



Självskydd

Våld och misshandel: Under 2015 anmäldes omkring 85 100 misshandelsbrott i Sverige. I den Nationella trygghetsundersökningen uppger 2,1 procent att de blev utsatta för misshandel under 2014. I våldsituationer eller i de situationer där det finns en våldsrisik är mental- och fysisk förberedelse viktig.

Din mentala inställning till det du kan bli utsatt för har betydelse för hur du kommer att reagera och agera. Under utbildningen *Självskydd* finns ett genomgående fokus på din mentala inställning. Du behöver vara medveten om de signaler som du sänder ut i sådana situationer. En ökad trygghet i situationen kommer säkerligen påverka vad du signalerar till omgivningen och därmed öka din förmåga att klara av att hantera den. Att träna självskydd är ett sätt att öka din trygghet i sådana situationer. När du tränat självskydd i verklighetstrogna situationer har du närmare till att kunna använda de verktyg som behövs i en sådan situation. I utbildningen Självskydd får du till exempel lära dig att prioritera ditt agerande utifrån olika typer av angrepp och dess farlighet. Du får utöva praktiska övningar med skyddsutrustad instruktör.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till personal inom privat verksamhet, myndigheter, kommuner och landsting.

Syfte

Utbildningen strävar efter att öka dina möjligheter till att lösa riskfyllda situationer på ett säkert sätt genom att du förbereder dig mentalt och tränar på att hantera hotfulla situationer. Genom utbildningen tränas du i att snabbt och effektivt kunna ta kontroll över situationen.

Längd: En halvdag till två heldagar.

Innehåll

- Mental förberedelse
- Målbildsträning
- Balans och utgångsställning
- Frigöringstekniker
- Försvarsställningar
- Nödvarnstekniker
- Farlighetsbedömning och prioritering av miljön

Vill du veta mer?

Kontakta oss!

info@feelsecure.se eller 070 483 80 43