

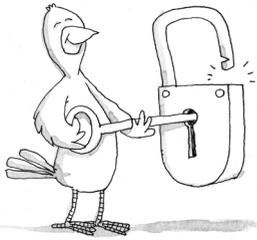
# TRAUMA GRUND- LAGEN- KURS

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



Campus für Christus  
Hohlstrasse 535  
8048 Zürich  
info@agape.ch

Je näher uns ein Mensch steht, desto schwerwiegendere Verletzungen können geschehen. Dies betrifft vor allem Paar- und Familienbeziehungen. Aber auch in anderen Situationen können Menschen durch bedrohliche und belastende Erlebnisse traumatisiert werden, denen sie ohnmächtig ausgeliefert sind. Wie verhält man sich ihnen gegenüber? Wie kann man als Laie konkret helfen?



Der Kurs richtet sich an alle, die mit seelisch verletzten Menschen zu tun haben. In dieser Durchführung legen wir den Fokus speziell auf Paar- und Familiensituationen. Praktische Übungen kannst du gleich selbst 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

