

Anmeldung / weitere Informationen

Wenn Sie an einem Seminar interessiert sind, wenden Sie sich bitte an die regionale Kriminalpräventionsdienststelle der Polizeidirektion Luxemburg

60, rue Glesener L - 1016 Luxembourg

Tel: +352 4997-4604/4607 Fax: +352 4997-4699

Email: lux-prevention@police.etat.lu



Mobbing
fondée par le ICGB et Synprolux



MINISTÈRE DE L'ÉGALITÉ
DES CHANCES



Phoenix asbl

113

www.police.lu



**Selbstbehauptungskurs
für Frauen und Männer
ab 16 Jahren**



Aktiv géint Gewalt

«Aktiv gegen Gewalt»



Selbstbewusstsein durch Selbstvertrauen

Haben Sie sich schon einmal gefragt:

- Ob Sie Angst haben, wenn Sie allein in der Dunkelheit unterwegs sind?
- Ob Sie auf Aktivitäten verzichten, weil Sie sich fürchten?
- Was Sie gefährdet und wie Sie diese Gefährdung realistisch einschätzen können?
- Wie Sie sich bei einem Überfall verhalten sollen?
- Ob und wie Sie sich wirkungsvoll wehren können oder ob Sie sich alles gefallen lassen müssen?
- Was Sie in einem Ermittlungsverfahren bei der Polizei und Justiz erwartet, wenn « es doch passiert»?
- Welche Rechte Sie haben?

In unseren Seminaren wollen wir Ihnen diese Fragen beantworten.

Erleben und erlernen Sie:

- Handlungsmöglichkeiten
- Verhaltenshilfen
- Mentale Vorbereitung um künftig Gefahrensituationen besser erkennen und vermeiden zu können.

Seminarbeschreibung:

- Bis zu 20 Personen können an einem Seminar teilnehmen.
- Teilnahme berechtigt sind Frauen und Männer sowie Jugendliche ab 16 Jahren
- Für die Teilnahme ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

Haben Sie Interesse daran, Ihre persönliche Handlungskompetenz zu erhöhen?



Inscription / information

Si le séminaire vous intéresse, vous êtes prié(e) de vous adresser au Service de Prévention de la Direction régionale Luxembourg

60, rue Glesener L – 1016 Luxembourg

Tel: +352 49974604/4607 Fax: +352 49974699

Email: lux-prevention@police.etat.lu



Mobbing
fondée par le LCGB et Synrolux



MINISTÈRE DE L'ÉGALITÉ
DES CHANCES



Phoenix asbl

113

www.police.lu



**Seminaire sur
l'affirmation de soi**



Aktiv géint Gewalt

Séminaire sur l'affirmation de soi pour femmes et hommes

« Actif contre la violence »



Avoir conscience de soi à travers la confiance en soi

Vous êtes-vous déjà posé les questions suivantes:

- avez-vous peur lorsque vous circulez seul(e) la nuit ?
- avez-vous renoncé à certaines activités parce que vous aviez peur ?
- vous-êtes vous demandé ce qui vous met en danger et si vous savez évaluer ces dangers correctement ?
- savez-vous comment réagir à une agression ?
- savez-vous vous défendre efficacement ou vaut-il mieux laissez faire ?
- connaissez-vous les procédures policières et de la justice en cas de pépin ?
- connaissez-vous vos droits ?

Le séminaire proposé vous fournira les réponses à ces questions.

Faites l'expérience et apprenez :

- à connaître vos possibilités d'action
- les aides au comportement
- la préparation mentale pour mieux reconnaître les situations de danger et comment les éviter

Description du séminaire:

- la participation est limitée à 20 personnes
- le séminaire s'adresse aux personnes âgées plus de 16 ans, femmes et hommes
- la participation ne requiert pas une forme physique particulière
- la participation est gratuite

Êtes-vous intéressé(e) à augmenter vos compétences de comportement ?

