

seinkultur

AGGRESSION ALS ANTRIEB FÜR  
POSITIVE VERÄNDERUNG

**AGGRESSIONSKULTUR**

**MEINE REAKTION BESTIMMT  
DEN ANFANG VON ALLEM**

# **AGGRESSIONSKULTUR**

Für manche Kinder und Jugendliche ist der Alltag geprägt von Missverständnissen, Vorwürfen und Beleidigungen, die schwer zu ertragen sind. In Momenten überwältigender Emotionen entsteht oft Ohnmacht und es folgt der Modus von Kampf oder Flucht.

Diese Weiterbildung bietet Fachpersonen Einblicke, um Konflikte zu entschärfen und damit destruktives Verhalten zu reduzieren. Dabei werden ausgewählte Modelle und Methoden durch praxisnahe Beispiele vertieft und geschickt miteinander verknüpft.

## **Inhalte**

- Neurobiologische Mechanismen von Stress im Gehirn kennen
- Regulations- und Grenzübungen ausprobieren
- Aggression verstehen und positiv nutzen
- Gewaltformen erkennen und effektiv entgegenwirken
- Konflikte mit mehr Leichtigkeit bearbeiten

## **Termin, Ort, Kosten**

Samstag, 25. Oktober 2025

9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.30 Uhr

Schnydermatt 9, 6210 Sursee (enjoYoga/Haus des Holzes)

CHF 320.00 inkl. Methodenset

## **Leitung**

Angela Meyer, Schulsozialarbeiterin, Trainerin/Mentorin/Supervisorin  
Systemisches Aggressionsmanagement (SAM), Leitung und Ausbilderin  
chili-Konflikttraining SRK

## **Anmeldung/Informationen**

[www.seinkultur.ch](http://www.seinkultur.ch) oder [angela@seinkultur.ch](mailto:angela@seinkultur.ch)

