

Konfliktsituationen kennt jeder.  
Entscheidend ist, wie man damit umgeht.



### COOL DOWN ENTKRÄFTET GEWALT.

Fürs Leben lernen, Freundschaften pflegen und Spaß haben: Das sollte für alle Kinder und Jugendlichen selbstverständlich sein. Leider gehören gewalttätige Auseinandersetzungen bereits an vielen Schulen und anderen Bildungs- und Freizeiteinrichtungen zum Alltag. Das muss nicht sein.

COOL DOWN hilft dabei, die Gewaltspirale zu stoppen. Mit bewährten Konzepten für Kopf und Körper.

### COOL DOWN LOHNT SICH.

Eine Zusammenarbeit mit COOL DOWN ist immer sinnvoll. Nicht nur, wenn Gewalt bereits zum Problem geworden ist. Präventivarbeit spielt bei uns ebenfalls eine wichtige Rolle.

**In jedem Fall trägt COOL DOWN dazu bei, dass:**

- Kinder und Jugendliche angstfrei aufwachsen.
- Lehrer, Erzieher und Betreuer gerne zur Arbeit gehen.
- Eltern ihre Kinder unbesorgt zur Schule bringen.
- optimale Lehr- und Lernbedingungen geschaffen werden.

### COOL DOWN STELLT SICH VOR.

Hinter dem Namen COOL DOWN steht ein ganzes Team aus erfahrenen Fachexperten, Selbstbehauptungstrainern und Mental-Coachs.

**Unser Ansatz ist so einfach wie erfolgversprechend:**

Wer über innere Stärke verfügt, der braucht keine Gewalt, um sich im Leben zu behaupten.

### COOL DOWN KONTAKTIEREN.

Sie interessieren Sie für unsere Angebote?  
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

#### **COOL DOWN GMBH**

Ausbildungszentrum für innere Stärke

Ruhrallee 9, 44139 Dortmund

Tel.: +49 231 9525398 Fax: +49 231 952545

E-Mail: [info@cool-down.eu](mailto:info@cool-down.eu)

---

Mit COOL DOWN gewaltfrei durchstarten.

---



### KINDER UND JUGENDLICHE:

**Anti-Gewalt-Seminare:** Aggressive Verhaltensmuster erkennen und ablegen. Konzepte zur Vermeidung von Konfliktsituationen. Toleranz als Leitmotiv.

**Selbstbehauptungstraining:** Strategien für ein selbstbewusstes Auftreten und Stärkung kommunikativer Kompetenzen.

**Selbstverteidigungskurse:** Vermittlung grundlegender Verhaltensregeln in Gefahrensituationen und einfacher Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall.

### LEHRER, ERZIEHER UND BETREUER:

**Deeskalationsschulungen:** Gewaltprävention, Situations einschätzung, Stressbewältigung und Kommunikationsstrategien.

**Mental-Training:** Strategien für ein überzeugendes, selbstsicheres Auftreten und mentale Vorbereitung auf Konfliktsituationen.

**Selbstverteidigungskurse:** Vermittlung grundlegender Verhaltensregeln in Gefahrensituationen und einfacher Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall.



### ÜBERALL FÜR SIE DA.

Unsere Angebote richten sich an Schulen und andere Bildungs- und Freizeiteinrichtungen wie Kindertagesstätten, Jugendzentren oder Sportvereine, die Gewalt keine Chance geben wollen.

**Wir sind da, wo Sie uns brauchen:**

direkt vor Ort oder in unseren eigenen Schulungs- und Trainingsräumen.

