



## 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 sowohl individuelle, als auch aktuelle persönliche Problematiken aufgreift, um das Verwirklichen der eigenen Ziele zu ermöglichen. Wir arbeiten intensiv mit unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern an eigenen Zielen und Interessen, beschäftigen uns mit Prozessen der Kommunikation, (inneren) Konflikten und deren Lösungsstrategien. In der Gruppe werden praxisnah Alternativen aufgezeigt und gemeinsam trainiert.

### Wir möchten Menschen ansprechen, die ...

- ... unzufrieden sind und **etwas ändern wollen**,
- ... einen konstruktiveren Umgang mit frustrierenden Situationen finden und **gelassener werden** wollen,
- ... ihre **Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit** verbessern wollen,
- ... erlernen wollen, ihre **Anliegen gegenüber anderen zu vertreten**, ohne eigene oder fremde Grenzen zu verletzen

### Methoden & Inhalte

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

## Kontakt

**Coolnesstraining** Servicenummer **0221-88810118**

### Aleksandra Jasinska

Diplom Psychologin

Tel. 0221-88810152

E-Mail [jasinska@awo-koeln.de](mailto:jasinska@awo-koeln.de)

### Marc Thomas

Erziehungswissenschaftler

Tel. 0221 88810102

E-Mail [thomas@awo-koeln.de](mailto:thomas@awo-koeln.de)

**Bitte kommen Sie am**

\_\_\_\_\_

um \_\_\_\_\_ Uhr

**in den Venloer Wall 15, 50672 Köln.**

### Auf einen Blick

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

**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

Tel. + 49 221-888101-18  
Fax + 49 221-888101-33

[www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de)

Bildnachweis:

© lassedesignen - Fotolia.com