

## Anti Gewalt Büro Chemnitz

Projektleiterin Daniela Fritsch  
Elisenstraße 1  
09111 Chemnitz

Tel.: 0371 495 127 59  
Fax: 0371 495 127 59  
Mobil: 0176 83 16 66 67

E-Mail: [www.anti-gewalt-buero.de](http://www.anti-gewalt-buero.de)  
Internet: [info@anti-gewalt-buero.de](mailto:info@anti-gewalt-buero.de)

Ein Projekt des AG In- und  
Ausländer e.V., anerkannter Träger  
der freien Jugendhilfe, gefördert von  
der Stadt Chemnitz



## Ziele Coolness-Training®

- Erkennen von Gewaltsituationen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Respektvoller Umgang mit anderen
- Entwickeln von Konfliktlösungsstrategien
- Erproben von friedfertigen Einmischungsstrategien, Zivilcourage
- Eigene Grenzen erkennen, benennen und verteidigen
- Kennen der eigenen Täter-Opfer-Disposition
- In Stress- und Konfliktsituationen COOL BLEIBEN

## Inhalte Coolness-Training®

- Kanalisierung von Aggressionen
- Wahrnehmungsübungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Gewalt als Vorteil - ein fataler Irrtum
- Körperhaltung und Körpersprache - ausprobieren und erkennen
- Sensibilisierung der Täter
- Stärkung der Opfer
- Kompetenzstärkung der peer-group für schwierige Situationen
- Provokationstest

## Methoden Coolness-Training®

- Kämpfen als pädagogische Disziplin, Kämpfen nach Regeln, körperbetonte Spiele
- Interaktionsspiele, Körpersprache, Rollenspiele
- Erlebnispädagogik
- Methoden der Theaterpädagogik
- Konfrontationsübungen
- Methoden der Mediation
- Traum- und Phantasiereisen
- Entspannungsübungen





## Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche

### Coolness-Training®

#### Immer schön cool bleiben

25 Trainingseinheiten  
á 90 min. wöchentlich

#### Cool sein - Cool bleiben - Cool werden

15 Trainingseinheiten  
á 90 min. wöchentlich

### Soziales Kompetenztraining

8-10 Trainingseinheiten á 60 min.

**GEWALT:** Gewaltvorfälle werden analysiert und gewaltfreie Konfliktlösung trainiert

**KOMMUNIKATION:** Kennenlernen und Trainieren von gewaltfreier Kommunikation

**MOBBING:** Analyse der Situation in der Gruppe, Aufdecken von Ausgrenzungsstrukturen und Nutzen der Ressourcen und Fähigkeiten zur Prävention von Mobbing

Projektstage werden auf die Bedürfnisse einer Gruppe angepasst und individuell entwickelt

**Weiterbildung für Eltern, Sozialarbeiter, Pädagogen, Multiplikatoren zur Stärkung ihrer Handlungskompetenz im Umgang mit gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen**

**Beratung**

**Fortbildung**

### Coolness-Training®

ist eine Maßnahme der Gewaltprävention und Gewaltbearbeitung an Schulen, in Jugendhäusern, Wohngruppen und Internaten.



### Spendenkonto:

Volksbank Chemnitz  
BLZ 870 962 14  
Kto.Nr. 300 435 840

