

EmotionAid® Training für Selbstfürsorge, emotionale Ersthilfe und Selbstregulation

Medizinische Berufsgruppen sind oftmals anspruchsvollen Situationen ausgesetzt. Sie haben mit traumatisierten und gestressten Patienten zu tun und stehen zudem mit sich sorgenden oder ängstlichen Angehörigen in Kontakt. Durch die Covid-19 Krise stehen sie vor zusätzlichen physischen und psychischen Herausforderungen. Dies führt zu einer Zunahme von Stress, zu körperlichen Symptomen, zur emotionalen Verwundbarkeit bis hin zu "Compassion Fatigue" oder auch Burnout. Wir zahlen auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene einen grossen Preis, wenn das medizinische Personal ihren Job nicht mehr in Ruhe und mit Freude ausführen kann. Glücklicherweise können wir etwas gegen diese dauerhafte Belastung und Überforderung tun.

Das medizinische Personal braucht Unterstützung, damit es sein Bestes geben kann.

EmotionAid® wurde erschaffen, damit du lernst, wie du den im Alltag angesammelten Stress entladen und dich in 5 klaren, einfach anwendbaren Schritten selbst regulieren kannst. Diese Technik macht dich unabhängiger von Deinem Umfeld und basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Neurophysiologie Forschung und den traumatherapeutischen Konzepten von Somatic Experiencing®. Deine Resilienzfähigkeit (Widerstandsfähigkeit) etabliert und verstärkt sich, du meisterst Herausforderungen aus dem Alltag besser und baust körperliche wie auch seelische Anspannung ab.

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 Berufsgruppen wie auch der Allgemeinbevölkerung weitergegeben wird.

EmotionAid kann für sich selbst, für das eigene Berufsfeld oder zum Weitergeben an Institutionen, anderen Berufsfeldern oder grossen Gruppen verwendet werden.

EmotionAid® hilft uns, unsere Balance im Leben wiederzuerlangen

EmotionAid® Basic Training (Level 1)

Im EmotionAid® Basic Training 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 selbst vor sekundärem Stress, emotionaler Verwundbarkeit, Compassion Fatigue und Burnout schützen kannst.

Das Basic Training 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 Erlernten zwei Wochen nach absolviertem Training

«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

EmotionAid® Practitioner Modul (Level 2)

Im EmotionAid® Practitioner Modul lernst du,

weitere Stressregulations-tools und Assessments kennen

wie du in deinem Berufsfeld die 5-Schritte Technik wissenschaftlich vermitteln kannst

Arbeit mit Grenzen
Kommunikationshilfen zum Abgrenzen

wie du EA einer kleinen Gruppe präsentierst und ein Team / eine Gruppe begleitest

Das Practitioner Modul umfasst

Theorie über kollektives und transgenerationsales Trauma

Forschungsprotokoll

Demonstration der 5-Schritte Technik

Praktische Übungssequenzen mit persönlicher Assistenz

Kurspräsentationen

Timelines für Practitioner Modul

Zertifikat EmotionAid® Practitioner

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

EmotionAid® Facilitator Modul (Level 3)

Im EmotionAid® Facilitator Modul vertiefst du,

wie du erste Hilfe in jeder Situation anbieten kannst und individuelle oder kollektive Resilienz bildest

wie du EA in mittleren oder grossen Gruppen jeglicher Berufsfelder vermittelst

dein Verständnis von Trauma, Stress und den Gehirnfunktionen und wie du EA den Bedürfnissen des Anwenders anpasst

deinen Umgang mit schwierigen Klienten, Situationen und Strukturen

Das Facilitator Modul umfasst

Umfassende Theorie der universellen Bedürfnisse, Umgang mit kollektivem Widerstand

Kursunterlagen

Simulationen von komplexen Situationen

Praktische Übungssequenzen mit persönlicher Assistenz

Kurspräsentationen

Timelines für Facilitator Modul

Zertifikat EmotionAid® Facilitator

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

«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 viele 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

Leitung

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



Patienten aus der Ohnmacht zurück in ihre Handlungsfähigkeit zu begleiten, ist seit 20 Jahren ihr Hauptfokus. In ihrer Praxis arbeitet sie unter Anderem schwerpunktmässig mit Burnoutpatienten und 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 und bietet Trainings für alle Berufsfelder an.

Die Trainings werden mit einem Assistententeam durchgeführt und mit einer Signalgruppe begleitet, wo sich die Teilnehmer:innen austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Daten und Trainingszeiten

Trainingstage: 8:30 bis 17:00 Uhr, ca. 10 Tage danach Supervision von 19:30 bis 21:00 Uhr

Basic Training Level 1

- Kurs B1:** 7./8.1.2023, Supervision 25.1.2023
- Kurs C1:** 24./25.3.2023, Supervision 5.4.2023
- Kurs D1:** 11./12.8.2023, Supervision 23.8.2023
- Kurs E1:** 27./28.10.2023, Supervision 8.11.2023

Practitioner Modul Level 2

- Kurs A2:** 12./13.11.2022, Supervision 30.11.2022
- Kurs B2:** 3./4.2.2023, Supervision 15.2.2023
- Kurs C2:** 28./29.4.2023, Supervision 10.5.2023
- Kurs D2:** 1./2.9.2023, Supervision 13.9.2023
- Kurs E2:** 17./18.11.2023, Supervision 29.11.2023

Facilitator Modul Level 3

- Kurs B3:** 3./4.3.2023, Supervision 15.3.2023
- Kurs C3:** 19./20.5.2023, Supervision 31.3.2023
- Kurs D3:** 22./23.9.2023, Supervision 4.10.2023
- Kurs E3:** 8./9.12.2023, Supervision 18.12.2023

Kosten

Jedes Modul EmotionAid® Basic Training (Level 1), EmotionAid® Practitioner Modul (Level 2) und EmotionAid® Facilitator Modul (Level 3) kostet jeweils CHF 400.-

Anmeldung und Fragen

Ein Modul umfasst 12h Training und 2,5h Supervision, inkl. Trainingshandbuch

Das Practitioner Modul Level 2 setzt die Teilnahme des Basic Trainings Level 1 voraus und unterrichtet das Weitergeben von EA im eigenen Berufsfeld.

Das Modul Facilitator Training Level 3 setzt Teilnahme der Level 1 & 2 voraus und unterrichtet das Weitergeben von EA in allen Berufsfeldern und grossen Gruppen.

Bei Fragen bitte anne.matiatos@evs-hin.ch oder Tel. 079 625 77 01 kontaktieren. Für Anmeldung bitte [hier klicken und das Registrationsformular ausfüllen](#). Um genügend Praxiszeit für jede teilnehmende Person zu haben, ist die Platzzahl auf maximal 30 Personen 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.

EmotionAid® kann überall und jederzeit angewendet werden