



Säkerhetsutbildning för dig som vill skapa en trygg och våldsfri miljö.

Kursen lär dig att

*läsa varningssignaler,
förstå och lyssna till din intuition,
hantera negativ stress när den uppstår,
bygga upp din egen säkerhet och trygghet,
hantera verbala angrepp samt
försvara dig vid fysiska angrepp.*

Kursen är uppdelad i en teoretisk och en praktisk del där teorin informerar om hot, våld, nödvärnsrätt samt risker och hur dessa kan förebyggas. Praktiskt får du lära dig självskydd och självförsvar av en av landets mest rutinerade instruktörer.

Bakgrund

Att kunna vistas tryggt och säkert på gator och torg, ja till och med i sitt eget hem, är inte en självklarhet längre. I massmedia kan vi läsa och höra om de våldshändelser som drabbar medborgarna under tid. Våldet är omotiverat, plötsligt och drabbar offret med förödande verkan. Enligt Statistiska Centralbyrån inträffar årligen cirka 900 000 händelser av våld eller hot om våld. Av dessa händelser uppskattar SCB att mer än 200 000 händelser inträffar på allmän plats och drabbar främst män. Det behöver inte vara så!

Utbildningens mål

Street Smart är en kurs som ger dig goda råd och tips om hur du genom förebyggande åtgärder förhindrar uppkomsten av våld och hanterar hot och verbala trakasserier genom Verbal Judo, Taktisk Kommunikation. Insikt och förståelse för att våld är något som kan drabba oss när som helst och var som helst kan medföra att vi inte blir till ett offer i statistiken.

Målgrupp

Personer som vistas mycket ute på allmänna platser samt de som är intresserade av att lära sig förebyggande tekniker mot våld och/eller hot.

Tid, plats och pris

Två halvdagar eller en heldag under en söndag, kl **10.00** – 12.00 eller 13.00 – **16.00**.
Pris: 1500: -/pp. Plats kurslokal i Blackeberg, Bromma

Kursinnehåll

- Introduktion
 - Vad är våld?
 - Varför personlig säkerhet?
- Dina egna resurser
 - Intuition
 - Varningssignaler
 - Mental förberedelse – taktisk skärpa
 - Andningsteknik
 - Stresshantering
- Gränsdragning
 - Toleranstermometern™
- Vad säger lagen
 - Nödvärnsrätt mm
- Att prata först, taktisk kommunikation, Verbal Judo
- Kroppsspråkets ABC
 - Andning-Balans-Centrering
- Självskydd - självförsvar
 - DU är DITT ansvar
 - Frigöringstekniker, **när** ska de göras, och hur
 - Timing
 - Rätt distans/revir
 - Förflyttning
 - Balansbrytning
 - Blockeringar
 - Kontroll
 - m.m.
- Nästa steg - avslutning

Information Bo Munthe 0733 437 600

