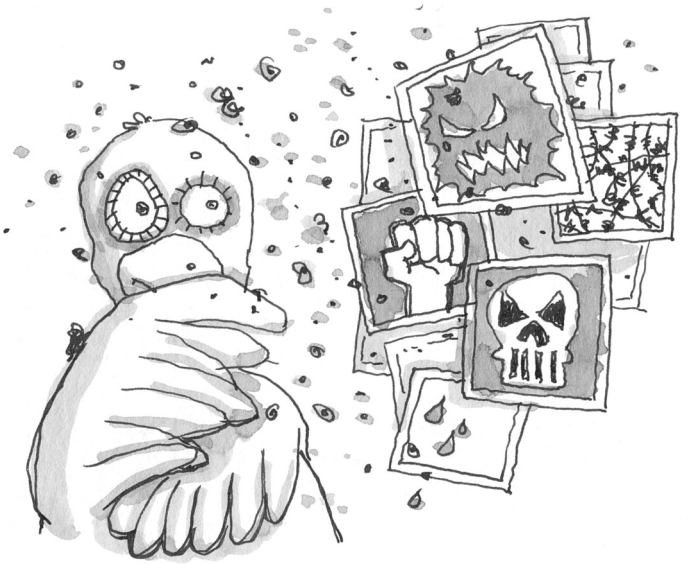
AGAPE
INTERNATIONAL

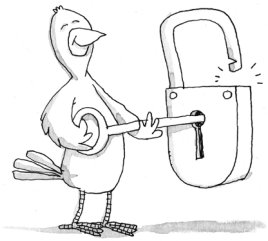
TRAUMA GRUND-LAGEN-KURS

Samstag
15. Juni 2024
8:45 – 18:00
ab 8:15 Kaffee
und Gipfeli



Agape international
Josefstrasse 206
8005 Zürich
info@agape.ch

Wie verhält man sich Menschen gegenüber, die extrem bedrohlichen Situationen ohnmächtig ausgeliefert waren, die traumatisiert sind? Wie kann man als Laie konkret helfen, ohne dem anderen Schaden zuzufügen oder sich selbst zu überfordern? Wenn du dir solche oder ähnliche Fragen stellst, oder anderweitig am Thema interessiert bist, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.



Wir geben dir einen Überblick in das komplexe Thema und leiten dich an, wie du als Laie konkrete Hilfestellung leisten kannst. Praktische Übungen kannst du gleich selber ausprobieren und dank gelungener Illustrationen wirst du dir das Gelernte besser merken können.

An diesem Kurs lernst du:

- Wie Traumata entstehen und was sie in den Menschen bewirken.
- Einen hilfreichen Umgang mit Betroffenen.
- Übungen zu verschiedenen Problemstellungen kennen und anwenden.
- Wie du dich selbst vor negativen Auswirkungen schützen kannst

Im Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Trauma verstehen: Entstehung, Ursachen, Auswirkungen
- Beziehungspflege
- Sich sicher fühlen
- Stressreduktion
- Stabilität gewinnen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstwirksamkeit
- Selbstfürsorge

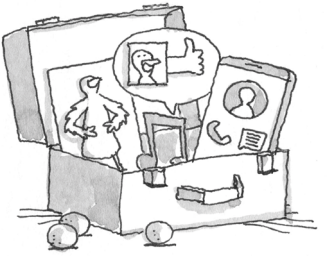
Kosten
inkl. Pausenverpflegung, ohne Mittagessen

Verdienend:
CHF 120.—

Nicht verdienend:
CHF 90.—

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter
http://bit.ly/3siv717

Anmeldeschluss 07.06.24

Gabriela Zindel,
Traumaberaterin

Roger Götz,
Traumaberater