



Ranavolo & Olt
GbR
Konflikt- und Gewaltprävention

DAS ETWAS ANDERE UNTERNEHMENSEVENT

Sicheres Auftreten, Konflikt- und Gewaltprävention
für den beruflichen und privaten Alltag - mit Spaß!

Das Event für alle Altersklassen!

Prävention



Selbstbehauptung



Selbstverteidigung





4 STUNDEN

In 4 Stunden trainieren die beiden zertifizierten Chefs persönlich eure bis zu 30 Mitarbeiter:innen auf Basis der 3 Säulen.

3 SÄULEN



- Prävention
- Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung

2 TRAINER

Alexander Ranavolo
1. Dan Ju Jutsu

Dorina Olt
1. Kyu Ju Jutsu



Vom Deutschen Ju Jutsu Verband e.V.
zertifizierte Kursleiter:innen für
Selbstverteidigung

1 PREIS

Für bis zu 30 Mitarbeiter:innen bieten wir euch einen fairen 4-Stunden-Event Pauschalpreis an. Ihr seid weniger als 10 oder weit über 30 Personen? 4 Stunden sind zu viel? Kein Problem! Auch für euer Unternehmen finden wir eine Lösung mit einem fairen Preis, ein Event individuell auf euch zugeschnitten!



Ein Event über das noch lange gesprochen wird!



WER KANN MITMACHEN?

Diese Frage ist ganz leicht und schnell beantwortet:

Grundsätzlich ist unser Event für alle Altersstufen geeignet. Vom Azubi bis kurz vor Renteneintritt und darüber hinaus: Für jeden ist effektive Selbstverteidigung möglich! Und es macht sogar eine Menge Spaß! Auch für das Teambuilding ist unser Kurs geeignet, da die Mitarbeitenden miteinander agieren und auch einmal so richtig Dampf ablassen können – im positiven Sinne, versteht sich!



MEHRWERT FÜR ALLE

Selbstsichere und selbstbewusste Mitarbeiter:innen sind unerlässlich im daily business, aber auch im privaten Alltag. Jeder Arbeitsbereich profitiert von selbstsicheren Mitarbeiter:innen – angefangen beim Einkauf, über die Buchhaltung bis hin zum Vertrieb. Einfache, für jeden umsetzbare und durchführbare Mechanismen und Techniken helfen dabei, das Auftreten zu verändern. Aber auch außerhalb des Betriebs – wenn alle Prävention nicht mehr hilft: Sollte es zur Eskalation kommen, befähigen wir die Mitarbeitenden mit wenigen, aber effektiven Techniken, die einen Angreifer in die Flucht schlagen, um das höchste Gut – die eigene Gesundheit – zu schützen.



BUDGET BEGRENZT?

Unser 4-stündiger Kurs kostet nicht die Welt.

Vor allem nicht, wenn bis zu 30 Mitarbeitende teilnehmen können und wertvolle Inhalte vermittelt werden.

Aber auch, wenn spezielle Arrangements gewünscht sind, die kürzer, länger oder mit weit mehr oder weniger als 30 Teilnehmenden stattfinden sollen, finden wir für euch die geeignete und passgenau zugeschnittene Lösung! Sprecht uns gerne an!



Unser Kurs ist in drei Säulen aufgebaut



PRÄVENTION

- Rechtliche Grundlagen
- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Deeskalation
- Sinn und Sinnhaftigkeit von Hilfsmitteln
 - Alarm Piepser
 - Kubotan (Druckpunktverstärker)
 - Pfefferspray
 - Alltagsgegenstände



SELBSTBEHAUPTUNG

- Selbstbewusstsein stärken
 - Erkennen, wie stark man wirklich ist!
 - Vom höflichen und unhöflichen „Nein!“
- Waffen nutzen, die keine sind
 - Körperhaltung
 - Mimik, Gestik
 - Stimme



SELBSTVERTEIDIGUNG

- Effektive Selbstverteidigungstechniken für verschiedene Angriffe erlernen
- Kein oder nur wenig Kraftaufwand
- Angreifer mit gezielten Schlägen außer Gefecht setzen
- Nutzen und Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln



Umfassend beraten in Konflikt- und Gewaltprävention

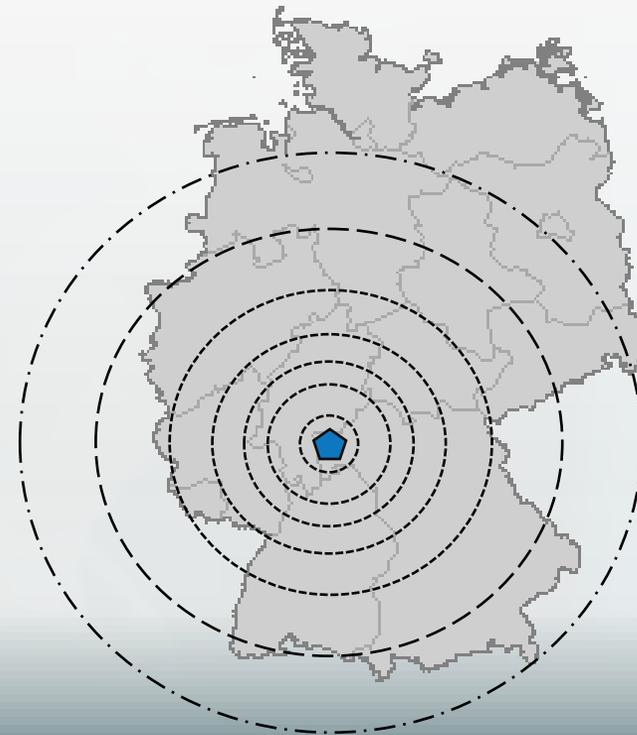
MIT SICHERHEIT MEHR SPASS:

- Folge- und Aufbaukurse zu speziellen Themen (z.B. Kubotan) individuell möglich
- Individualkurse im Nachgang des Firmenevents, speziell für Frauen (Befreiungen am Boden)
- „Nicht-mit-mir!“ Kurse für die Kinder der Mitarbeitenden
- Selbstverteidigung ausgelegt für Männer





Unser Wirkungsradius



- Main-Taunus-Kreis
- Hochtaunuskreis
- Wetteraukreis
- Mainz-Kinzig-Kreis
- Landkreis Offenbach
- Kreis Groß-Gerau
- **Landkreis Aschaffenburg** ◆
- Landkreis Miltenberg
- Landkreis Darmstadt-Dieburg
- Odenwaldkreis
- Kreis Bergstraße
- Landkreis Alzey-Worms
- Kreis Mainz-Bingen
- Rheingau-Taunus-Kreis



Ranavolo & Olt
GbR
Konflikt- und Gewaltprävention



Kontakt

- Telefonisch unter 0172 75 35 761 oder 0163 80 11 200
- Per E-Mail info@ranavolo-olt.de
- Per [Kontaktformular](https://www.ranavolo-olt.de/firmenevent) <https://www.ranavolo-olt.de/firmenevent>
- Homepage [ranavolo-olt.de](https://www.ranavolo-olt.de)



FÜR WEN IST DAS EVENT GEEIGNET

Grundsätzlich ist unser Event für alle Altersstufen geeignet. Vom Azubi bis kurz vor Renteneintritt und darüber hinaus: Für jeden ist effektive Selbstverteidigung möglich! Und es macht sogar eine Menge Spaß! Auch für das Teambuilding ist unser Kurs geeignet, da die Mitarbeitenden miteinander agieren und auch einmal so richtig Dampf ablassen können – im positiven Sinne, versteht sich!

MEHRWERT FÜR ALLE

Selbstsichere und selbstbewusste Mitarbeiter:innen sind unerlässlich im daily business, aber auch im privaten Alltag. Jeder Arbeitsbereich profitiert von selbstsicheren Mitarbeiter:innen – angefangen beim Einkauf, über die Buchhaltung bis hin zum Vertrieb. Einfache, für jeden umsetzbare und durchführbare Mechanismen und Techniken helfen dabei, das Auftreten zu verändern. Aber auch außerhalb des Betriebs - wenn alle Prävention nicht mehr hilft: Sollte es zur Eskalation kommen, befähigen wir die Mitarbeitenden mit wenigen, aber effektiven Techniken, die einen Angreifer in die Flucht schlagen, um das höchste Gut – die eigene Gesundheit - zu schützen.

IN 4 STUNDEN ZUM ERFOLG

PRÄVENTION

- Rechtliche Grundlagen
- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Deeskalation

Sinn und Sinnhaftigkeit von Hilfsmitteln

- Alarm Piepser
- Kubotan (Druckpunktverstärker)
- Pfefferspray
- Alltagsgegenstände



SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstbewusstsein stärken

- Erkennen, wie stark man wirklich ist!
- Vom höflichen und unhöflichen „Nein!“

Waffen nutzen, die keine sind

- Körperhaltung
- Mimik, Gestik
- Stimme



SELBSTVERTEIDIGUNG

- Effektive Selbstverteidigungstechniken für verschiedene Angriffe erlernen
- Kein oder nur wenig Kraftaufwand
- Angreifer mit gezielten Schlägen außer Gefecht setzen
- Nutzen und Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln



- Telefonisch unter 0172 75 35 761 oder 0163 80 11 200
- Per E-Mail info@ranavolo-olt.de
- Per Kontaktformular [Formular](#)
- Homepage ranavolo-olt.de



- Firmen Events
- Konflikt- und Gewaltprävention für Kinder
- Frauen- und Männer Selbstverteidigung



Wirkungsradius regional Rhein Main