

PROTACTICS®



Für was steht „PROTACTICS“ ?

„PRO“ bedeutet, wir alle stehen für jemanden, für etwas, für das GUTE. „Tactics“ steht für die Tatsache, dass wir verschiedene Taktiken einsetzen, um das Gute zu fördern, es zu schützen (engl. 'protect') und um zu helfen.

Für was steht „MSE“ ?

„MSE“ steht für **M**odern **S**elfdefense **E**ducation. MSE ist konzipiert, um die eigene Identität zu stärken, soziale Kompetenzen zu fördern und das unter dem Schwerpunkt Selbstverteidigung.

Identitätsentwicklung

- Grenzen
 - ⇒ Eigene Grenzen erkennen
 - ⇒ Grenzen setzen
 - ⇒ Grenzen anderer akzeptieren
- Umgang mit Gefühlen
 - ⇒ Ängste, Einsamkeit, Trauer
 - ⇒ Aggression, Wut
 - ***Anti-Aggressionstraining**
 - ***Deeskalationstraining**
- Charakterschulung – Verbesserung der persönlichen und emotionalen Kompetenz
- sich dem eigenen Wertes bewusst werden

Soziale Kompetenz

- Rücksichtnahme, Toleranz
- Hilfsbereitschaft, nicht wegschauen (Hilfe und Schutz für Mitmenschen in Schule und Freizeit)
- Gegen Gewalt und Mobbing
- Auftreten gegenüber meinem Nächsten
- Empathie
- Nächstenliebe
 - Teamgeist/ -work fördern, Zusammenhalt erreichen
 - Kommunikation und Interaktion
 - Disziplin (Aufmerksamkeit, Struktur, Pünktlichkeit)
 - Einander Beachtung schenken
 - Spaß

