



## FÜR WEN?

- Schulklassen
- Kindergarten
- Hort und Ganzttag
- Teamcoachings

## PROFIL

- staatlich anerkannter Jugend- und Heimerzieher
- Anti-Gewalt-Trainer (Landesakademie für Jugendbildung)
- Selbstbehauptungs- und Resilienztrainer (nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“)



## KONTAKT



### Tim Jans

✉ jans-ct@protonmail.com  
🌐 timjans-coolnesstraining.de  
☎ 0176/84482264



**TIM JANS**  
COOLNESSTRAINING



# COOLNESS TRAINING



## ZIELE

- Steigerung der sozialen Kompetenz und des sozialen Verhaltens
- Förderung von gewaltfreiem Verhalten und Konfliktlösungsstrategien
- Sensibilisierung für Gewalt und ihre Auswirkungen
- Vermittlung von Techniken zur Deeskalation von Konfliktsituationen
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls, um Gewalt abzuwehren

## INHALTE

- Definition von Gewalt und Sensibilisierung für ihre verschiedenen Formen
- Bedeutung von Respekt, Toleranz und Akzeptanz gegenüber anderen
- Grenzen setzen und akzeptieren
- Konfrontative Pädagogik
- Provokationstests



## METHODEN

- Körperbetonte, sportliche Spiele; Kämpfen als pädagogische Disziplin und nach Regeln
- Interaktionsspiele, Rollenspiele, Körpersprache, Konfrontationsübungen
- Atemübungen, Traum-/ Fantasiereisen, Meditationsübungen, Wohlspannungsübungen
- Selbstbehauptungs- und Resilienztraining nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“