

## Workshop «Selbstschutz und Widerstandskraft stärken»

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Zielpublikum</b>               | <p>Mitarbeitende in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Blaulichtorganisationen</li> <li>▪ Spitälern</li> <li>▪ Careteams</li> <li>▪ Sozialen Institutionen</li> <li>▪ Zivilschutz</li> <li>▪ Armee</li> </ul>  |
| <b>Voraussetzungen</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kenntnisse in psychosozialer Nothilfe und/oder Einsatzerfahrung</li> <li>▪ Andere: in Absprache mit dem Kursanbieter</li> </ul>   |
| <b>Dauer</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 Tage</li> </ul>   |
| <b>Kursorte und Daten</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5./6. März 2020<br/>Stiftung Carelink, Sägereistrasse 20, 8152 Glattbrugg</li> <li>▪ 5./6. November 2020<br/>Pädagogische Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich</li> </ul>   |
| <b>Ziele</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nach diesem Workshop sind Sie sensibilisiert für mögliche eigene Reaktionen und kennen Einflussmöglichkeiten im Umgang mit belastenden Situationen.</li> <li>▪ Sie wissen um die Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Widerstandskraft und können Techniken zum Selbstschutz anwenden.</li> </ul> |
| <b>Inhalt</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menschliche Reaktionen nach traumatischen Ereignissen</li> <li>▪ Resilienz-Training</li> <li>▪ Selbstschutz, Psychohygiene und Stressbewältigung</li> </ul>   |
| <b>Sozial- und Lehrformen</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lehrgespräch, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten</li> <li>▪ Referate</li> <li>▪ Gesprächsübungen</li> </ul>  |
| <b>Kurskosten</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CHF 690.00 pro Teilnehmer (ohne Unterkunft und Verpflegung)</li> </ul>  |
| <b>Unterkunft und Verpflegung</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Teilnehmenden bzw. die anbietenden Stellen regeln die Unterkunft und Verpflegung selber</li> </ul>  |
| <b>Fakturierung</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nach Kursabschluss erhält die anbietende Stelle eine Rechnung über die Kurskosten</li> </ul>  |