

COOL IN DIE ZUKUNFT



Stay Cool GmbH
www.staycool.io
info@staycool.io

stay cool GmbH

Mobbingprävention und
Resilienztraining

COOL DURCHS LEBEN

Gänsehautmomente kreieren



GEMEINSAM IN EINE STARKE ZUKUNFT

Wir möchten dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche nachhaltig in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden und so nicht nur souverän Konflikte meistern, sondern auch den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind.

Zielgruppen:

- Vorschüler*innen
- Grundschüler*innen
- Teenager
- Pädagog*innen
- Familien

Ob Resilienztraining, Fortbildung oder Coaching, unsere Angebote sind äußerst interaktiv, praxisorientiert und auf die jeweilige Zielgruppe genau zugeschnitten - gestaltet für die reale Welt und anwendbar im Alltag.

Unsere Schwerpunkte:

- Resilienztraining und Mobbingprävention
- Gewaltprävention
- Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit
- Förderung der Selbstliebe und des sozialen Miteinanders
- Stärken von Selbstvertrauen durch Spiel und Bewegung

“Stay Cool” nicht nur unser Firmenname, sondern auch unser Motto. Denn auch wir selbst trainieren immer wieder, cool und gelassen in herausfordernden Situationen zu reagieren.

Kontaktieren Sie
uns für eine
kostenlose
Beratung zu
Ihren Wünschen

UNSER KONTAKT

Mobbingprävention & Resilienztraining



HIER FINDEN SIE UNS

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Mitwirkung und stehen Ihnen gerne für weitere Fragen zur Verfügung. Sie können uns kontaktieren unter:



www.staycool.io



info@staycool.io



+49 176 87975294



[staycool_bu](https://www.instagram.com/staycool_bu)



[Stay Cool](https://www.facebook.com/StayCool)



[Stay Cool - Be You](https://www.linkedin.com/company/staycool-beyou)

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören.

Ihr Team von
stay cool

ÜBER MICH

Natalia stellt sich vor



4

MEINE PERSON



Name: Natalia Fuchs
Familie: Verheiratet, zwei Töchter
Profession: Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Hi, ich bin Natalia!

Ursprünglich komme ich aus Mexiko. Meine Mutter ist Deutsche und mein Vater Mexikaner. Ich bin ehem. Erzieherin. Außerdem habe ich mich als Trainerin im Tanz- und Fitnessbereich (Erwachsene und Kinder) weitergebildet und gebe seit meiner Jugend Tanzunterricht.

***“Ich möchte eine mobbingfreie Welt gestalten!
Nicht nur für meine Kinder, sondern alle.”***

Nach der Geburt meiner Töchter wusste ich, dass ich mich beruflich neu orientieren möchte. Seit 2020 bin ich zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin und habe schon viel Erfahrung als Trainerin sammeln dürfen. Im August 2023 gründete ich dann mein Unternehmen *Stay Cool GmbH* und Sorge nun gemeinsam mit meinem Team dafür, gesundes Selbstbewusstsein und eine positive Einstellung zu fördern.

***“Wir legen großen Wert auf eine persönliche
Betreuung und eine angenehme
Lernatmosphäre!”***



KITAS & VORSCHULE

Wir sind für euch da!

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

Im Kitatraining machen wir die Vorschüler*innen für den Umgang mit Konflikten im Schulalltag fit.

Wir geben den Vorschüler*innen kindgerechte Strategien zur Konfliktlösung an die Hand, die wir gemeinsam mit viel Spaß und Bewegung erproben und trainieren.

Dadurch stärken wir ihr Selbstvertrauen und ihren Selbstwert.

Ein Tageskurs:

- 4x60 Minuten (ca. 9-15 Uhr - nach individueller Absprache)

Inklusive:

- Arbeitshefte für die Kinder und Erzieher*innen
- Poster für den Gruppenraum
- Elternvideokurs
- Elternbrief und Informationen für Erzieher*innen
- Urkunden für die Vorschüler*innen

Die Vorschüler*innen trainieren:

- eine Körperhaltung, die Selbstvertrauen ausstrahlt.
- wie sie mit Meinungen bzw. Beleidigungen umgehen.
- eine klare, zielgerichtete Kommunikation.
- eigene Grenzen zu setzen und diese gewaltfrei zu kommunizieren.
- mit den Konflikten: ungewolltes Festhalten, Wegnahme eines Gegenstandes und ggf. Wegwerfen, umzugehen.
- sich selbst wertzuschätzen.
- den eigenen Gefühlen mehr zu vertrauen.

COOLE KITA - OFFENES TRAINING

Wir sind für euch da!



STÄRKUNG DURCH SPASS

Die Entwicklung der Selbstbehauptung und des Selbstbewusstseins beginnt bereits in den frühen Kinderjahren. Das Hauptziel ist ein einheitlicher Umgang mit Konflikten und ein gemeinsames, friedliches Zusammenleben und Spielen.

Durch abwechslungsreiche und interaktive Kurse fördern wir nicht nur den Spaß und die Kreativität, sondern legen auch einen besonderen Schwerpunkt auf die Förderung der sozialen und emotionalen Resilienz.

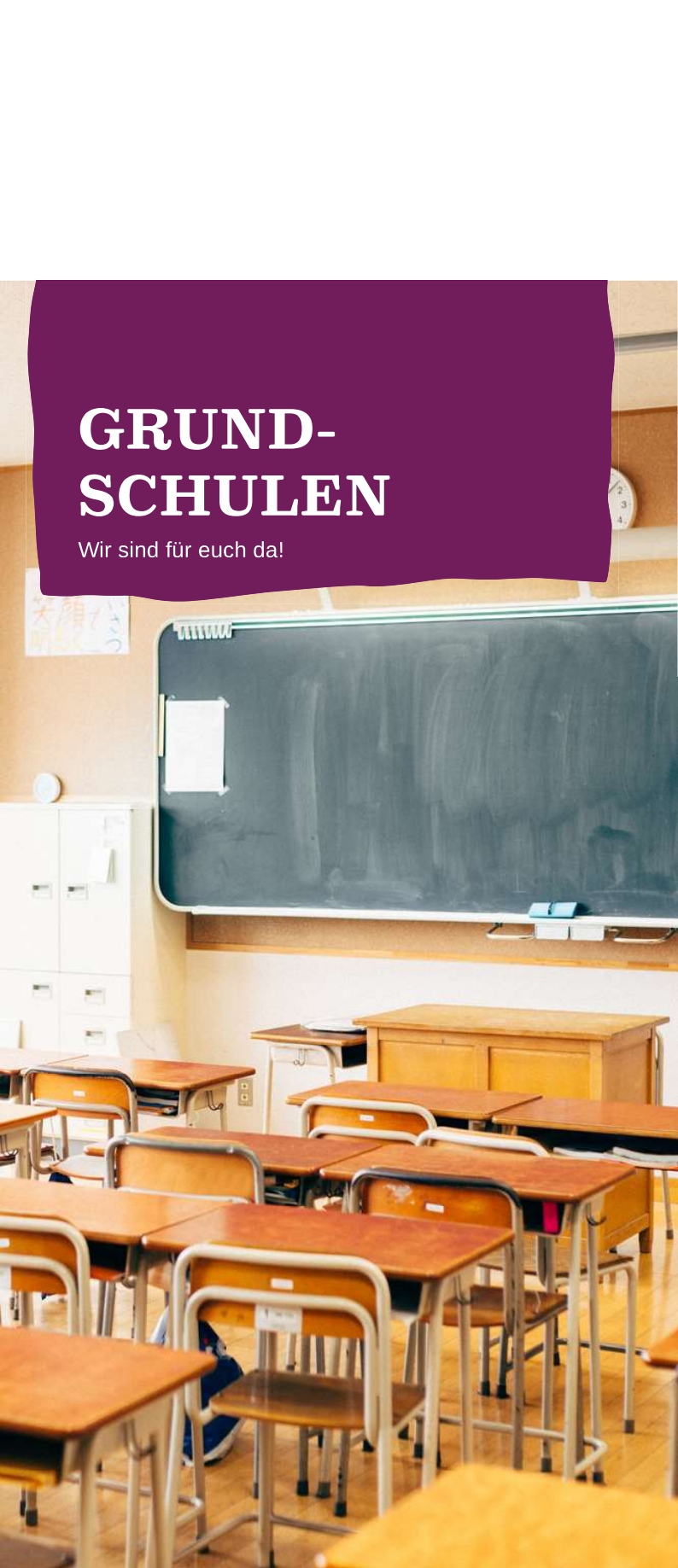
Die Kurse dienen zur Stärkung von

- Bewegung
- Motorik
- Resilienz

ab dem 3. Lebensjahr

Unser Angebot

- Wir besuchen den Hort in regelmäßigen Abständen (z.B. alle 2 Wochen) für 45 Minuten
- Pro teilnehmendes Kind fällt ein Unkostenbeitrag von 10 EUR an



GRUND- SCHULEN

Wir sind für euch da!

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

GRUNDTRAINING

Im Grundtraining lernen die Schüler*innen mit den häufigsten Konflikten (Beleidigung, Provokation, etwas wird weggenommen, ungewolltes Festhalten, Gewaltandrohung) selbstständig und selbsticher umzugehen.

Dafür geben wir ihnen altersgerechte Strategien an die Hand, die Sie mit viel Spaß und Bewegung in vielfältigen Übungen anwenden und trainieren.

Ihre Resilienzfähigkeit wird gefördert.

Ein Tageskurs:

- 3 x 90 Minuten (ggf. individuell anpassbar)

Inklusive:

- Arbeitshefte für die Schüler*innen und Lehrer*innen
- Poster für den Klassenraum
- Elternvideokurs
- Elternbrief und Informationen für Lehrer*innen
- Urkunden für die Schüler*innen

Die Schüler*innen trainieren:

- eine Körperhaltung, die Selbstvertrauen ausstrahlt.
- wie sie mit Meinungen bzw. Beleidigungen umgehen.
- eine klare, zielgerichtete Kommunikation.
- eigene Grenzen zu setzen und diese gewaltfrei zu kommunizieren.
- mit den Konflikten: ungewolltes Festhalten, Wegnahme eines Gegenstandes und ggf. Wegwerfen, umzugehen.
- sich selbst wertzuschätzen.
- den eigenen Gefühlen mehr zu vertrauen.

GRUND- SCHULEN

Wir sind für euch da!



SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

AUFBAUTRAINING

Die Voraussetzung für das Aufbautraining ist die vorherige Teilnahme am Grundtraining.

Hierbei gehen wir gezielt auf Herausforderungen in der Klasse/Gruppe ein, schauen, was für ein friedliches Miteinander gebraucht wird und wie es erreicht werden kann.

Die Kinder lernen den, dass sie jede Herausforderung positiv für sich lösen können.

Ein Tageskurs:

- 3 x 90 Minuten (ggf. individuell anpassbar)

Inklusive:

- Arbeitshefte für die Schüler*innen und Lehrer*innen
- Poster für den Klassenraum
- Elternvideokurs
- Elternbrief und Informationen für Lehrer*innen
- Urkunden für die Schüler*innen

Inhalte des Trainings:

- die Inhalte aus dem Grundtraining zu wiederholen und zu festigen.
- neue Techniken im Umgang mit Meinungen (Beleidigungen).
- Was tut mir gut? / Was kann ich gut? (Stärken)
- Gefühle benennen und einordnen.
- Was ist ein*e gute*r Freund*in? Was ist Respekt?
- sich selbst und andere wertschätzen.
- Teamarbeit, sich gegenseitig vertrauen.
- mit stressigen Situationen umzugehen.



MEDIEN

Wir sind für euch da!

UMGANG MIT CYBERMOBBING

5. - 7. KLASSE

Ob Regeln für den Klassenchat, das eigene Verhalten bei Onlinegames, der Umgang mit Apps, oder was eigentlich mit Fotos passiert, die wir ins Internet stellen – all das sind wichtige Aspekte und Fragen, auf die wir im Medien- und Cybermobbingtraining eingehen und Antworten geben. Ebenso lernen die Schüler*innen praxisorientiert verschiedene Methoden zur Konfliktlösung im digitalen Umfeld kennen und entwickeln Strategien, um Probleme und Konflikte selbständig zu lösen.

Der Selbstschutz steht im Training an erster Stelle.

Ein Tageskurs:

- 3x90 Minuten (1. – 6. Unterrichtsstunde)

Inklusive:

- Elternvideokurs
- Elternbrief und Informationen für Lehrer*innen
- Urkunden für die Teens

Inhalte des Trainings:

- Welche Medien gibt es? Welche digitalen Medien gibt es?
- Reflektion des eigenen Umgangs mit digitalen Medien (z. B. Verhalten bei Onlinegames, mit Apps, etc.)
- Unterschied zwischen Mobbing und Cybermobbing
- Selbstschutz im Umgang mit digitalen Medien
- Wie hole ich richtig Hilfe?
- Gemeinsames Erstellen von Regeln für den Klassenchat
- Umgang mit stressigen Situationen
- Wertschätzung von sich selbst und anderen

WEITERFÜHRENDE SCHULE

Wir sind für euch da!

TEENS-TRAINING

AB 7. KLASSE

Im Teens Training widmen wir uns der sich stetig verändernden Lebenswelt der Jugendlichen.

Spielerische Übungen ermöglichen den Jugendlichen ein ganzheitliches Verstehen und Lernen von Techniken, die sie in ihrer Persönlichkeit bestärken. Sie trainieren, ihren Fokus auf das Positive im Leben zu richten, achtsam mit sich und ihren Bedürfnissen umzugehen und selbstbestimmt ein glückliches Leben führen zu können.

Wir ermöglichen einen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und das Bewusstsein für ihre Stärken und Potentiale.

Ein Tageskurs:

- 3x90 Minuten (1. – 6. Unterrichtsstunde)

Inklusive:

- Arbeitshefte für die Teens
- Elternvideokurs
- Elternbrief und Informationen für Lehrer*innen

Inhalte des Teens-Trainings:

- Pubertät (Hormone, Gehirn, Emotionen) mein Körper
- Macht der Gedanken (Gefühls - Wirkungs - Kreislauf)
- Umgang mit Konflikten
- Fokus aufs Gute
- Achtsamkeit
- Kommunikation ist die wichtigste Lektion
- Stärkenanalyse
- mein Umfeld & meine Energie können drin bleiben

WEITERFÜHRENDE SCHULEN UND OSZ

Wir sind für Sie da!

BERUFS- ORIENTIERUNG

AB 8. KLASSE

Unsere Workshops geben frische Impulse und zeigen Visionen für eine erfolgreiche berufliche Zukunft. Formalitäten, wie Anleitungen zum richtigen Bewerbungsschreiben finden ebenso Platz wie das Entdecken der Stärken und Potentiale der Schüler*innen. Wir simulieren Vorstellungsgespräche und geben unterstützende Impulse für herausfordernde Situationen wie Bewerbungsgespräche oder Prüfungen.

**kreativ, anders, neu - Ein Tag voller
Entdeckungen und Potenzialentfaltung**

Option 1: 1 - Tageskurs

- 3x90 Minuten

Option 2: 2 - Tageskurs

- 2x90 Minuten pro Tag

Inklusive:

- Arbeitshefte für die Teens

Die jungen Erwachsenen trainieren:

- Stärkenanalyse / Schwächenanalyse / Potentialentfaltung
- Werte und Visionen
- Markt der Möglichkeiten
- Wege zum Ziel
- Erfolgreich bewerben und Netzwerken
- Dein Auftritt im Vorstellungsgespräch
- Zielsetzungs-Zauber und durchstarten
- Resilienz-Boost

PÄDAGOG* INNEN

Wir sind für Sie da!

FORTBILDUNG

EINHEITLICHER UMGANG MIT KONFLIKTEN UND MOBBING

Unsere Fortbildung beleuchtet aufeinander aufbauende Themenbereiche. Neben von Ihnen selbst zusammengetragenen Ideen bieten wir Ihnen einfache Strategien an, die Sie in einem interaktiven Setting üben und anschließend für Ihre weitere Umsetzung im einheitlichen Umgang mit Mobbing- und Konfliktsituationen nutzen können.

**Freuen Sie sich daher auf eine spannende
Mischung verschiedenster Übungen zum
Mitmachen, Bewegen und Spaß haben.**

Ein Tageskurs:

- 6 - 8 Stunden

Inklusive:

- Arbeitsheft für jede*n Teilnehmende*n
- Teilnahmezertifikat

Themenbereiche:

- Macht der Gedanken
- Umgang mit Mobbing und Konflikten
- (gewaltfreie) Kommunikation
- Individueller Umgang mit Druck und Stress
- Wie kann in der Einrichtung einheitlich mit Mobbing und Konflikten umgegangen werden?

COACHING

Wir sind für Sie da!

PÄDAGOG*INNEN COACHING

Coachings für pädagogisches Personal zum Umgang mit Stress und Konflikten. Unsere Coachings können als Einzel-, Kleingruppen- oder Teamcoachings umgesetzt werden.

In einem kostenlosen Erstgespräch können wir uns kennenlernen, Ihren Bedarf erörtern und ein individuelles Coachingprogramm für Sie erstellen.

Wir arbeiten mit dem pädagogischen Personal aller Schularten zusammen und haben langjährige Erfahrung auch mit Schulen mit sonderpädagogischen Förderschwerpunkten.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Genaue Bedarfsanalyse des Ist-Zustandes
- Individuelle Unterstützung auf dem Weg zum Wunschzustand
- Mehr Selbstsicherheit im Alltag
- Tools zum Umgang mit Stress
- Ggf. Teambuilding
- Online,
- in unseren Räumlichkeiten oder
- vor Ort in Ihrer Einrichtung

ELTERNABEND ODER VORTRÄGE

Wir sind für Sie da!



INFO-/ELTERNABENDE & VORTRÄGE

Mögliche Themen

- Gewalt, Mobbing und Konflikte im Kindes- und Jugendalter
- Grundlagenwissen zu Mobbingprozessen und Gruppendynamiken
- Frühwarnsignale erkennen: Verhaltensänderungen,
- Leistungsabfall, soziale Isolation
- Cybermobbing und digitale Gewalt:
- Besonderheiten der Online-Welt
- Präventionsstrategien für Schule und Elternhaus
- Handlungsleitfäden für akute Mobbingfälle
- Förderung von Zivilcourage und sozialer Verantwortung
- Praxisbeispiele und Fallanalysen
- Resilienz und psychische Gesundheit
- Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche
- Förderung von Selbstwertgefühl und emotionaler Stärke
- Umgang mit Leistungsdruck und Versagensängsten
- Kommunikation und Konfliktkultur
- Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung und Bildung
- Deeskalationstechniken im pädagogischen Alltag
- konstruktive Konfliktlösungsstrategien

COACHING

Wir sind für Sie da!



EINZEL- ODER FAMILIENCOACHING

Einzelcoaching

Das Einzel-Coaching ist gleichermaßen für Erwachsene, genauso wie für Kinder oder Jugendliche. Die Themen im Coaching sind sehr individuell. Wir begleiten Sie auf dem Weg vom IST- zum Wunschzustand und finden gemeinsam Lösungen.

Familiencoaching

In unserem Familiencoaching sprechen wir erst einmal darüber was es heißt, Eltern, Kinder, eine Familie zu sein. Als Eltern lernt man jeden Tag "beim Tun" aufs neue. Jeder Mensch durchlebt verschiedene Phasen und jede*r hat seine Rolle im Alltag.

Beim Familien-Coaching übt ihr, den Alltag und eure Lebensphasen so zu gestalten, dass ihr ohne Stress und üble Konflikte miteinander auskommt und wieder mehr Freude und Gelassenheit einkehrt.

Du bist nicht perfekt und das ist gut so!

Mögliche Themen im Coaching

- Wie kommuniziere ich gewaltfrei mit meinen Kindern?
- Wie gehen wir als Familie offener mit den Meinungen des anderen um?
- Wie kann ich das Selbstwertgefühl meines Kindes stärken?

SPORTLICHES ANGEBOT

Wir machen euch fit!



16

SALSATION® KID

Salsation®

SALSATION®, ein Tanzfitnessprogramm. Der Name setzt sich aus dem spanischen Wort '**Salsa**' = Soße, ein Mix aus verschiedenen Tanzstilen, Musikrichtungen und Rhythmen und **Sensation**, einem starken Fokus auf Musik und Lyrics mit dynamischen Bewegungselementen, zusammen.

Jeder SALSATION® Kurs fühlt sich für einfach für die Teilnehmer*innen an und jede*r kann den Schritten leicht folgen.

Salsation® Kid

In einer SALSATION® Kid Class haben wir unterschiedliche Altersstufen (3-5, 6-8, 9-12 Jahre). Der Dancefloor wird dabei nicht nur zu einem musikalischen Spielplatz, den die Kinder erkunden können.

Wir achten auch auf die Pädagogische Förderung, Professionalität unserer Trainer*innen und das jede SALSATION® Kid Class zum Höhepunkt für die Kinder wird.

Share the love for dance!

Vorteile für die Gesundheit:

- Verbesserte Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Erhöhter Muskeltonus und mehr Kraft
- Bessere Koordination und Balance
- Effektives Gewichtsmanagement
- Verbesserte Ausdauer und Durchhaltevermögen



FERIEN- PROGRAMM

Wir machen Ferien cool!

STÄRKUNG DURCH SPASS

In unseren Ferienkursen bieten wir Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine einzigartige Gelegenheit, ihre Stärken zu entdecken, Selbstvertrauen zu gewinnen und wertvolle soziale Kompetenzen zu entwickeln.

Durch abwechslungsreiche und interaktive Kurse fördern wir nicht nur den Spaß und die Kreativität, sondern legen auch einen besonderen Schwerpunkt auf die Förderung der sozialen und emotionalen Resilienz.

Wertvolle Fähigkeiten werden vermittelt

Wir schaffen eine Umgebung, in der sich jedes Kind sicher und wertgeschätzt fühlt. So können sie sich voll entfalten und neue Freundschaften schließen.

Tages- oder Wochenkurse

- ca. 6 - 7 Stunden pro Tag

Inklusive:

- Snacks und Wasser
- Materialien z.B. Farben, Mülltüten, Handschuhe etc.

Die Teilnehmer*innen trainieren:

- Ihr Selbstbewusstsein
- Kommunikation und Teamwork
- Verschiedene Konfliktlösungsstrategien
- Den Umgang mit Herausforderungen

INFOS &
ANMELDUNG



<https://www.kindaling.de/anbieter/stay-cool-mobbingpraevention-und-resilienztrainings>



COOLER HORT- KINDER

OFFENES TRAINING

Wir sind für Sie da!



STÄRKUNG DURCH SPASS

Die Entwicklung der Selbstbehauptung und des Selbstbewusstseins beginnt bereits in den frühen Kinderjahren. Das Hauptziel ist ein einheitlicher Umgang mit Konflikten und ein gemeinsames, friedliches Zusammenleben und Spielen.

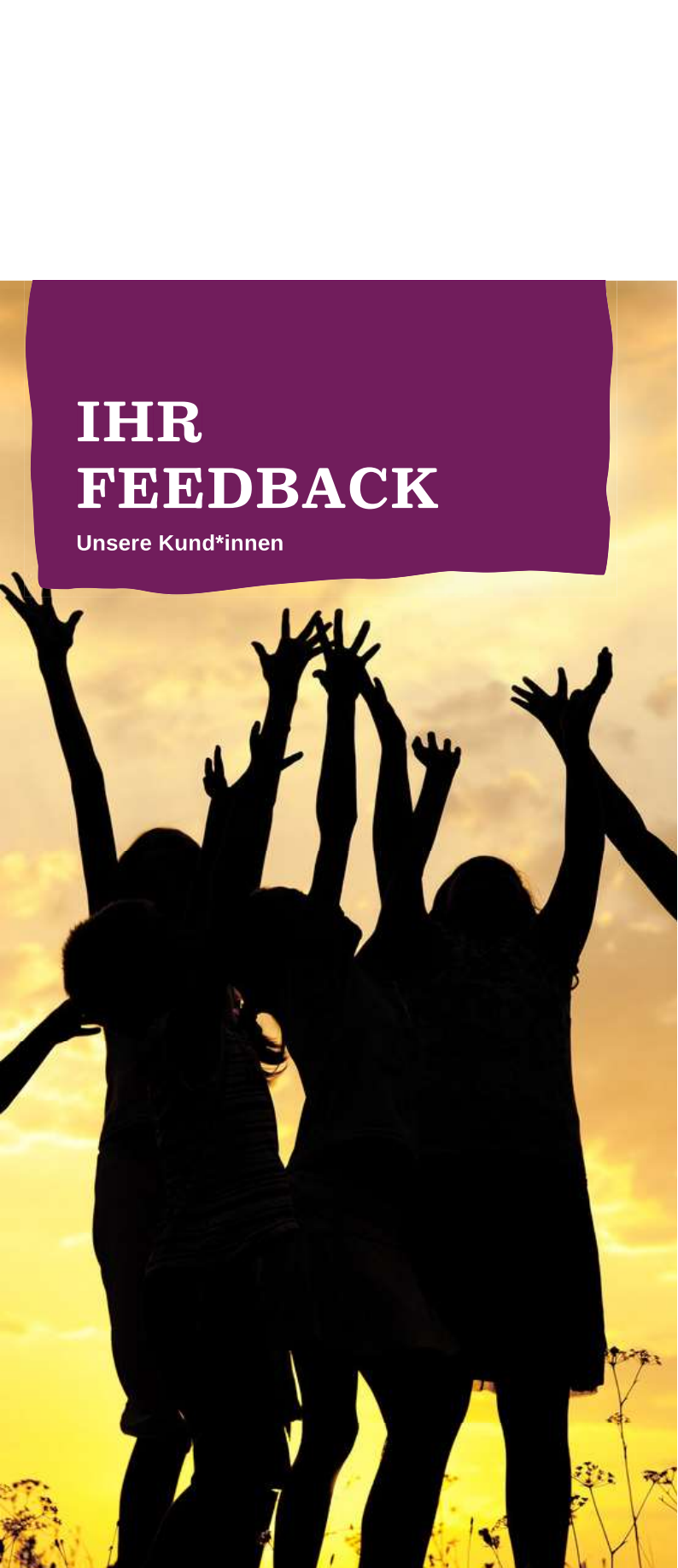
Durch abwechslungsreiche und interaktive Kurse fördern wir nicht nur den Spaß und die Kreativität, sondern legen auch einen besonderen Schwerpunkt auf die Förderung der sozialen und emotionalen Resilienz.

Die Kurse dienen zur Stärkung von

- Bewegung
- Motorik
- Resilienz

Unser Angebot

- Wir besuchen den Hort in regelmäßigen Abständen (z.B. alle 2 Wochen) für 45 Minuten
- Pro teilnehmendes Kind fällt ein Unkostenbeitrag von 10 EUR an



IHR FEEDBACK

Unsere Kund*innen

“Die Trainerin kann die Aufmerksamkeit & das Interesse der Schüler*innen wecken und vermittelt die Lerninhalte anschaulich & unterhaltsam!”

Lehrer*in

3 Klasse

“Unsere Feedbacks der vergangenen Jahre wurden berücksichtigt und umgesetzt. Bin über die veränderte Aufmachung begeistert.”

Erzieher*in

Kita

“Die Regel ‘Ich bleibe bei mir’ wurde eingeführt und auch immer durchgesetzt.”

Lehrer*in,

5. Klasse

“Tolle Präsenz der Trainerin, Rollenspiele und Aktivierung aller Kinder, guter Mix aus Spielen, Lektionen und Übungen zum Thema: gemeinsamer und respektvoller Umgang.”

Lehrer*in

2 Klasse

KONTAKTIEREN SIE UNS

Wir sind für Sie da und beantworten
alle Ihre Fragen.

Stay Cool GmbH

Edisonstr. 63,
Haus A / 1 Etage
12459

www.staycool.io

Tel: +49 176 87975294

info@staycool.io

