

Coolness Training®

Wie man mit Emotionen und Aggression handlungssicher umgehen kann

Ein sozialer Trainingskurs für Schulen ab dem 1. Schuljahr

Im Coolness Training® werden neben sozial kompetenten Verhaltensweisen auch kognitive Fähigkeiten, emotionale Kompetenz sowie Umgang mit Aggressionen erlernt, wie z. B. vielschichtige Wahrnehmungen und die Fähigkeit, Perspektiven zu wechseln, aber auch das Äußern von Gefühlen.

Methoden /Lernziele

- Handlungskompetenz in Stresssituationen
- Steigerung der eigenen Frustrationstoleranz
- Emotionales Kompetenztraining im Umgang mit Schimpfwörtern
- den eigenen Gesprächsstil entwickeln und regulieren
- Neutralisierungstechniken zur Wahrnehmung des Selbstwertgefühls
- Deeskalationsmöglichkeiten in Stresssituationen
- interaktionspädagogische Rollenspiele
- Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen
- Boxen als pädagogische Disziplin
- Feedback Chair (Rückmeldungsstuhl) als Methode der Selbstwahrnehmung

Dauer

- 20 UE

Gruppe

Das Coolness Training® wird mit maximal 8 bis 10 Personen durchgeführt.