

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



COOL DOWN ENTKRÄFTET GEWALT.

Aufgestaute Aggressionen, Gewaltdelikte, Gefängnis – für viele Straftäter ein Teufelskreis. Der Weg zurück in die Gesellschaft scheint mit jedem Mal schwieriger. Aber er ist möglich.

COOL DOWN hilft dabei, die kriminelle Laufbahn hinter sich zu lassen. Mit bewährten Konzepten für Kopf und Körper.

COOL DOWN LOHNT SICH.

Wir sind der festen Überzeugung: Wer über innere Stärke verfügt, der kann im Alltag und in Adrenalin-Situationen einen kühlen Kopf bewahren und Konflikte gewaltfrei lösen.

Die Programmteilnehmer lernen bei uns, dass man:

- mit Aggression und Gewalt keine Probleme löst.
- erst dann stark ist, wenn man nicht mehr zuschlägt.
- Einsatz zeigen muss, um seine Ziele zu erreichen.
- immer die Möglichkeit hat, sein Leben zu ändern.

COOL DOWN STELLT SICH VOR.

Hinter dem Namen COOL DOWN steht ein ganzes Team aus Fachexperten, die unter der Leitung unseres zertifizierten Anti-Gewalt-Trainers Nico Schüssler im Einsatz sind.

Unser Erfolgsgeheimnis:

Kompetenz, Erfahrung, Authentizität und Empathie – die vier Grundvoraussetzungen, um in diesem Bereich Erfolge zu erzielen.

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

Mit COOL DOWN in ein gewaltfreies Leben starten.



COOL DOWN FÖRDERT EIN FRIEDLICHES MITEINANDER DURCH:

Anti-Aggressions-Seminare

Analyse aggressiver Verhaltensmuster und ihrer Konsequenzen sowie Vermittlung alternativer Handlungsstrategien.

Konfrontationstherapien

Bewusste Kreation provozierender Situationen zur kontrollierten Erhöhung der Aggressionsschwelle.

Mental-Coaching

Gezielte Verinnerlichung der neu erlernten Handlungsmuster, damit sie auch im Ernstfall abrufbar sind.

Rollenspiele

Erkenntnisgewinn durch Perspektivwechsel: Welche Folgen hat mein Handeln für Opfer, Angehörige und andere Beteiligte?

Körpertraining und Entspannungsübungen

Verbesserung der mentalen und physischen Konstitution durch Fitnesstraining und effiziente Entspannungstechniken.

Gruppen- und Einzelgespräche

Stärkung kommunikativer Fähigkeiten, Aufbau einer Vertrauensbasis und individuelle Unterstützung.



ÜBERALL FÜR SIE DA.

Unsere Angebote richten sich an alle Institutionen und Einrichtungen, die wie wir der Meinung sind, dass Gefängnis- oder Bewährungsstrafen allein nicht immer ausreichen, um die Gewaltspirale zu stoppen.

Wir sind da, wo Sie uns brauchen: direkt vor Ort oder in unseren eigenen Schulungs- und Trainingsräumen.

Ausbildungszeiten: jeden Dienstag und Donnerstag von 9 bis 13 Uhr oder individuell nach Absprache.