang Ihres Engagements, so dass Sie die Ausbildung durchaus nebenberuflich beginnen können.

Fachtheoretische Ausbildung

Das Praktikum wird von fachtheoretischen Ausbildungseinheiten begleitet. Hier erhalten Sie die für die unterschiedlichen Trainingsarten notwendigen Hintergrundinformationen aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Kriminologie und entwickeln daraus Ihre erforderlichen fachlichen Kompetenzen.

Ausbildungsziel

Nach der Ausbildung können Sie als selbständiger Trainer eigene Trainings nach unseren CONVA-Qualitätsmaßstäben durchführen und arbeiten mit uns über ein faires Kooperationsmodell zusammen.

Die Ausbildung ist kostenlos - Sie investieren lediglich Zeit. Als Co-Trainer erhalten Sie Reisekostenerstattung und eine Ausbildungsvergütung je nach Ausbildungsstand.

Unsere Erwartungen an Sie

Wir suchen Bewerber mit einem zu der Trainertätigkeit passenden beruflichen Hintergrund und persönlicher Einstellung. Dazu sollten Sie ein Studium der Psychologie, Pädagogik oder Soziologie vorweisen (mindestens Vordiplom) oder aus dem Bereich der Polizei kommen und eine entsprechende Berufserfahrung mitbringen. Sie sollten mindestens 25 Jahre alt sein und Spaß an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen haben.

Ihr nächster Schritt

Sollten Sie Interesse an dieser Ausbildung haben, dann senden Sie uns Ihren Lebenslauf und Ihre Bewerbungsunterlagen (auch gerne per E-Mail) zu. Wenn Sie noch Fragen dazu haben, rufen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie!

CONVA Sicherheitstraining

Fröhlich · Wittek · Franz GbR
Hauptgeschäftsstelle

Stephanstr. 50
50321 Brühl
Telefon: 02232-410810
Telefax: 02232-410815
info@conva.de

Kontakt

Erreichbarkeit

CONVA-Geschäftsstellen

Fröhlich · Wittek · Franz GbR

Hauptgeschäftsstelle

Jörg Fröhlich

Stephanstr. 50
50321 Brühl
Telefon: 02232-410810
Telefax: 02232-410815
Mobil: 0170-9388704
info@conva.de
Joerg.Froehlich@conva.de

Gabriela Fröhlich

Stephanstr. 50
50321 Brühl
Telefon: 02232-410810
Telefax: 02232-410815
Gabriela.Froehlich@conva.de

Geschäftsstelle Gießen

René Wittek

Diezstr. 6
35390 Gießen
Telefon 1: 02232-410811
Telefon 2: 0641-4981294
Mobil: 0176-21822090
Rene.Wittek@conva.de

Geschäftsstelle Köln

Oliver Franz

Bernhard-Letterhaus-Str. 18
50670 Köln
Telefon 1: 02232-410809
Telefon 2: 0221-7202579
Mobil: 0173-3272888
Oliver.Franz@conva.de

Geschäftsstelle Berlin

Stefan Poll

Hirschstrasse 7
16761 Hennigsdorf
Telefon: 03302-209977
Mobil: 0178-7336071
Stefan.Poll@conva.de

Kontaktaufnahme

Möchten Sie mit uns Kontakt aufnehmen, dann rufen Sie uns einfach an oder schicken uns eine [E-Mail](#).

Kontakt

Impressum

Anbieter im Sinne des TMG/RStV

(Telemediengesetz, Rundfunkstaatsvertrag)

Fröhlich · Wittek · Franz GbR

CONVA Sicherheitstraining

Stephanstr. 50
50321 Brühl
Telefon: 02232-410810
Telefax: 02232-410815
Mobil: 0170-9388704
info@conva.de

Finanzamt 50321 Brühl
Steuer-Nr.: 224/5855/0906
USt.-IDNr.: DE246937083

Commerzbank Brühl
BLZ: 37080040
Konto: 0385430900

Vertretungsberechtigte Gesellschafter

Jörg Fröhlich

Geschäftsführer

Stephanstr. 50
50321 Brühl
Telefon: 02232-410810
Telefax: 02232-410815
Mobil: 0170-9388704
Joerg.Froehlich@conva.de

René Wittek

Gesellschafter

Diezstr. 6
35390 Gießen
Telefon 1: 02232-410811
Telefon 2: 0641-4981294
Mobil: 0176-21822090
Rene.Wittek@conva.de

Oliver Franz

Gesellschafter

Bernhard-Letterhaus-Str. 18
50670 Köln
Telefon 1: 02232-410809
Telefon 2: 0221-7202579
Mobil: 0173-3272888
Oliver.Franz@conva.de