Klettern und Angst - Ängste im Klettersport sinnvoll angehen und betreuen

Fortbildung (FB)

Termin:	29.04. - 02.05.2027, ab Do. abend
Ort:	Kaufbeuren
Kosten:	255 EUR
Kurs-Nr.:	B2725FB

Alle Menschen haben Angst. Deswegen ist Angst auch erst mal ganz normal… und trotzdem stört sie uns beim Klettern auch manchmal!

Hier wollen wir uns das Thema genauer anschauen: was ist Angst eigentlich und wie funktioniert sie? Wie kann ich Menschen in Angst kompetent betreuen? Wie gehe ich effektiv mit meiner eigenen Angst um? Und was passiert eigentlich bei einer Panikattacke? Wie kann ich mich dem Thema „Stürzen und Fallen“ sicher und professionell annähern? Welche Potentiale bringt Angst in der Jugendarbeit mit sich?

In dieser Schulung betrachten wir das Thema Angst von unterschiedlichen Seiten und versuchen einem entspannten Umgang damit ein bisschen näher zu kommen.

Inhalte

- Angst verstehen - Grundlagen
- Selbstreflexions- und Interventionstechniken im Kontext Angst
- Konstruktiver Umgang mit Angst
- Stürzen und Fallen
- Wie kann ich dieses komplexe Thema möglichst einfach mit meiner Gruppe umsetzen?

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Landesgeschäftsstelle Bayern
Preysingstr. 71
81667 München

Telefon: 089 - 44 90 01 95
Fax: 089 - 44 90 01 99
E-Mail: lgs@jdav-bayern.de

Gefördert von:

Voraussetzungen

- Sehr sicheres Sichern im Vorstieg (das Sicherungstraining ist nur ein sehr kleiner Bestandteil der Schulung)
- Große Motivation sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Landesgeschäftsstelle Bayern
Preysingstr. 71
81667 München

Telefon: 089 - 44 90 01 95
Fax: 089 - 44 90 01 99
E-Mail: lgs@jdav-bayern.de

Gefördert von: