

Fortbildungskatalog

Vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Fortbildungen

Wir unterstützen Fachkräfte und junge Menschen dabei, in herausfordernden Situationen sicher, klar und handlungsfähig zu bleiben. Praxisnah, systemisch und traumasensibel.



2026

Über uns

Das Komma Klar-Trainerteam besteht aus einem multiprofessionellen Team mit gemeinsamer, jahrelanger Berufserfahrung in der Bochumer Kinder- und Jugendhilfe. Dabei coachen die Trainer*innen regelmäßig zusammen Gruppen (Soziale Kompetenztrainings, Gruppen mit gewaltaffinen jungen Menschen und therapeutisches Boxen) und leiten Fortbildungen. Die Fortbildung wird jeweils von Fachkräften mit abgeschlossener pädagogischer Ausbildung und Zusatzqualifikationen geleitet.

Komma Klar ist eine Unternehmensgemeinschaft dessen Gegenstand die Fort- und Weiterbildung, Coaching und Training im Bereich Jugendhilfe, Schule, Gesundheit und Soziales ist. Das Unternehmen erbringt Dienstleistungen, damit Menschen mit Menschen besser klarkommen.

Unser Team



Kevin Fröhlich

Sozialpädagoge(B.A.) / Erzieher
 SAGT®Trainer | FMPI®Fachcoach
 Boxtherapeut (DsGTB)



Tobias Tomczak

Sozialpädagoge (B.A.)
 AAT®/CT® Trainer | Boxtherapeut
 (DsGTB) | Boxtrainer (Muay Thai)



Carolin Hoffmann

Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)
 AAT®/CT®Trainerin | Boxtherapeutin
 Syst. Beraterin i.A. | Fitnesstrainerin

Wofür wir stehen



Praxisnähe

Sofort anwendbar



Klarheit

Grenzen + Beziehung



Traumasensibel

Stress verstehen



Präsenz

Embodiment



Systemisch

Alle mitdenken



Wirkung

Übungen & Techniken

Unsere Formate



mehrtägige Seminare

Weiterbildung und Qualifizierung
 auf Anfrage



Kompaktseminar

ab 3 Stunden



Tagesseminar

ab 6 Stunden



Online

Impulsvorträge (60-120 Min.) und
 alle anderen Formate

Aufbau der Fortbildungen

Die Fortbildung umfasst sowohl theoretischen Input, als auch Gruppenarbeiten und praktische Übungen. Hierbei arbeiten wir mit einer wertschätzenden konfrontativen Haltung und der Annahme eines positiven Menschenbildes, welche im Laufe der Fortbildung den Teilnehmer*innen vermittelt wird.

In der Fortbildung werden durch verschiedene Methoden Impulse gesetzt, um die Arbeit der Fachkräfte selbst zu reflektieren und gegebenenfalls zu optimieren. Hierbei wird mit verschiedenen pädagogischen Elementen, Impacttechniken und Methoden gearbeitet.

Fortbildungsthemen

1 Deeskalation & Gewaltprävention

Souverän handeln, wenn es brenzlich wird

Das nimmst du mit:

- ✓Frühwarnsignale erkennen
- ✓Wirksame Deeskalations-Techniken lernen
- ✓Hintergründe des Verhaltens verstehen
- ✓Eigene Haltung stärken

2 Herausforderndes Verhalten

Verstehen, was dahintersteckt

Das nimmst du mit:

- ✓Verhalten professionell deuten
- ✓Strategien für schwierige Situationen
- ✓Beziehung aufbauen und halten
- ✓Grenzen setzen ohne zu verletzen

3 Konfrontative Pädagogik

Klar und respektvoll Grenzen setzen

Das nimmst du mit:

- ✓Grenzen klar kommunizieren
- ✓Konfrontation vs. Aggression
- ✓Jugendliche zur Verantwortung einladen
- ✓Respektvolle Gesprächsführung

4 Bewegung und Boxen

Bewegung als Emotionsregulation

Das nimmst du mit:

- ✓Aggressionen konstruktiv nutzen
- ✓Selbstvertrauen und Respekt fördern
- ✓Regeln und Sicherheit
- ✓Bewegung als päd. Werkzeug

5 Anti-Mobbing-Strategien

Handeln statt zusehen

Das nimmst du mit:

- ✓Mobbing sicher erkennen
- ✓Sofort und richtig eingreifen
- ✓Täter- und Opferarbeit
- ✓Präventive Maßnahmen

6 ADHS verstehen & begleiten

Stärken nutzen, Strukturen geben

Das nimmst du mit:

- ✓Neurobiologische Grundlagen
- ✓Struktur geben ohne einzuengen
- ✓Stärkenorientiert arbeiten
- ✓Eltern kompetent beraten



7 Autismus-Spektrum

Anders, aber nicht weniger

Das nimmst du mit:

- ✓Autismus im pädagogischen Setting
- ✓Bedürfnisse erkennen
- ✓Individuelle Unterstützung
- ✓Inklusion gestalten

8 Emotionsregulation

Gefühle verstehen und begleiten

Das nimmst du mit:

- ✓Grundlagen der Emotionsregulation
- ✓Praktische Techniken
- ✓Selbst gelassen bleiben
- ✓Emotionale Kompetenzen fördern

9 Traumapädagogik

Sicherer Umgang mit belasteten Kindern

Das nimmst du mit:

- ✓Traumafolgen erkennen
- ✓Sicherheit und Halt vermitteln
- ✓Traumasensibel reagieren
- ✓Grenzen der Zuständigkeit

10 Resilienz stärken

Starke Kinder für eine starke Zukunft

Das nimmst du mit:

- ✓Schutzfaktoren kennen
- ✓Selbstwirksamkeit stärken
- ✓Optimismus fördern
- ✓Präventiv arbeiten

11 Gewaltfreie Kommunikation

Verstehen und verstanden werden

Das nimmst du mit:

- ✓Klar und wertschätzend kommunizieren
- ✓Empathisch bleiben
- ✓Vorwürfe in Bedürfnisse übersetzen
- ✓Authentisch auftreten

12 Körpersprache & Präsenz

Deine Ausstrahlung entscheidet

Das nimmst du mit:

- ✓Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen
- ✓Natürliche Autorität
- ✓Positive Energie transportieren
- ✓Authentisch präsent sein



13 Schwierige Gespräche

Souverän in heiklen Situationen

Das nimmst du mit:

- ✓ Gespräche souverän führen
- ✓ Konflikte konstruktiv bearbeiten
- ✓ Kritik wertschätzend äußern
- ✓ Grenzen kommunizieren

14 Elternarbeit professionell

Eltern als Partner gewinnen

Das nimmst du mit:

- ✓ Partnerschaftliche Elternarbeit
- ✓ Schwierige Gespräche meistern
- ✓ Grenzen professionell wahren
- ✓ Kulturelle Vielfalt respektieren

15 Kollegiale Beratung

Gemeinsam Lösungen finden

Das nimmst du mit:

- ✓ Strukturiert über Fälle sprechen
- ✓ Gemeinsam Lösungen entwickeln
- ✓ Voneinander lernen
- ✓ Teams entlasten

16 Teamentwicklung

Zusammen unschlagbar

Das nimmst du mit:

- ✓ Teamgeist entwickeln
- ✓ Kommunikation verbessern
- ✓ Konfliktfähigkeit stärken
- ✓ Zusammenhalt fördern

17 Burnout-Prävention

Gesund bleiben im Alltag

Das nimmst du mit:

- ✓ Warnsignale erkennen
- ✓ Strategien gegen Stress
- ✓ Work-Life-Balance finden
- ✓ Freude an der Arbeit erhalten

18 Krisenintervention

Sicher handeln in Notlagen

Das nimmst du mit:

- ✓ Krisen frühzeitig erkennen
- ✓ Richtig intervenieren
- ✓ Externe Hilfe einbeziehen
- ✓ Eigene Sicherheit wahren

Weitere Themen auf Anfrage

Vertiefung
Gewaltprävention

Mobbingprävention

Soziales Lernen

Konflikt-Management

Fit für Kinderschutz

Gesprengte Systeme

Methodenkoffer

Kommunikative
Deeskalation

Ausprägungsstufen

	Stufe 1 (niedrigster Aufwand)	Stufe 2 (mittlerer Aufwand)	Stufe 3 (Exklusivität)
<u>Marke/ Branding</u>	Kooperation (gleichwertige Darstellung beider Marken/gemeinsamer Veranstaltungsauftritt)	Fremdveranstaltung mit Co-Branding (Externe Organisation als Hauptveranstalter/"Komma Klar" deutlich sichtbar/begrenzte Mitsprache bei Außenkommunikation)	White Label (Erwähnung "Komma Klar" nur bei Vorstellung der Referent*innen, sonst keine Sichtbarkeit der Marke/Kunde tritt vollständig als Anbieter auf)
<u>Nutzungs- rechte/ Materialien</u>	Einmalige Nutzung (Nutzung nur für gebuchte Veranstaltung/keine Weitergabe/keine Wiederverwendung)	Nutzungsrechte liegen bei "Komma Klar", interne Weitergabe der Inhalte genehmigt	Unbegrenzte interne Nutzung für Kunden (Nutzung für interne Fortbildungen erlaubt/Archivierung erlaubt (Nutzungsrechte für Komma Klar bleiben bestehen im Rahmen der Exklusivität))
<u>Zielgruppe</u>	Standardzielgruppe (Fachkräfte aus dem Bereich der Jugendhilfe/Kita und Schule)	Branchenspezifisch (Anpassung an weitere Arbeitsfelder/ angepasst mit Praxisbeispielen)	Organisationsspezifisch (Berücksichtigung interner Strukturen/ Anpassung an Leitbilder und Konzepte/ Vorab-Abstimmung erforderlich)
<u>Individu- alisierung</u>	Standardkonzept (Vorgefertigtes Curriculum aus dem Angebotskatalog)	Modulare Anpassung (Auswahl/Gewichtung von Modulen/ weitgreifende Module)	Maßgeschneidertes Konzept (Neuentwicklung oder starke Anpassung/ gemeinsame Konzeption/hoher Planungsaufwand)
<u>Format/ Durch- führung</u>	Online (keine Reise-/Raumkosten)	Präsenz im Nahraum (Raum-/Vorbereitungs-/Reisekosten)	Präsenz außerhalb des Ruhrgebiets (hohe Reisekosten/hoher Zeitaufwand/ eventuell Übernachtungs- und Verpflegungskosten)
<u>Dokument- ation/ Materialien</u>	Standardunterlagen (Folien online bereit gestellt)	Erweiterte Materialien (Arbeitsblätter/ Handout/ Checklisten)	Kundenindividuelle Materialien (Kundenorganisations-spezifisch/ personalisiert)
<u>Evaluation</u>	einfache Evaluation (mündliches Feedback) keine Ergebnisrechte (Ergebnisse verbleiben bei den Teilnehmenden)	standardisierte Evaluation (Fragebogen/ Auswertung) Interne Nutzung durch Kunden (Dokumentation für interne Zwecke/ Kunde stellt Abklärung mit Teilnehmenden sicher)	Erweiterte Evaluation (Ergebnisbericht/Handlungsempfehlung) Veröffentlichungsrechte
<u>Rechte an Ergeb- nissen</u>	keine Ergebnisrechte (Ergebnisse verbleiben bei den Teilnehmenden)	Interne Nutzung durch Kunden (Dokumentation für interne Zwecke/ Kunde stellt Abklärung mit Teilnehmenden sicher)	Veröffentlichungsrechte (Nutzung für Öffentlichkeitsarbeit/Interne Schulungen/Strategische Dokumentation/ Kunde stellt Abklärung mit Teilnehmenden sicher)
<u>Exklusivität</u>	keine Exklusivität (Inhalte werden mehrfach durch Komma Klar angeboten)	zeitlich begrenzte Exklusivität (für 6 Monate/nur bei Spezialthemen/ nicht im Angebot aufgelistete Themen möglich)	

Preise & Konditionen

Die Kosten der Fortbildung stellen sich aus Ihren individuellen Wünschen, bezüglich der in der Tabelle aufgestellten Parameter zusammen, die wir Ihnen bei positiver Rückmeldung Ihrerseits in einem Angebot zuschicken.

Richtwerte Inhouse (Stufe 1)

Impulsvortrag (60 Min.)	ab 200 €
Impulsvortrag (90 Min.)	ab 300 €
Kompaktseminar (3 Std.)	ab 600 €
Tagesseminar (6-8 Std.)	ab 1.200 €

Alle Preise zzgl. Reisekosten und Vorgespräch. Online: 20% Rabatt.

Stundensätze (Stufe 1)

2 Referent*innen/Std. 1	250 €
Referent*in/Std.	200 €
Vorgespräch	100 €

Ein Referent bei kleinen Gruppen oder Online möglich.

✓ Umsatzsteuerbefreiung

Gemäß §4 Nr.21 a bb) UStG ist Komma Klar UG im Bereich Aus-, Fort- und Weiterbildung von der Umsatzsteuer befreit. **Alle Preise ohne 19% MwSt.**

Hinweise zur Preisgestaltung

- Die genannten Preise gelten für Stufe 1 (Standard)
- Individuelle Wünsche (Stufe 2/3) werden in der Preisgestaltung prozentual berücksichtigt und Ihnen im konkreten Angebot zugeschickt
- Wir informieren gerne zu Möglichkeiten der Förderung

Komma Klar UG (haftungsbeschränkt)

Fortbildung | Training | Coaching

Adresse: Stühmeyerstr. 33 | 44787 Bochum

Telefon: 0234 60140309 | **E-Mail:** info@komma-klar.net

Web: www.komma-klar.net

Von Fachkräften für Fachkräfte – mit Herz, Humor und fundiertem Fachwissen.

