

Ausbildung zum/zur Keep-Control-Trainer:in

Wir wollen endlich starten!

Dazu gibt es im Folgenden einen Überblick mit relevanten Informationen. Mehr Details gibt es auf unserer [Homepage](#).

Alle Einheiten umfassen praktische und theoretische Anteile. Inhaltliche Modifikationen und zeitliche Verschiebungen sind möglich!



Sascha Wille



Vincent Stock

Ablauf und Phasen der Ausbildung

INTERVIEW

28.04.2025 bis 15.05.2025

Ca. **2 Stunden** Interview mit den Ausbildern. Die Intensität der Inhalte wird von den Teilnehmer:innen bestimmt. Grundsätzlich werden eigene biographische Ereignisse betrachtet.

War ich schon mal ein Opfer in meinem Leben? Wann war ich selbst Täterin oder Täter? Wie gehe ich mit Konflikten um? Außerdem werden die Ausbildungsinhalte vorgestellt und individuelle Lernziele festgehalten.

Block 1, Tag 1

Freitag 16.05.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Kennenlernen und ein mutiger und konfrontativer Blick auf die eigene Persönlichkeit, das Regelwerk und die Trainingsphasen, Einstieg in Übungen in der Praxis, Details zum Ausbildungsverlauf.

Block 1, Tag 2

Samstag 17.05.2025

10:00 Uhr bis 16:00 Uhr (6 Stunden)

Auswertung Vortrag, Zielsetzungen und Haltung, Schwerpunkte in den Übungen, Konfrontation, Einführung und Umsetzung der Videoarbeit mit Rückschau.

Block 2

Freitag 20.06.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Wiederholung Theorie zum Trainingsablauf, und der Übungen, Übungen bis zur Ekstase, Konfrontation, Videoarbeit mit Rückschau

Block 3

Freitag 29.08.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie Konfrontative Pädagogik, Konfrontation, Videoarbeit mit Rückschau.

Block 4

Freitag 26.09.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie Deeskalation, Rollenspiele, Konfrontation
Improvisation, Übungen, Videoarbeit mit
Rückschau.

Block 5

Freitag 10.10.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie Konflikt, sehr praxisbezogene Übungen,
Konfrontation, Videoarbeit mit Rückschau.

Block 6

Freitag 14.11.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Theorie „Neue Autorität“, Theoretische und
praktische Auseinandersetzung mit dem Thema
Gewalt, Übungen sowieso, Videoarbeit mit
Rückschau.

PRAXISPHASE

10.10.2025 bis 05.12.2025

Durchführung eines **12 stündigen Trainings** an
einem Trainingsstandort von EFES im Raum
Hildesheim/Region Hannover. Erstellung eines
Trainingsplans, selbständige Akquise, Analyse
der Vorbereitung und der Durchführung
inklusive der Entwicklung eigener Übungen. Die
Fahrzeiten sind unterschiedlich.

Insgesamt ca. 20 Stunden.

Block 7

Freitag 05.12.2025

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (7 Stunden)

Trainerpersönlichkeiten, Übungen, insbesondere
Kampfesübungen, Arbeit mit der Videokamera,
Gemeinsames Resümee.

KOLLOQUIUM

Ab Freitag, 05.12.2025

Finaler Abschluss der Ausbildung im
Kolloquium. Auswertung, Selbstreflektion des
durchgeführten Trainings in der Praxisphase und
anschließende Übergabe des Zertifikats.

Ca. 3 Stunden Kolloquium.

Ausarbeitung/Vorbereitung des Kolloquiums
ca. 5 Stunden.

Ausweichtermin 1

Freitag, 23.01.2026

Ausweichtermin 2

Samstag, 07.02.2026



Die Ausbildung umfasst

8 Seminartage mit insgesamt 55 Stunden (inklusive **1 Samstag**). Die autonome Durchführung eines Trainings in der **Praxisphase mit 12 Stunden**. Ca. **2 Stunden** (konfrontatives) Interview mit Sascha und Vincent zu Beginn der Ausbildung, um individuelle Ziele zu besprechen und um in eine erste Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit zu gehen. An allen Seminartagen gibt es Getränke, Snacks und ein gemeinsames Mittagessen!

Kosten 2091,33 Euro