

360° SECURITY ACADEMY

Selbstschutz • Deeskalation • Sicherheit

Realitätsnahes Selbstverteidigungs- und Selbstschutztraining für Beruf & Alltag

Für Pflegepersonal, Ärzte, medizinisches Fachpersonal, Geschäftsleute und Mitarbeitende mit
direktem Kundenkontakt.

Erkennen. Deeskalieren. Schützen. Sicher nach Hause kommen.

Kundeninformation / Kurskonzept

1. Unsere Idee

Die 360° Security Academy bietet praxisorientierte Selbstschutztrainings für Berufsgruppen an, die im Arbeitsalltag mit schwierigen, aggressiven oder konfliktreichen Situationen konfrontiert werden können.

Unser Schwerpunkt liegt nicht auf sportlichem Wettkampf oder klassischem Kampfsport. Im Mittelpunkt steht die Frage: **Wie kann ich mich in einer kritischen Situation schützen, ruhig und handlungsfähig bleiben und eine gefährliche Situation möglichst frühzeitig verlassen?**

2. Für wen ist das Training geeignet?

Zielgruppe	Typische Einsatzbereiche
Pflege & Medizin	Spitäler, Kliniken, Pflegeheime, Praxen, Spitex
Betreuung & Soziales	Betreuung, Sozialarbeit, Institutionen
Geschäft & Kundenkontakt	Empfang, Verkauf, Service, Frontoffice
Führung & Unternehmen	Mitarbeitende mit direktem Kundenkontakt

3. Typische Situationen

Das Training behandelt praxisnahe Situationen, die im beruflichen Alltag auftreten können:

- verbal aggressive Kunden oder Patienten
- aufgebrachte oder emotional belastete Personen
- Bedrohungen und Einschüchterungsversuche
- unerwünschtes Festhalten oder Greifen
- Bedrängen auf engem Raum
- Blockieren von Wegen oder Ausgängen
- plötzlich eskalierendes Verhalten
- Bedrohungen durch Gegenstände

4. Unsere 360°- Philosophie

Selbstschutz beginnt nicht erst mit einem körperlichen Angriff. Die Teilnehmer lernen, Gefahren frühzeitig wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und Situationen richtig einzuschätzen.

Wahrnehmen → Einschätzen → Kommunizieren → Distanz schaffen → Handeln → Situation verlassen

Körperliche Techniken sind dabei nur ein Bestandteil eines umfassenden Sicherheitskonzepts.

5. Trainingsinhalte

Modul 1 – Grundlagen des Selbstschutzes

- Grundhaltung und sicheres Auftreten
- Körpersprache und Ausstrahlung
- Wahrnehmung des Umfelds
- Sicherheitsabstand und Distanz
- Positionierung im Raum
- Flucht- und Ausweichmöglichkeiten erkennen

Modul 2 – Deeskalation

- Umgang mit schwierigen Kunden und Patienten
- ruhige und klare Kommunikation
- Grenzen setzen
- provokatives Verhalten erkennen
- Eskalationsstufen verstehen
- rechtzeitig Unterstützung holen

Modul 3 – Befreiung & Selbstschutz

- Festhalten am Handgelenk
- Greifen an Arm oder Kleidung
- Umklammerungen
- Blockieren des Weges
- Bedrängen und Schieben
- Befreiung aus einfachen Griffen
- Schutzpositionen und Distanz schaffen

Modul 4 – Schutz vor Gegenständen

- Gefahren frühzeitig erkennen
- Abstand und Positionierung
- Schutz- und Rückzugsprinzipien
- Fluchtmöglichkeiten nutzen
- Hilfe und Alarmierung organisieren

6. Realitätsnahes Training

Ein besonderes Merkmal der 360° Security Academy ist das szenariobasierte Training. Anstatt Techniken ausschließlich isoliert zu üben, werden realistische Situationen simuliert.

Beispiele:

Pflege:

Ein Patient wird zunehmend aggressiv und kommt der Pflegeperson bedrohlich nahe.

Arztpraxis:

Ein aufgebrachter Patient akzeptiert eine Entscheidung nicht und beginnt, die behandelnde Person zu bedrängen.

Kundenkontakt:

Ein Kunde wird laut, beleidigend und überschreitet zunehmend persönliche Grenzen.

Arbeitsplatz:

Eine Person versperrt den Ausgang und versucht, den Mitarbeitenden festzuhalten.

Die Teilnehmer lernen dabei nicht nur eine Technik, sondern den gesamten Ablauf:

Situation erkennen → richtig reagieren → Distanz schaffen → Selbstschutz → Hilfe organisieren → Situation sicher verlassen

7. Training ohne Leistungsdruck

Das Training ist für Menschen geeignet, die keine Kampfsporterfahrung besitzen.

Wir legen Wert auf:

- einfache und verständliche Bewegungsabläufe
- praxisnahe Übungen
- kontrollierte Trainingsbedingungen
- unterschiedliche körperliche Voraussetzungen
- Stress- und Handlungstraining
- Wiederholung und Automatisierung
- realistische Szenarien ohne unnötige Härte

Ziel ist nicht, aus Pflegepersonal oder Geschäftsleuten Kämpfer zu machen.

Ziel ist es, Menschen auf schwierige Situationen vorzubereiten und ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten zu geben.

8. Mögliche Kursangebote

360° Basic

Einführung in Selbstschutz & Deeskalation

Dauer: 3–4 Stunden

Inhalte:

- Grundlagen
- Körpersprache
- Distanz
- Deeskalation
- einfache Befreiungstechniken
- praktische Szenarien

360° Professional

Intensivtraining für Pflege, Medizin & Kundenkontakt

Dauer: 1 Tag

Inhalte:

- Gefahrenwahrnehmung
- Deeskalation
- schwierige Gesprächssituationen
- Selbstschutz
- Befreiungstechniken
- Szenariotraining
- Verhalten unter Stress

360° Team Training

Individuelles Training direkt im Unternehmen.

Das Training findet möglichst in der tatsächlichen Arbeitsumgebung statt.

Beispielsweise:

- Pflegezimmer
- Stationsflur
- Empfang
- Praxis
- Büro
- Verkaufsfläche
- Eingangsbereich

Dadurch können reale räumliche Bedingungen in die Übungen einbezogen werden.

9. Ziel des Trainings

Nach dem Training sollen die Teilnehmer:

- Gefahrensituationen früher erkennen
- sicherer auftreten
- persönliche Grenzen besser kommunizieren
- deeskalierend handeln
- Distanz schaffen können
- einfache Befreiungs- und Schutzprinzipien kennen
- unter Stress handlungsfähig bleiben
- wissen, wann Rückzug und Hilfe holen notwendig sind

10. Unser Leitsatz

«Sicherheit beginnt mit Wahrnehmung.

Selbstschutz beginnt mit Haltung.

Die beste Auseinandersetzung ist die, die gar nicht erst entsteht.»

360° Security Academy

Erkennen. Deeskalieren. Schützen. Sicher nach Hause kommen.

360° SECURITY ACADEMY

Interesse an einem Kurs oder Teamtraining?

Gerne erstellen wir ein individuelles Angebot für Ihr Unternehmen, Ihre Praxis, Ihr Pflegeheim oder Ihr Team.

Kontakt:

Telefon:

E-Mail:

Web: