



## Multiplikatorenseminar Stressbewältigung

Med

<b>Grundlage</b>	Angebot der Beratungs- und Koordinierungsstelle „Psychosoziale Notfallversorgung“
<b>Inhalts- beschreibung</b>	Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der primären Prävention bei der Bewältigung psychisch belastender Einsätze große Bedeutung zukommt. Die Vorbereitung aller Einsatzkräfte auf psychisch belastende Einsätze ist nur möglich, wenn am Standort über die Wirkung von Stress und über Möglichkeiten der Stressbewältigung vor und im Einsatz informiert wird. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, als Multiplikatoren ihre Kameradinnen und Kameraden über die Wirkungen von Stress zu informieren und Möglichkeiten der Stressbewältigung zu vermitteln. Die Teilnehmer erhalten nach Abschluss des Seminars die entsprechenden Lehrunterlagen und eine Präsentation zur Durchführung der Ausbildung am Standort.
<b>Zielgruppe</b>	- Erfahrene Einsatzkräfte aller Fachdienste, die am Standort über die Wirkungen von Stress und Möglichkeiten der Stressbewältigung informieren.
<b>Voraussetzungen</b>	- Einsatzerfahrung - Mindestens 21 Jahre alt
<b>Themenkatalog</b>	- Biologisches Stressmodell - Psychologisches Stressmodell - Stressbelastungen bei Einsatzkräften - Stress in extremen Situationen - Mögliche Folgen belastender Einsätze - Möglichkeiten der Prävention - Praktische Übungen
<b>Lehrgangsdauer</b>	12 Unterrichtsstunden freitags und samstags
<b>Lehrgangsort</b>	LFKS
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebescheinigung
<b>Leistungsnachweis</b>	entfällt
<b>Mitzuführende Ausrüstung</b>	- Schreibzeug - USB-Stick
<b>Kleiderordnung</b>	- Zivile Kleidung
<b>Teilnehmerzahl</b>	15 Teilnehmer
<b>Wichtige Hinweise</b>	<b>Bei diesem Lehrgang handelt es sich um ein ergänzendes Angebot der LFKS</b>