

# Annons

## Taktisk Kommunikation

### Verbal Jiu Jitsu

Lär dig att *lyssna* och *tala med* dina medmänniskor.  
Lär dig att bemöta eller besvara olika situationer utan inblandning av dina personliga känslor...



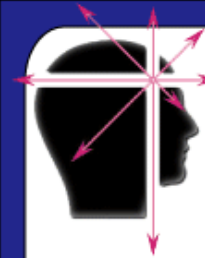
#### Att samtala professionellt

Verbal Jiu Jitsu är grundad på den japanska kampkonsten där du aldrig ska möta styrka med styrka. Du lär dig skapa en mental flexibilitet som gör att du kan avleda aggressiva situationer och kommunicera tydligare. Du får under kursen verktyg, kunskap och inspirerande tips.

**Kontakta oss på  
telefon 0733 43 76 00  
för mer information**



**Kurs  
Föreläsning  
Seminarium**



## V-A-K-S-A-M

**Medvetenhet om risker  
kan förebygga våld & hot**

Experter hävdar att arbetsplatsvåld sällan inträffar plötsligt. Det finns tidiga varningstecken som rätt hanterade kan förebygga våld- och hotincidenter.

**V-A-K-S-A-M-metoden** lär dig att förebygga och bemöta våld, hot och andra aggressioner på arbetsplatsen.

**V-A-K-S-A-M-metoden** ger dig en större medvetenhet om de risker för våld och hot som finns, både relaterat till arbetet och privat.

**Kontakta oss på  
telefon 0733 43 76 00  
för mer information**



**Kurs  
Föreläsning  
Seminarium**



# Annons

## Stresshantering

### Genom andningsteknik



Ett sätt att uppnå fysisk  
och mental balans

Workshop  
Seminarium

#### Stressreaktioner

Lär oss att förstå, känna igen och hantera stressreaktioner.

#### Medveten andning

Lär oss att andas på rätt sätt för att kunna möta och besvara olika stressituationer med lugnande andning.

#### Avspänning & avslappning

Lär oss olika metoder till avslappning för att förstå, känna igen och hantera spännigar i kroppen.



Kontakta oss  
på telefon  
0733 43 76 00  
för mer information



## Självskydd

### Personlig säkerhet

Lär dig fysisk och psykiskt självskydd för att kunna försvara, bemöta eller besvara olika situationer. Lär dig att hantera din egen säkerhet, att läsa och förstå signaler sVi har alla ett ansvar för att agera förebyggande.

**VARSAM-Hantering** är det system vi använder för utbildning i personlig säkerhet av de yrkesgrupper som kan drabbas av fysiskt våld i tjänsten.



**STREET  
SMART**

Kurs  
Föreläsning  
Seminarium



Kontakta oss på  
telefon 0733 43 76 00  
för mer information

