

EmotionAid® Seminar in Köln, 9. und 10. März 2024

EmotionAid® für

- **Selbstregulation** in akuten und traumatischen Stressmomenten
- Mehr **Resilienz** im privaten und beruflichen Alltag
- **Prävention von Burnout**

EmotionAid® ist ein **wirksames und leicht anzuwendendes 5 Schritte-Programm** zur Selbstregulierung und zur emotionalen Ersten Hilfe. Genauso wie wir unsere Muskeln trainieren, können wir auch unser Nervensystem stärken und widerstandsfähiger machen, indem wir die fünf Schritte von EmotionAid® anwenden

Diese Kurzintervention ist das Ergebnis **neuester Erkenntnisse in der Neurophysiologie** und gründet hauptsächlich auf dem therapeutischen Ansatz der körperorientierten Traumatherapie **Somatic Experiencing (SE)®**.

Bestandteile des Basistrainings sind Selbsterfahrung, Vermittlung von Wissen zum neurophysiologischen Hintergrund von Stress und Trauma und zur Polyvagaltheorie, Demositzungen und praktische Übungen. Nach dem Seminar können Sie die 5 Schritte selbstständig anwenden. Um andere sicher mit EmotionAid® zu regulieren, empfehlen wir Ihnen Part II unseres Trainings.

EmotionAid® ist ein Programm, das seit 15 Jahren von Israel aus weltweit in Schulen, Krankenhäusern, für Erst-Helfer:innen, Geflüchtete, psychiatrische Fachkräfte und Lehrer:innen eingesetzt wird.

Dieses Seminar eignet sich für Privatpersonen ebenso wie für professionelle Anwender:innen wie Körper- und Psychotherapeut:innen, Mitarbeiter:innen in medizinischen oder sozialen Einrichtungen, Berater:innen, Coaches oder Lehrer:innen. Es unterstützt Sie sowohl persönlich in Ihrer täglichen Arbeit als auch im Kontakt mit Ihren Klient:innen.

Referentinnen: Doris Mueller und Stefanie Wittiber-Schmidt