

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Emotion Aid® Practitioner

Online-Seminar zur Selbstregulierung und emotionalen Erste-Hilfe

Datum: **11.09.2022 - 21.09.2022**

Dauer: 4 Tage

Preis: **530,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Amalin Rangelova

Tel. 0221-57407-38

amalin@oshouta.de

EmotionAid® ist ein wirksames, einfaches und leicht anzuwendendes Toolkit in 5 Schritten zur Selbstregulierung und emotionalen Erste-Hilfe. Mit EmotionAid® lernst du, wie du Ängste, Stress und Traumata bewältigen und ihnen vorbeugen kannst.

For the english description please scroll down.

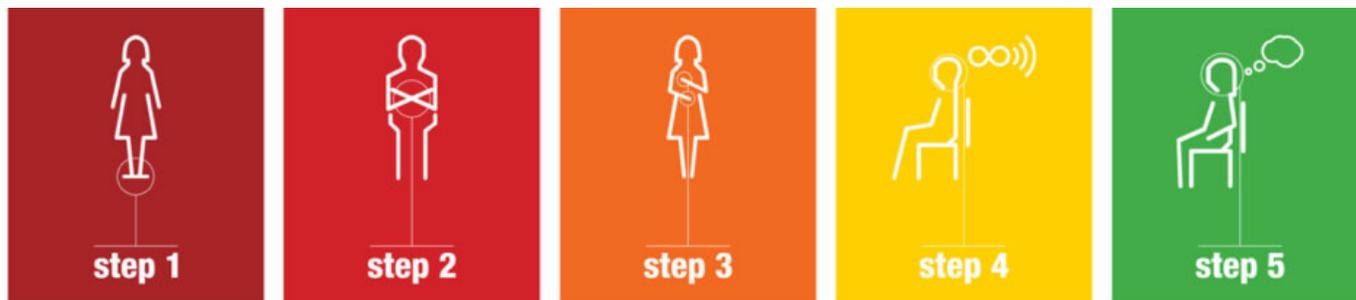
Seminarbeschreibung

In der heutigen Welt sind Krisen und Veränderungen das neue Normal. Doch die Folgen davon sind angesammelter Stress. EmotionAid® ist ein wirksames, einfaches und leicht anzuwendendes Toolkit in 5 Schritten zur Selbstregulierung und emotionalen Erste-Hilfe. Mit EmotionAid® lernst du, wie du Ängste, Stress und Traumata bewältigen und ihnen vorbeugen kannst. Diese Werkzeuge sind Ergebnis neuester Entwicklungen in der Neurophysiologie und gründen hauptsächlich auf dem therapeutischen Ansatz des Somatic Experiencing (SE).

Genauso wie wir unsere körperlichen Muskeln durch Bewegung stärken können, können wir auch unser Nervensystem (unseren „emotionalen Muskel“) stärken und seine Widerstandsfähigkeit wiederherstellen, indem wir die einfachen fünf Schritte von EmotionAid® praktizieren.

EmotionAid® ermöglicht es, unsere Widerstandskraft und die Fähigkeit zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen zu stärken sowie Spannungen in Krisen und besonders stressigen Zeiten aufzulösen. Damit kommst du in die Lage den Stress in allen Situationen selbst zu regulieren – und auch anderen dabei zu helfen.

Die fünf Schritte von EmotionAid®



Die fünf Schritte von EmotionAid® gründen auf 13-jähriger Erfahrung in der Arbeit mit Schulen, Krankenhäusern, Ersthelfer*innen, psychiatrischen Fachkräften, Einwander*innen und Hotline-Mitarbeitenden. Sie sind weltweit und in den folgenden Sprachen erhältlich: Englisch, Französisch, Deutsch, Hebräisch, Arabisch, Polnisch, Chinesisch, Farsi, Türkisch, Russisch, Spanisch, Italienisch.

EmotionAid® für den Gesundheitssektor

Das Gesundheitspersonal an vorderster Front ist besonders schwierigen Situationen ausgesetzt. Ärzt*innen, Helfer*innen und Pflegekräfte haben häufig mit besonders gestressten oder gar traumatisierten Patient*innen zu tun und tragen zudem die schwere Last der Sorgen und Ängste der Familien und Angehörigen mit. Die Covid-19-Krise belastet das Gesundheitspersonal in physischer und emotionaler Hinsicht, insbesondere das Krankenhauspersonal. Aufgestauter Stress ruft körperliche, emotionale und Verhaltenssymptome hervor, die zu emotionalen Verletzungen, Mitleidsmüdigkeit und beruflichem Burnout führen können. Durch Stress hervorgerufene Schäden verursachen unserer Gesellschaft in vielerlei Hinsicht enorme Kosten, die jedoch vermieden werden können.

EmotionAid® für den Bildungssektor

Erzieher*innen, Lehrer*innen sowie Betreuer*innen, die tagtäglich engagiert mit Kindern und deren Eltern arbeiten, sind besonders belastenden Situationen ausgesetzt, durch die sich Stress und Ängste ansammeln können. Dies führt häufig zu körperlichen, emotionalen und Verhaltenssymptomen, die in Erschöpfung oder gar Burnout enden.

EmotionAid® für Notfall- und Erste-Hilfe-Teams

Mitarbeiter von Notfall- und Erste-Hilfe-Teams werden täglich mit traumatischen Situationen wie Unfällen, Naturkatastrophen und Terroranschlägen konfrontiert. Sie sind mit gestressten, geschockten oder traumatisierten Opfern konfrontiert und haben meist auch die schwere Aufgabe, sich um die Sorgen und Ängste der zugehörigen Familien oder Angehörigen zu kümmern. Durch die Covid-19-Krise sind sie sowohl physisch als auch psychisch noch stärker belastet, was zu emotionalen Verletzungen, Mitgefühlsmüdigkeit oder beruflichem Burnout führen kann.

EmotionAid® kann von jeder/m überall und zu jeder Zeit angewendet werden, es gibt keine Voraussetzungen!

English description

In today's world, crisis is the new normal. And the consequences are accumulated stress.

EmotionAid® is an effective, simple and easy-to-use tool kit of 5 steps for self-regulation and emotional first aid. With EmotionAid®, you will learn how to manage and prevent anxiety, stress and trauma. These tools are the result of the latest developments in neurophysiology and result mainly from the Somatic Experiencing (SE)® therapeutic approach.

Just as we can strengthen our physical muscles with exercise, we can strengthen our nervous system (our emotional muscle) and restore its resilience by practicing the simple five steps of EmotionAid®. EmotionAid® enables to strengthen our resilience and ability to overcome daily challenges, as well as to relieve tension during crises and particularly stressful times. EmotionAid® enables you to self regulate your stress in all situations - and help others.

The Five Steps of EmotionAid®



13 years of experience working with schools, hospitals, first responders, mental health professionals, immigrants, hotline personnel. The 5 Steps of EmotionAid® is available worldwide and in the following languages: English, French, German, Hebrew, Arabic, Polish, Chinese, Farsi, Turkish, Russian, Spanish, Italian

EmotionAid® for the Health Sector

Health professionals on the front lines are exposed to particularly difficult situations. Faced with frequently stressed or even traumatized patients, they also often have the heavy burden of managing the worry and anguish of families and loved ones. The Covid-19 crisis further exposes health professionals in a physical and emotional sense and hospital workers in particular. As a result of the build-up of stress, they may display physical, emotional and behavioral symptoms which sometimes result in emotional injury, compassion fatigue or professional burnout. Damage caused by stress exacts significant costs from our society in many senses, yet it can be avoided.

Let's give our helpers the support they need to do their best!

EmotionAid® for the Education Sector

Educators, teachers and supervisors working in a dedicated manner with children and their parents on a daily basis are particularly exposed to stressful situations. They are most often on the front lines, where they accumulate stress and anxiety. This build-up often leads to physical, emotional and behavioral symptoms that can lead to fatigue or even burnout in some

cases. Damage caused by stress exacts significant costs from our society in many senses, yet it can be avoided.

EmotionAid® for Emergency and First Aid Teams

Members of emergency and first aid teams, such as front line workers, are confronted daily with traumatic situations such as accidents, natural disasters and terrorist attacks. Faced with stressed, shocked or traumatized victims, they also often have the heavy burden of managing the worry and anguish of victims' families or loved ones. The Covid-19 crisis leaves them even more exposed, both physically and emotionally. As a result of the build-up of stress, these first responders can experience physical, emotional and behavioral symptoms that can result in emotional injury, compassion fatigue or professional burnout. Damage caused by stress exacts significant costs from our society in many senses, yet it can be avoided.

EMOTIONAID® CAN BE USED BY ANYONE, ANYWHERE, ANYTIME, no other requirements needed.

Termine und Seminarzeiten

- **11. - 12. September 2022**, 10:00 - 18:00 Uhr
- **15. September 2022**, Supervision, 17:30 - 20:00 Uhr
- **18. - 19. September 2022**, 10:00 - 18:00 Uhr
- **21. September 2022**, Supervision, 17:30 - 20:00 Uhr

Info

Seminarsprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

Zugehörige Termine

EmotionAid® Facilitator

23.10. - 02.11.2022

Aufbauseminar zur Berechtigung, EmotionAid® anderen beizubringen, die nicht im therapeutischen Kontext arbeiten.

Dieses Seminar wird online über Zoom angeboten.

Zoom kannst du [hier](#) kostenfrei herunterladen. Einige Tage vor Beginn des Kurses erhältst du einen Zugangs-Link zum Online-Kurs.