

Schnell von 0 auf 100?
Es geht anders. Cool bleiben, ohne Gewalt



Frust? Ärger? Wut? – Außer Kontrolle

Für wen?

Du bist zwischen 14 und 21 Jahre alt und das Jugendamt hat dich aufgefordert, ein Antigewalttraining zu machen.

Warum?

- du rastest oft aus und bist für Andere und dich selbst eine Gefahr
- du gerätst schnell mit Jugendlichen, Lehrern oder deinen Eltern in Konflikt
- dir fällt es schwer, deine Gefühle und Gedanken angemessen auszudrücken

Die Folgen, wenn du so weiter machst

- du fliegst von der Schule oder verlierst deinen Ausbildungsplatz
- du hast noch mehr Stress mit Eltern, Beruf, Schule etc.
- du verbaust dir eine positive Zukunft

Deine Chance - Das TESSA®- Antigewalttraining

Das Training hilft dir, dich mit deinen Aggressionen auseinanderzusetzen, Gefühle wie Wut, Ärger und Frust in den Griff zu bekommen und neue Ziele zu entwickeln.

Unsere Trainer*innen:

- gehen wertschätzend und respektvoll mit dir um
- konfrontieren dich mit deinem gewalttätigen Verhalten
- orientieren sich an deinen Stärken
- finden gemeinsam mit dir Lösungen



Wie du die Kurve kriegst ...

Was machen wir im Training?

Du lernst

- deine „Trigger“ für Konflikte und Gewalt kennen
- Wut- und Ärgermanagement
- dich mitzuteilen und Konflikte gewaltfrei zu lösen
- Grenzen Anderer zu akzeptieren und für dich selbst welche zu setzen
- Verantwortung für deine Handlungen zu übernehmen (Tataufarbeitung)
- Selbstbewusstsein und Mitgefühl zu entwickeln
- dich mit deinen eigenen Gewalterfahrungen auseinanderzusetzen



Stark werden
für gewaltfreie
Konfliktlösungen

Gefühle im Griff



Wie läuft das TESYA®- Antigewalttraining ab?

- du rufst uns an unter der Tel. **030/ 291 88 57**
- es gibt ein Vorgespräch mit dir, ggf. mit deinen Eltern oder mit deiner Betreuungsperson
- du hast 10-12 Einzeltrainings à 1,5 Stunden plus Gespräche mit deinen Eltern und Menschen aus deinem Umfeld
- nach erfolgreichem Abschluss des Trainings erhältst du ein Zertifikat

Elterncoaching

Wir beraten deine Eltern, wie sie dich unterstützen können.

Auch in vietnamesisch, serbokroatisch, albanisch, russisch, türkisch, kurdisch, arabisch, englisch

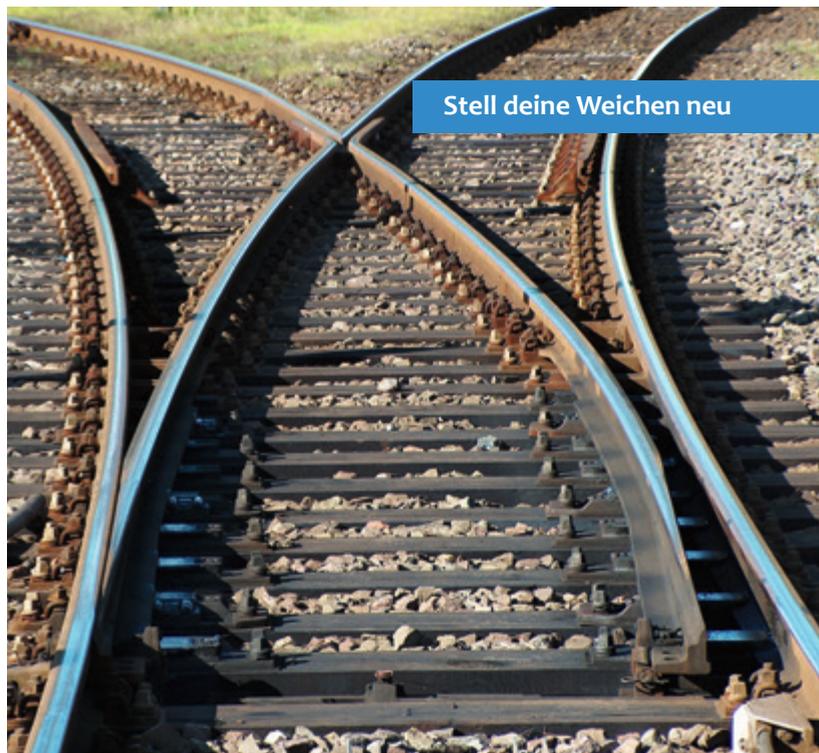

Ostkreuzcity

Ostkreuz City gGmbH

Geschäfts- / Beratungsstelle am S-Bhf. Ostkreuz
Sonntagstr. 1
10245 Berlin

Kontakt

Tel.: 030 – 291 88 57
Fax: 030 - 27 57 44 06
E- Mail: info@ostxcity.de
www.ostxcity.de



Stell deine Weichen neu