



Coolnesstraining für den Job

Locker bleiben – Stärke zeigen

Seit 2007 bietet die Arbeiterwohlfahrt im Auftrag des Jobcenters Köln ein Coolnesstraining für Menschen im Leistungsbezug nach SGB II an.

Das Gruppentraining ist ein ganzheitliches Verhaltenstraining, das sich mit den Voraussetzungen eines gewaltfreien Lebens in der sozialen Gemeinschaft befasst. Wir arbeiten intensiv mit unseren TeilnehmerInnen an eigenen Zielen und Interessen, beschäftigen uns mit Prozessen der Kommunikation und Konfliktlösung und trainieren praxisnah sozial kompetentes Verhalten.

Wir möchten Menschen ansprechen, die ...

- ... ihre **Team- und Kooperationsfähigkeit verbessern** wollen
- ... sich ihrer **Ziele und Interessen bewusster werden** wollen
- ... erlernen wollen, ihre **Anliegen gegenüber anderen zu vertreten**, ohne eigene oder fremde Grenzen zu verletzen
- ... einen **konstruktiveren Umgang mit frustrierenden Situationen** finden und gelassener werden wollen.

Methoden & Inhalte

- Zielfindung und Zielerreichung
- (gewaltfreie) Kommunikation
- Körpersprache
- Entspannungstechniken
- Konstruktive Konfliktlösung
- Team- und Kooperationsübungen
- Praxisnahes Rollentraining

Auf einen Blick

- Sitzungen 1x wöchentlich
- 5-8 TeilnehmerInnen
- 2 TrainerInnen
- Trainingsdauer 3-6 Monate

Kontakt

Aleksandra Jasinska

Diplom Psychologin

Tel. 0221-88810118

E-Mail jasinska@awo-koeln.de

Arnika Mango

Diplom Pädagogin

Tel. 0221-88810117

E-Mail mango@awo-koeln.de

Bitte kommen Sie am

um _____ Uhr

in den Venloer Wall 15, 1. Etage.

Anfahrt mit der U-Bahn: Linie 3, 4 oder 5 bis Haltestelle Hans-Böckler-Platz. Vom Hans-Böckler-Platz biegen Sie links in den Venloer Wall ein.



Köln



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e.V.

Fachbereich Gewaltprävention

Venloer Wall 15

50672 Köln

www.awo-koeln.de

Tel.

Fax

+ 49 221-888101-18

+ 49 221-888101-33