

Ausbildung zur Pallas-Trainerin/ zum Pallas-Trainer für Selbstverteidigung (Basiskurs)

- | | |
|--|---|
| 1. Ausbildungsziel | Die TeilnehmerInnen werden mit dem Ziel ausgebildet, kompetent Grundkurse in frauen- und mädchenspezifischer Selbstverteidigung leiten zu können. |
| 2. Ausbildungsdauer | Der Basiskurs dauert 6 Tage. Es wird eine vollumfängliche und aktive Teilnahme verlangt! |
| 3. Zulassungsbedingungen Allgemein | <ul style="list-style-type: none">• Mindestalter: Kalenderjahr des 20. Geburtstages• Bereitschaft zur TrainerInnentätigkeit• Ausbildung in 1. Hilfe• Nichtbetriebsunfallversicherung |
| Kampfsport/
Selbstverteidigung | <ul style="list-style-type: none">• InteressentInnen müssen bei der Anmeldung mindestens 2 Jahre Erfahrung in einer Kampfsport- und/oder Selbstverteidigungsart haben und regelmässig (mindestens 1x wöchentlich) trainieren.• Erfahrung in der frauenspezifischen Selbstverteidigung und eine Hospitanz in einem Pallas-Grundkurs. Bestätigungen müssen, versehen mit Datum und Unterschrift der jeweiligen Organisation, der Anmeldung beigelegt werden. |
| Vorausgesetztes
Hintergrundwissen | Fachlektüre zu den Themen Gewalt im Allgemeinen, sexuelle Ausbeutung, Opfer-Täter -Dynamik, Feminismus, Patriarchat. |
| Grundlagenlektüre | <ul style="list-style-type: none">• Graff, Sunny:
Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag. Orlanda Frauenverlag.
ISBN-Nr. 3-929823-26-8• Grundlagen der Transaktionsanalyse:
kurz und bündig von Jürg Bolliger (2013)
ISBN-Nr. 978-3-7322-8046-9 |
| Frauen
Persönlichkeit | Auseinandersetzung mit dem eigenen Frau-Sein sowie der Rolle als Verteidigerin. Auseinandersetzung mit eigenem Machtverhalten und eigener Gewalterfahrung. Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen. Bereitschaft zur fachbezogenen Weiterbildung. Bereitschaft, Frauenanliegen auch im Alltag ernst zu nehmen und zu vertreten. |
| Frauen
Führungsfunktion | Bereitschaft, in frauen- und mädchenspezifischen Selbstverteidigungskursen stark und selbstbewusst die Führung zu übernehmen. Sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den Kursteilnehmerinnen. Belastbarkeit. Identifikation mit den Grundsätzen von Pallas. |

Männer Persönlichkeit	Auseinandersetzung mit dem eigenen Mann-Sein sowie der Rolle als Angreifer in frauen- und Mädchenspezifischen Selbstverteidigungskursen. Auseinandersetzung mit eigenem Machtverhalten und eigener Gewalterfahrung. Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen. Bereitschaft zur fachbezogenen Weiterbildung. Bereitschaft, Frauenanliegen auch im Alltag ernst zu nehmen und zu vertreten.
Männer Führungsfunktion	Bereitschaft, als Assistententrainer im Zweierteam Frau/Mann frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigungskurse durchzuführen. Fähigkeit, bei Bedarf in den Hintergrund zu treten oder die eigene Sichtweise einzubringen. Sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den Kursteilnehmerinnen. Belastbarkeit. Identifikation mit den Grundsätzen Pallas.
Teamarbeit	Verantwortung für gemeinsame Aufgaben und Ziele übernehmen. Kommunikationsfähigkeit (Fähigkeit, Konflikte auszutragen). Fähigkeit und Bereitschaft, konstruktive Kritik anzubringen und entgegenzunehmen.
4. Inhalte Basiskurs	Vertiefen des Hintergrundwissens und der frauen- und Mädchenspezifischen Selbstverteidigungstechniken. Spezifische Unterrichts- und Trainingslehre. Kursorganisation. Erlernen von verbalen Selbstbehauptungsstrategien, Entwicklung von Verhaltensstrategien in Zusammenhang mit gesellschaftlich vorgegebenen Rollenmustern.
5. Prüfungen	Praktische Lehrübungen, schriftliche Lernkontrolle
6. Qualifikation	Nach bestandener Prüfung bist du dipl. Pallas-TrainerIn. Die Anerkennung wird alle zwei Jahre durch den Besuch eines Pallas-Weiterbildungskurses bestätigt.
7. Kosten	<ul style="list-style-type: none"> • 1'500 CHF für Pallas Mitglieder / Teilnehmende von Mitgliederorganisationen • 1'700.- CHF für alle anderen • Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung.
8. Versicherungsschutz	Die TeilnehmerInnen sind selbst für ausreichenden Versicherungsschutz zuständig, Pallas übernimmt keine Haftung!
9. TrainerInnen- berechtigung	Diplomierte Pallas-Trainerinnen können selbstständig, diplomierte Pallas-Trainer können im Zweierteam (Frau/Mann) als Assistententrainer, frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigungskurse unter dem Label Pallas durchführen.
10. Anmeldung	Anmeldung mit Formular und kompletten Unterlagen bis spätestens 2 Monate vor Kursbeginn an die Kursleitung
11. Rücktritts- bestimmungen	Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beträge fällig: <ul style="list-style-type: none"> • Fr. 50.- für Administrationsaufwand bei Abmeldung vor Versand der Kursunterlagen • Fr. 50.- sowie 50% der Kurskosten nach Versand der Kursunterlagen • Fr. 50.- Administrationsaufwand sowie alle Kurskosten bei Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn