



# KONFLIKT

Wut, Ohnmacht, Frust, Scham, Ärger, Angst, Trauer

# KOMPETENZ

Empathie, Mut, Perspektivwechsel, Emotionsregulation

# TRAINING

Ressourcen, Prozess, Ziel, Lösung, Personenzentriert



Köln

**jobcenter**  
KÖLN

## Das Konflikt Kompetenz 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.

## 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.

### 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

## Vereinbaren Sie jetzt einen Termin. Wir freuen uns auf Sie.

### Aleksandra Jasinska

Diplom Psychologin

☎ 0221-88810-152

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

### Merle Günter

M Sc. Psychologie i.A.

☎ 0221-88810-158

✉ [guenter@awo-koeln.de](mailto:guenter@awo-koeln.de)

Anfahrt mit der U-Bahn: Linie 3, 4 oder 5 bis Haltestelle Hans-Böckler-Platz.

### Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e.V.

Venloer Wall 15, 50672 Köln

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