

# Was wird angeboten?

Der Fonds soziale Sicherung bietet euch in Zusammenarbeit mit dem Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V. (VDES) eine Seminarreihe an, in der förderberechtigte Kolleginnen und Kollegen in kundennahen Bereichen richtiges Verhalten in Konfliktsituationen und erforderliche Abwehrtechniken bei tätlichen Angriffen erlernen können.

## So meldest du dich an

1. Informiere dich vor der Antragstellung beim VDES über Termine und Orte des Seminars.  
**Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V.**  
Niddastr. 52 · 60329 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 27 22 77-16  
E-Mail: [info@spugnet.vdes.org](mailto:info@spugnet.vdes.org)  
[www.vdes.org](http://www.vdes.org)
2. Fülle den Förderantrag unter [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de) vollständig aus. Falls du keine E-Mail-Adresse besitzt oder keinen Internetzugang hast, helfen dir deine EVG-Geschäftsstelle, deine Betriebsgruppe, dein Betriebsrat oder der Außendienst des Fonds soziale Sicherung bzw. die Quali X-Berater weiter.
3. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage.

Los geht's!

## Ratzfatz!

Antrag am Smartphone ausfüllen!

1. QR-Code scannen oder [www.fss24.org](http://www.fss24.org) aufrufen
2. Antrag anklicken und ausfüllen
3. Fertig!



# Nimm mit, was geht! Weitere Angebote des Fonds

Als Mitglied der EVG kannst du die zahlreichen Angebote des Fonds soziale Sicherung nutzen. Voraussetzung: Dein Arbeitgeber unterliegt dem SozialSicherungs-Tarifvertrag.

- Check 45plus – die Gesundheitsvorsorge für alle Förderberechtigten ab 45 Jahren
- Gesundheitswochen in ganz Deutschland ab 100 Euro pro Woche
- „Physio für Dich“ – Massagen und mehr
- Bildungszuschuss von bis zu 700 Euro pro Jahr, davon einmalig bis zu 350 Euro für die Anschaffung eines Computers, Notebooks, Laptops oder Tablets
- Zuschuss zu einer Brille oder Kontaktlinsen
- Zuschuss zu einem ärztlich verordneten Hörgerät
- Kinderbetreuungszuschuss von bis zu 250 Euro pro Jahr und Kind
- Absicherung durch eine Berufs- und Dienstunfallversicherung
- Absicherung durch eine Krankentagegeldversicherung
- Mitgliedschaft bei der Gewerkschaftlichen Unterstützungseinrichtung GUV/FAKULTA, die dir hilft, wenn bei der Arbeit mal was schiefgelaufen ist

Da zahlt sich deine Mitgliedschaft echt aus!



In Zusammenarbeit mit



Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung

Für  
förderberechtigte  
Mitarbeiter/-innen  
in kundennahen  
Bereichen



# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Sei dir sicher!

Fonds zur sozialen Sicherung  
für Arbeitnehmer der Mobilitäts- und Verkehrsdienstleister e. V.

Niddastraße 98 – 102  
60329 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 271 35 97-0  
Telefax: 069 / 271 35 97-20  
E-Mail: [info@fonds-soziale-sicherung.de](mailto:info@fonds-soziale-sicherung.de)  
[www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de)

5,5C 1016 cc xxx

# Deine Sicherheit hat Vorrang

**Immer wieder werden Kolleginnen und Kollegen während ihrer Arbeit in kundennahen Bereichen Opfer verbaler oder tätlicher Angriffe.**

Mitarbeiter/-innen wie z. B. Zugbegleitpersonal, Sicherheitspersonal etc. sind täglich schwierigen Situationen ausgesetzt, auf die viele mit Stress, Hilflosigkeit und manchmal auch Ärger reagieren. In solchen Situationen braucht es vor allem einen kühlen Kopf, kommunikative Fähigkeiten und im Extremfall auch Selbstverteidigungstechniken, mit denen du dich vor deinem Gegenüber behaupten kannst.

Viele Konflikt- und Stresssituationen können bereits durch Anwendung einfacher Techniken des Stressmanagements bzw. der Selbstregulierung vermieden werden.



# Seminarinhalte

## **Seminar 1 Alltagstaugliche Selbstbehauptung & Selbstverteidigung**

Inhalte: Kommunikation, Deeskalation, Selbstbehauptung

Dauer: Tages-/Halbtagesseminar oder Einzeleinheiten (7 x 90 Minuten)

Kosten: Seminargebühren übernimmt der Fonds soziale Sicherung

## **Seminar 2 Stressfreie Selbstbehauptung**

Inhalte: Stressmanagement, Kommunikation, Deeskalation, Selbstbehauptung. Neben den Inhalten aus dem Seminar „Alltagstaugliche Selbstverteidigung & Selbstbehauptung“ wird der Schwerpunkt auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, die frühzeitige Erkennung von Stressfaktoren sowie die Erlernung von Entspannungstechniken gelegt.

Dauer: 2-Tage-Seminar

Kosten: Eigenanteil bei Seminaren ohne Übernachtung 30 Euro, mit Übernachtung 50 Euro



# Das musst du wissen

## **Was sind die Voraussetzungen für meine Teilnahme?**

Teilnehmen können alle Mitglieder der Gewerkschaft EVG, die in Unternehmen beschäftigt sind, die unter den Geltungsbereich des SozialSicherungs-Tarifvertrags fallen.

## **Wie viel Zeit benötige ich für das Seminar?**

**Seminar 1** kann als Tagesseminar, Halbtagesseminar oder in Einzeleinheiten (7 x 90 Min) stattfinden.

**Seminar 2** ist ein zweitägiges Seminar.

## **Wo und wann finden die Seminare statt?**

Die Seminare werden bundesweit an vielen Standorten in deiner Nähe angeboten. Alle Informationen zu den Kursorten und Terminen findest du immer aktuell auf der Website des VDES: [www.vdes.org](http://www.vdes.org).

## **Was kostet mich die Teilnahme am Seminar?**

**Seminar 1:** Für dich als Förderberechtigten übernimmt der Fonds die Kosten der Teilnahme.

**Seminar 2:** Du zahlst für ein Seminar ohne Übernachtung eine Eigenbeteiligung von 30 Euro, für Seminare mit Übernachtung 50 Euro. Die restlichen Seminargebühren übernimmt der Fonds soziale Sicherung.

## **Kann ich einen Kurs auch mit meinen Kollegen machen?**

Ja, Gruppen ab acht Teilnehmern können Seminar 1 sogar als individuelles Seminar vor Ort erhalten.