

Workshop «Selbstschutz und Widerstandskraft stärken»

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