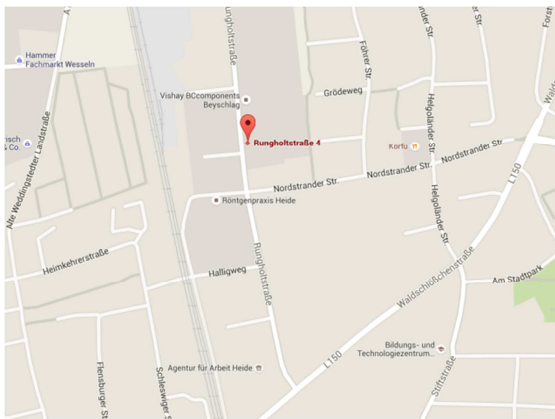


Ihr Weg zu uns



Sie erreichen unser Büro wenn Sie außerhalb von Heide (Holstein) anreisen, indem Sie die Abfahrt der Autobahn A23 Heide Süd wählen. Orientieren Sie sich in Richtung Arbeitsagentur /Jobcenter.

Diese befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft zu unserem Büro in der Rungholtstraße 4 in Heide.



Unser Weg zu Ihnen:



Sehr gern kommen wir auch zu Ihnen und besprechen alles weitere vor Ort. Hierfür kontaktieren sie uns bitte wahlweise per Mail oder Telefon.

Information & Beratung

Ihr Ansprechpartner



Bernd Keuthe

Berufs- & Arbeitspädagoge
Entspannungstherapeut
Coolness-Trainer®
Anti-Aggressivitäts-Trainer®

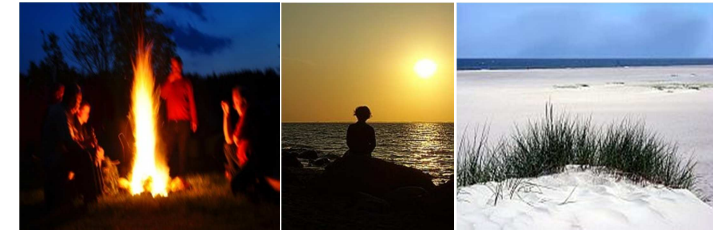
Büro: Rungholtstraße 4
25746 Heide (Holstein)

Telefon: 0163 / 253 38 58

Mail: bernd.keuthe@3k-aktiv.de

Internet: www.3k-aktiv.de

*Gute Täterarbeit ist IMMER
guter Opferschutz!*



Konfliktprävention

Arbeit mit Jugendlichen &
jungen Erwachsenen

Training – Coaching – Entspannung

Wir sind vom Finanzamt Itzehoe als gemeinnütziger Verein anerkannt.
Steuer-Nummer 18/293/74862
Vereinsregister Pinneberg VR1861 PI

Kompetenztraining Gruppenveranstaltungen

3K-Sozialtraining

Im **3K-ST** werden die Sozialkompetenzen der Teilnehmer aufgebaut und gefestigt, grundlegende kognitive und auch soziale Fertigkeiten in der Gruppe trainiert, sowie der konstruktive Umgang mit Konflikten erlernt und trainiert.

Das **3K-ST** unterstützt die Jugendlichen bei einer positiven Persönlichkeitsentwicklung und die Alltagserfahrungen der Teilnehmer werden in den Trainingssitzungen mit einbezogen.

Coolnesstraining® (CT®)

Konfrontative Pädagogik als grundlegender Trainingsansatz

CT® ist ein Trainingsansatz für Jugendgruppen, auf der Grundlage der konfrontativen Pädagogik. Die konfrontative Pädagogik arbeitet nach dem Prinzip, dass es notwendig ist soziale Regel- und Normverletzungen bei Kindern und Jugendlichen in dem Moment zu konfrontieren, wo sie stattfinden.

Das **CT®** ist ein präventives Training für Schulen, Jugendeinrichtungen oder sonstige Träger und bietet eine Anleitung zum Umgang mit schwierigen Situationen. Dabei entwickeln Kinder und Jugendliche eine Kultur des Hinschauens und trainieren die friedfertige Einmischung.

Anti-Aggressivitäts-Training® (AAT®)

Das **AAT®** ist ein Training zur Reduktion von Gewalt und eine delikt- und defizitspezifische, sozialpädagogisch-psychologische Trainingsmaßnahme für Gewalttäter und somit ein absolutes Ultimo Ratio.

Das **AAT®** wird angeboten als Trainingsmaßnahme für gewaltbereite, auffällige Jugendliche / Heranwachsende.

Einzelcoaching

Kompetenz-Coaching

Entsprechend Ihres persönlichen Bedarfs bieten wir Einzelbetreuung zum Beispiel in den Bereichen:

- Vorbereitung auf CT®/AAT® für besonders gewalttätige Teilnehmer
- Konfliktthemen und Hemmnisse
- Einzelunterstützung zur positiven Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung der persönlichen Kompetenzen

Darüber hinaus erarbeiten wir gern ein Coachingkonzept entsprechend Ihrem individuellem Bedarf.

Berufs-Coaching

Entsprechend Ihres persönlichen Bedarfs erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam:

- ⇒ Vision und Ziele
- ⇒ Karrierethemen und Entwicklungsmöglichkeiten
- ⇒ Persönlichkeits- und Führungskompetenz
- ⇒ Veränderungsprozesse & Kommunikationsbarrieren
- ⇒ Stress- und Zeitmanagement
- ⇒ Erstellen von geeigneten Bewerbungsunterlagen
- ⇒ Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Assessment-Center

Care Leaver Coaching (CLC)

Ein Care Leaver (auch Careleaver) ist eine (heranwachsende) Person, die die stationäre Jugendhilfe verlassen hat. Die Bezeichnung stammt aus dem Englischen und bedeutet "jemand, der den Betreuungsstatus verlässt" (wörtlich: Fürsorge-Verlasser) Der Begriff Care Leaver hat sich „im internationalen Diskurs“ eingebürgert.

Dabei möchten wir umfangreich unterstützen.
Mehr zu diesem Thema in Kürze unter

www.careleaving.de

Entspannungstraining

In unserer geistig leistungsorientierten Gesellschaft ist der Alltag von Jugendlichen geprägt von

- ▶ äußeren Stressreizen
- ▶ Leistungsdruck
- ▶ Reizüberflutung
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Zeitmangel der Eltern / Sorgeberechtigten
- ▶ innere Stressreize wie Angst
- ▶ Gefühle der Hilflosigkeit
- ▶ negatives Denken.

Jugendliche erleben den Übergang zum Erwachsenen sein als außerordentlich stressreich und reagieren folgerichtig häufig mit aggressiven Verhaltensweisen und Konzentrationsstörungen, oder sie verarbeiten ihre Probleme auf einer psychosomatischen Ebene mit Erscheinungsbildern wie Kopf- und Bauchschmerzen, Durchfall, Ess- und Schlafstörungen, etc.

Durch den Einsatz von Entspannungsübungen

- ⇒ werden Selbstheilungskräfte stimuliert
- ⇒ Aggressivität vermindert
- ⇒ eine bessere Stressbewältigung ermöglicht
- ⇒ Prüfungsangst vermindert
- ⇒ Konzentrationsstörungen abgebaut
- ⇒ sowie viele weitere positive Effekte erzielt

Dazu bieten wir u.a. an:

- ⇒ Atemübungen
- ⇒ Geschichten und Fantasiereisen
- ⇒ Achtsamkeitsübungen
(Bewusste Konzentration auf den Körper)
- ⇒ Spiele zur Entspannung und Konzentration
- ⇒ Interaktionsspiele
- ⇒ Autogenes Training
- ⇒ Progressive Muskelentspannung
- ⇒ Meditation
- ⇒ Stress & Burnout Beratung

Weiterhin bieten wir eine Vielzahl weiterer Veranstaltungen für Gruppen aber auch für Einzelpersonen zu den Themen:

Zivilcourage Gewaltvermeidung Umgang mit Konflikten Selbstbehauptung

sowie weitere individuelle Trainingskonzepte die je nach Trainingsinhalt auf Ihren Bedarf ausgerichtet werden können.

Sprechen Sie uns gern an!