



## Kurse in Resilienz und Nothilfe

Sie möchten die psychische Fitness Ihres Teams stärken? Oder Sie möchten Ihr Team befähigen, sich bei einem Ereignis gegenseitig psychisch zu unterstützen? Wir bieten Workshops und Kurse. Hands-on, ohne lange Theorie.

### Unser Versprechen

Unsere Kurse sind...



▷ **Hands-on**

Wir arbeiten mit Demonstrationen, Übungen und praktischen Beispielen (sowie einer Prise Humor) statt mit langer Theorie.



▷ **Sachlich**

Sie sind Psychologen gegenüber skeptisch? Keine Angst, wir bleiben sachlich und breiten nicht das Seelenleben vor uns aus.



▷ **Evidenzbasiert**

Unsere Kurse basieren explizit auf fachlich fundierten Inhalten und Forschungsergebnissen weltweit führender Experten auf dem Gebiet.



▷ **Massgeschneidert**

Wir stimmen die Kurse auf die jeweilige Organisation ab. Auf Wunsch und nach Möglichkeit können wir auch den Kursinhalt anpassen.

### Konditionen

Wir führen die Kurse bei Ihnen vor Ort und bevorzugt in Kleingruppen (8-10 Personen) durch. Die Preise sind exkl. Spesen, Material- und Raumkosten (sofern nicht zur Verfügung gestellt). Für individuelle Anpassungen des Kurses wird je nach Aufwand eine zusätzliche Pauschale berechnet.

#### Rechtlicher Hinweis

Bei einem Auftrag („Dienstleistung“) wird der Vertrag nicht mit der Gesellschaft, sondern direkt mit dem Leistungserbringer geschlossen. Der Leistungserbringer ist damit der alleinige Träger von Rechten und Pflichten, die aus dieser Dienstleistung entstehen, und haftet für die mit dem Vertrag eingegangene Rechtshandlung. Die korrekte Instruktion des Leistungserbringers in Bezug auf die Dienstleistung obliegt dem Kunden und nicht der Gesellschaft. Die Gesellschaft haftet einzig für die gehörige Sorgfalt bei der Wahl des Leistungserbringers.



## Kurs in psychologischer Nothilfe

### ▷ Warum Nothilfe?

Schlimme oder traumatische Erlebnisse können langfristige, schwerwiegende Folgen für die psychische Gesundheit haben. Ziel der psychologischen Nothilfe ist es, solche Folgen durch angemessene Unterstützung zu verhindern und so die psychische Stabilität und Gesundheit aufrecht zu erhalten. Psychologische Nothilfe hat klare Standards: Wir vermitteln, was Sie aus den Schweizer und internationalen Guidelines wissen müssen.

### ▷ Kursziel

Nach einem schlimmen Ereignis sind viele Menschen überfordert. In unserem Kurs lernen Sie, was Sie für sich selbst tun können und wie Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen optimal unterstützen (z.B. wann und wo Sie Hilfe holen sollten).

### Kursinhalt

#### ▷ **Lektion 1: Psychische Stressreaktionen**

- Normale und pathologische Stressreaktionen
- Resilienz- und Risikofaktoren

#### ▷ **Lektion 2: Sich selbst unterstützen**

- Wirksame Bewältigungsmechanismen
- Warnsignale erkennen

#### ▷ **Lektion 3: Kolleginnen und Kollegen unterstützen**

- Angemessen auf die Bedürfnisse anderer eingehen
- Überblick über die psychologische erste Hilfe

#### ▷ **Lektion 4: Externe Hilfsangebote**

- Schweizer Hilfsangebote in der akuten Situation
- Therapeutische Angebote bei längerfristigen Folgen

1 Halbtag à 4 Lektionen

### ▷ Zielgruppe

Fachpersonen (inkl. Milizangehörige) im Bevölkerungsschutz oder im Gesundheitswesen auf allen Stufen und Rängen.

### ▷ Abgrenzung

Dieser Kurs versetzt nicht in die Lage, psychosoziale Nothilfe zu leisten. Dazu dienen mehrtägige, eidgenössisch anerkannte Peer-to-Peer- oder Care-Giver-Kurse (z.B. bei Carelink).

### ▷ Richtpreis

1000 CHF



## Resilienzkurs

### ▷ Warum Resilienz?

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft oder die psychische Fitness. Resiliente Personen bleiben trotz psychischen Herausforderungen (Krisen, Stress, Druck, Konflikte) gesund und leistungsfähig. Resilienz trainieren ist so wichtig wie schwimmen lernen: Wenn Sie ins Wasser fallen, sind Sie darauf angewiesen, dass Sie schwimmen können.

### ▷ Kursziel

Ähnlich wie die Werkzeuge eines Handwerkers oder die Instrumente eines Chirurgen bekommen Sie in unseren Kursen das Rüstzeug an die Hand, um psychische Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

### Kursinhalt

#### ▷ Tag 1: Emotionale Fitness

- Psychisches Kapital aufbauen
- Abgrenzung und Erholung schaffen
- Handlungsfähigkeit bei Stress stärken

#### ▷ Tag 2: Kognitive Fitness

- Problematische Gedankenmuster erkennen
- Kognitive Verzerrungen neutralisieren
- Gedankendrehen stoppen

#### ▷ Tag 3: Soziale Fitness

- Starke, tragfähige Beziehungen aufbauen
- Positiv auf Teammitglieder eingehen
- Konflikte deeskalieren

3 Tage à 6 Lektionen

### ▷ Zielgruppe

Fachpersonen (inkl. Milizangehörige) im Bevölkerungsschutz oder im Gesundheitswesen auf allen Stufen und Rängen, die ihre psychische Fitness stärken wollen.

### ▷ Richtpreis

6000 CHF

