

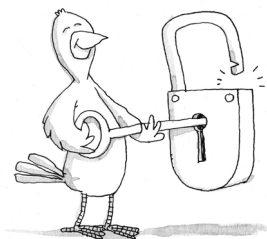
# TRAUMA GRUND- LAGEN- KURS

Samstag  
17. Juni 2023  
8:45 – 18:00  
ab 8:15 Kaffee  
und Gipfeli



Agape international  
Josefstrasse 206  
8005 Zürich  
[info@agape.ch](mailto: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

**Der Kurs ist in vier Module mit folgendem Inhalt aufgeteilt:**

- Trauma verstehen: Entstehung, Ursachen, Auswirkungen
- Selbstfürsorge: Bewusstsein, gesunde Grenzen, Selbstführung
- Beziehung / innere Sicherheit: Beziehungspflege, Stressreduktion, Stabilität gewinnen.
- Äussere Sicherheit / Ressourcen: Aktivieren der eigenen Ressourcen, Selbstwirksamkeit.

**Kosten**

inkl. Pausenverpflegung, ohne Mittagessen

Verdienend:  
CHF 120.–

Nicht verdienend:  
CHF 90.–



Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter <https://bit.ly/3H6OddK>

Anmeldeschluss 09.06.23

**Gabriela Zindel,**  
Traumaberaterin

**Roger Götz,**  
Traumaberater

