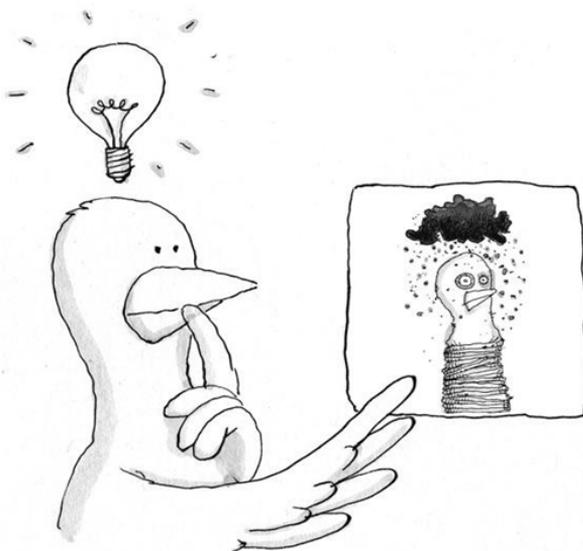


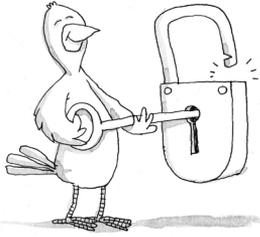
# TRAUMA GRUND- LAGEN- KURS

Samstag  
14. Juni 2025  
8:45 – 18:00  
ab 8:15 Kaffee  
und Gipfeli



Agape international  
Hohlstrasse 535  
8048 Zürich  
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 alltagsnahe Fallbeispiele helfen dir, das Gelernte noch besser zu verstehen und nachhaltig zu verankern.**

**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

**Im Kurs werden folgende Themen behandelt:**

- Trauma verstehen: Entstehung, Ursachen, Auswirkungen
- Beziehungspflege
- Sich sicher fühlen
- Stressreduktion
- Stabilität gewinnen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstwirksamkeit
- Selbstfürsorge

**Kosten**

inkl. Pausenverpflegung, ohne Mittagessen

Verdienend:  
CHF 140.–

Nicht verdienend:  
CHF 110.–



Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter [bit.ly/trauma-grundlagenkurs](https://bit.ly/trauma-grundlagenkurs)

Anmeldeschluss 06.06.25

Mit **Gabriela Zindel, Roger Götz und Anja Felder.**

TraumaberaterInnen

