

Kontakt

Coolnesstraining Servicenummer

0221-88810-118

Aleksandra Jasinska
Diplom Psychologin
Telefon: 0221-88810-152
E-Mail: jasinska@awo-koeln.de

Merle Günter
B.Sc. Psychologie
Telefon: 0221-88810-158
E-Mail: gunter@awo-koeln.de

Bitte kommen Sie am _____

um _____ Uhr

in den Venloer Wall 15, 50672 Köln.

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.



Man hilft nur mit dem Herzen gut.

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e.V.

Venloer Wall 15
50672 Köln

Telefon: 0221 88810-118
Telefax: 0221 88810-133

Email: info@awo-koeln.de
www.awo-koeln.de



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



Coolnesstraining für den Job

Locker bleiben – Stärke zeigen

Gefördert durch das

jobcenter
KÖLN



Kennen Sie das?

Sie sind im Job schon mal ausgerastet?

Hatten Sie schon oft Ärger mit Chefs und Kollegen?

Finden Sie aufgrund von aggressivem oder vermeidendem Auftreten keine Arbeit?

Vermeiden Sie Konflikte und schlucken alles runter?

Das Gefühl von Wut, Ohnmacht, Scham und Angst ist Ihnen vertraut, aber Sie wissen nicht mehr damit umzugehen?

Wen möchten wir ansprechen?

Menschen, die unzufrieden sind und etwas ändern wollen.

Menschen, die einen konstruktiveren Umgang mit frustrierenden Situationen finden und gelassener werden wollen.

Menschen, die ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit verbessern wollen.

Menschen, die erlernen wollen, ihre Anliegen gegenüber anderen zu vertreten, ohne eigene oder fremde Grenzen zu verletzen.

Menschen, die einen besseren Umgang mit Gefühlen erlernen wollen.

Das Training

Das Training ist ein ganzheitliches Verhaltenstraining, das sich mit den Voraussetzungen eines gewaltfreien Lebens in der sozialen Gemeinschaft befasst.

Wir arbeiten intensiv mit unseren Teilnehmer*innen an eigenen Zielen und Interessen, beschäftigen uns mit Prozessen der Kommunikation und Konfliktlösung und trainieren praxisnah sozial kompetentes Verhalten.

Inhalte

- Emotionsregulation
- Konstruktive Konfliktlösung
- Körpersprache
- Zielfindung und Zielerreichung
- Stressbewältigung

Das Training auf einen Blick

- ➔ Für Personen ab 16 Jahren
- ➔ Einzel- und Gruppensitzungen 1 x wöchentlich
- ➔ max. 8 Teilnehmer*innen
- ➔ 2 Trainer*innen
- ➔ Trainingsdauer: bis 6 Monate
- ➔ es entstehen Ihnen keine Kosten