

## EmotionAid<sup>®</sup> Online-Tagestraining für emotionale Ersthilfe und Selbstregulation

In der Arbeit sind wir oftmals anspruchsvollen Situationen ausgesetzt. Wir haben anspruchsvolle Gespräche und Sitzungen, stehen unter Zeit- und Leistungsdruck und möchten trotzdem unsere Werte / Ideale und Menschlichkeit nicht verlieren. Gesundheitliche, politische und wirtschaftliche Krisen sind unser neues Normal und wir sehen uns als Menschheit vor komplexen Herausforderungen konfrontiert. Dies führt zu einer Zunahme von Stress, zu körperlichen Symptomen, zur emotionalen Verwundbarkeit bis hin zur "Compassion Fatigue" oder sogar Burnout.

Wir zahlen auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene einen grossen Preis, wenn die wir unsere Arbeit nicht mehr in Ruhe und mit Freude ausführen. Glücklicherweise können wir etwas gegen diese dauerhafte Belastung und Überforderung tun.

**Die Berufsgruppen brauchen Unterstützung, damit sie ihr Bestes geben können.**

EmotionAid<sup>®</sup> wurde erschaffen, damit du lernst, wie du den im Alltag angesammelten Stress entladen und Dich in wenigen, klaren, einfach anwendbaren Schritten selbstregulieren kannst. Diese Technik macht dich unabhängiger von Deinem Umfeld und basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Forschung, der Neurophysiologie und den traumatherapeutischen Konzepten von Somatic Experiencing<sup>®</sup>. EmotionAid<sup>®</sup> etabliert und verstärkt deine Resilienzfähigkeit (Widerstandsfähigkeit), erlaubt dir, Herausforderungen aus dem Alltag besser zu meistern und körperliche wie auch seelische Anspannung abzubauen.

**EmotionAid<sup>®</sup> hilft uns, unsere Balance in allen Lebenssituationen wiederzuerlangen**



### Im EmotionAid<sup>®</sup> Tagestraining lernst du

Wie du Auswirkungen deines Stresses in deinem beruflichen und privaten Alltag minimieren kannst.

Wie du deinen angesammelten Stress in deinem Nervensystem und Körper entladen kannst.

Wie du deine Resilienz aufbauen, verstärken und die Alltagsherausforderungen effizient und mit Leichtigkeit bewältigen kannst.

Wie du dich vor sekundärem Stress, emotionaler Verwundbarkeit, Compassion Fatigue und Burnout schützen kannst.

**EmotionAid® kann von jeder Person überall und jederzeit angewendet werden**



Das Tagestraining umfasst

Theorie der  
Neurophysiologie

Somatic Experiencing®  
Stress und Trauma Konzepte

Funktionsweise des Gehirns  
bei Stress und Angst

Demonstration der  
5-Schritte Technik

Praktische  
Übungssequenzen  
mit persönlicher  
Assistenz

Ausführliche  
Kursunterlagen

Anleitungsblatt  
5-Schritte  
Technik

Supervision für  
Q&A zur  
Integration des  
Erlernen zwei  
Wochen nach  
absolviertem  
Training

EmotionAid® ist eine anerkannte Technik, welche vom ITI Institut in Israel, einer Non-Profit Organisation für Ausbildung und Forschung von Trauma und Traumaprävention entwickelt wurde und in vielen Ländern an bestimmte Berufsgruppen wie auch der Allgemeinbevölkerung weitergegeben wird.

## Leitung

**Anne Matiatos, Somatic Experiencing Practitioner®, Ergotherapeutin HF, Craniosacral Therapeutin, Coach, EmotionAid® Trainer**



Patienten aus der Ohnmacht zurück in ihre Handlungsfähigkeit zu begleiten, ist ihr Hauptfokus. In ihrer Praxis arbeitet sie unter Anderem schwerpunktmässig mit Burnoutpatienten, chronischen Schmerzpatienten. An der Heilpädagogischen Schule in Heerbrugg begleitet sie auch Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen. In der Vergangenheit arbeitete sie im Schmerzteam und auf der Intensivstation am Unispital Zürich.

EmotionAid® nutzt sie oft für die persönliche Psychohygiene und als Heimprogramm für Patienten und Angehörige. Sie engagiert sich für die Verbreitung von EmotionAid® im deutschsprachigen Raum.

## Daten und Trainingszeiten

Das Online-Training besteht aus einem Tagestraining und Supervision.

Training: 8.30 bis 17.00 Uhr & ca. 10 Tage später eine Supervision von 19.30 bis 21.00 Uhr

## Kosten

Tagestraining für Selbstfürsorge:

CHF 200.- / EURO 190.- für das Tagestraining mit Supervision, inkl. Unterlagen

3-Tagestraining für zum Weitergeben an andere:

CHF 600.-/ EURO 570.- für die 3 Tage inkl. Unterlagen und 3 Supervisionen.

## Anmeldung und Fragen

Wenn du Fragen hast, bitte [anne.matiatos@evs-hin.ch](mailto:anne.matiatos@evs-hin.ch), oder Tel. 0041 79 625 77 01 kontaktieren. Bitte klicke [hier](#) und fülle das Registrationsformular aus. Um genügend Zeit für jede teilnehmende Person zu haben, ist die Platzzahl begrenzt.

## Abmeldekonditionen

Bei Abmeldung bis 14 Tagen vor Kursbeginn fällt eine Administrationsgebühr von 50 CHF oder 46 Euro an. Im Falle einer Absage weniger als 14 Tage vor Kursbeginn wird die volle Kursgebühr erhoben. Wenn eine Ersatzperson gefunden wird, entfallen die Kursgebühren. Bei mangelnder Teilnehmerzahl räumt sich die Organisation das Recht ein, das Training abzusagen und alternative Kurstermine vorzuschlagen.

## Testimonials

*«Mit EmotionAid® habe ich ein sehr effektives Tool erhalten, um Menschen zu unterstützen, ihren hohen Stress zu regulieren. Es ist faszinierend, wie schnell die Klienten ihr Nervensystem mit diesen unkomplizierten Übungen beruhigen können. Ich bin überzeugt, dass viel Leute das brauchen, ob sie in helfenden Berufen arbeiten oder einfach hohem Stress ausgesetzt sind. Das didaktische Konzept des Trainings und das Material sind sehr hilfreich.»*

Nina Schabel-Pittracher, SEP, Systemischer Coach

*«Es ist super einfach, du brauchst keine grosse Vorbereitung, es gibt dir eine wunderbare Pause und erfrischt Kopf und Herz. Die Struktur ist so klar und nützlich.»*

Jovita Siller, Ergotherapeutin