



## Teilnahmebestätigung

Hiermit bestätige ich die Teilnahme am Onlinekurs „**Resilienz und Trauma**“ von

\_\_\_\_\_ (Name, Vorname)

Bei dem Kurs handelt es sich um einen Selbstlernkurs, der im eigenen Tempo durchlaufen wird. Diese Bestätigung wird ausgehändigt, nachdem alle Lektionen abgeschlossen sind und die Abschlussevaluation ausgefüllt wurde.

Der Gesamtumfang des Kurses beträgt ca. **19 UE** (Unterrichtseinheiten á 45 min). Davon werden 8 Stunden und 20 Minuten durch das Anschauen von Videomaterial, und ca. 6 Stunden in Eigenarbeit absolviert. Die Eigenarbeit enthält das Anfertigen von Notizen, die Durchführung von Übungen, sowie diverse Reflexions- und Transfераufgaben.

Die Inhalte des Kurses sind in drei inhaltliche Module, sowie ein Einführungs- und ein Abschlussmodul unterteilt. Es werden folgende Inhalte vermittelt:

<b>Modul 1:</b>  T TRAUMA VERSTEHEN	<b>Psychoedukation:</b> Was ist Resilienz?, Modell der Resilienzzone, Nervensystem, Sensorische Wahrnehmung, Gehirn, Überlebensreaktionen, Entlastungsreaktionen, Neuroplastizität, Gedächtnis, Spiegelneurone, Was ist Trauma?, Arten von Trauma, Traumasymptome, Dissoziation, Trigger, „Indirekte“ Traumata, Traumafolgen, Posttraumatisches Wachstum
<b>Modul 2:</b>  R RESILIENZ STÄRKEN	<b>Selbsthilfetechniken:</b> Was sind Selbsthilfetechniken?, Vorteile von körperorientierten Interventionen, Embodiment, Modell des Resilienzsteuerrades, Einführung in verschiedene Arten von Interventionen z.B. achtsame Wahrnehmung, Ressourcenarbeit, Verankerung in der Präsenz/Dissoziationsstopps mithilfe der Sinne, Rolle von Mimik, Gestik und Körperhaltung, Bewegung, Neurogenes Zittern, kognitive und imaginative Interventionen, Atmung und Stimme, Klopakupressur
<b>Modul 3:</b>  S SICHERE ORTE GESTALTEN	<b>Traumapädagogik:</b> Grundhaltung, Ziele und Inhalte von Traumapädagogik, Konzepte von Selbstbemächtigung, Sicherer Ort und Bindungspädagogik, Traumageschichte (traumasensible, ressourcenorientierte Gesprächsführung, Notfälle und Krisen, Unterstützungsnetzwerk, Selbstfürsorge

Bei dem Onlinekurs „Resilienz und Trauma“ handelt es sich um einen Grundlagenkurs zu den Themen Trauma, Stress und Resilienz. Es wird ein Grundwissen zum Thema Trauma und dem Umgang mit Menschen vermittelt, die Traumatisches erlebt haben. Darüber hinaus wird auf die Rahmenbedingungen eingegangen, die es braucht, um mit traumatisierten Menschen arbeiten zu können. Ein Schwerpunkt liegt außerdem auf der Selbstfürsorge von Fachkräften. Der Kurs wurde nach bestem Wissen und Gewissen von einer zertifizierten Fachkraft erstellt und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er soll die Einführung in das Thema erleichtern und ersetzt nicht die fundierte Weiterbildung zur Traumapädagogin oder traumazentriertem Fachberater an einem zertifizierten Weiterbildungsinstitut.

Erstellerin und Referentin des Kurses ist Marisa Vögele. Marisa Vögele ist wohnhaft in Karlsruhe und ausgebildete Sozialpädagogin (B.A.), sowie Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin (zertifiziert nach der DeGPT – Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie), Systemische Beraterin (zertifiziert durch die Systemische Gesellschaft) und Systemische Therapeutin (i.A.).

Bei Fragen und Anmerkungen zum Kurs „Resilienz und Trauma“ wenden Sie sich gerne an: [masterarbeit@zugvogelzuhause.de](mailto:masterarbeit@zugvogelzuhause.de).

Es bedankt sich für die erfolgreiche Teilnahme und wünscht für die Zukunft alles Gute



Marisa Vögele