

## **Konflikt- und Deeskalationstraining „Keep Cool“ „Umgang mit Konflikten, Aggressionen und Gewalt“**

Das Training ist als „Sozialer Trainingskurs“ gedacht, der Kinder bei der Überwindung von Entwicklungsschwierigkeiten und Verhaltensproblemen helfen soll.

Das Training folgt dem Konzept: „Erlernen von neuen alternativen Verhaltens“, „Veränderung von Einstellungen“ und „Erlernen von Selbststeuerungsmöglichkeiten“. Ziel des Training ist u.a. das Erlernen neuer Einstellungs- und Verhaltensmuster, die z.B. aggressives Verhalten zur Bewältigung von Alltagsanforderungen und Konflikten unwahrscheinlicher machen.

**Teilnehmer:** 5 – 7 Kinder

**Trainingseinheiten:** 10 – 12 Einheiten a 1 Schulstunde

### **Inhalte des Trainings:**

- Rollenspiele und Skulpturen, Umgang mit Körper u. Gefühlen
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten, Aggressionen & Gewalt
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Eigene Fähigkeiten und Stärken erkennen – einsetzen
- Fragebögen
- Klärungsgespräche, Kosten-Nutzen-Analyse von Gewalt
- Konfrontation mit der Tat (Übungen wie z.B. „Heisser Stuhl“ nach Terwey/Michaelis)
- Umgang mit Lob, Kritik und Mißerfolg
- Selbstkontrolle / Selbstsicherheit / Wiedergutmachung

### **Ziele:**

- geringere Gewaltbereitschaft
- Eigenverantwortung und Selbstkontrolle
- Empathie
- Gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien
- Prosoziales Verhalten
- Angemessener Umgang mit Nähe und Distanz
- Benennen, Bewusstmachen und Erleben von Gefühlen
- Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen
- Frustrationstoleranz
- Fähigkeit zu Kommunikation
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Autonomie und Gruppenfähigkeit

### **Sie sind eine Pädagogische Einrichtung und suchen ein Training für Ihre Kinder & Jugendlichen in Ihrer Einrichtung?**

Ich entwickle gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Programm, individuell auf Ihren Bedarf und Ihren Etat angepasst und berate und unterstütze Sie bei der erfolgreichen und nachhaltigen Umsetzung.

**Gerne berate ich Sie persönlich.**

**Kontaktieren Sie mich unter Telefon: 06345-9596855**