

STRESS & TRAUMA GRUNDLA- GENKURS

Dein Basiswissen
für mehr Sicherheit

Samstag
12. Sept. 2026
8:45 – 17:30
ab 8:15 Kaffee
und Gipfeli



Trauma, Stress und tiefe Verletzungen in Beziehungen sind oft verdeckt und schwer zu verstehen.

Je näher dir ein Mensch steht – sei es in der Paar-, Familien- oder Freundschaftsbeziehung – desto schwerwiegender können die Verletzungen sein. Aber auch ausserhalb dieses Kreises sind viele Menschen durch bedrohliche Erlebnisse chronisch gestresst oder traumatisiert.

Bist du beruflich oder privat mit Betroffenen konfrontiert und möchtest Sicherheit im Umgang mit ihnen gewinnen? Oder bist du selbst betroffen und möchtest dich besser verstehen und stabilisieren können?

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



Dieser Grundlagenkurs vermittelt dir wichtiges Basiswissen, um:

- Trauma und chronischen Stress bei dir selbst oder deinem Nächsten besser zu erkennen und zu verstehen.
- Eine traumasensible Haltung einzunehmen, die stabilisiert, statt überfordert.
- Konkrete, alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand zu bekommen, die du am Kurs gleich selbst einübst.
- Deine Selbstfürsorge zu stärken und dich bewusst vor negativen Auswirkungen der Begleitung zu schützen.

Lerne, in schwierigen Momenten Halt zu geben und für dein eigenes emotionales Gleichgewicht zu sorgen.

Kosten

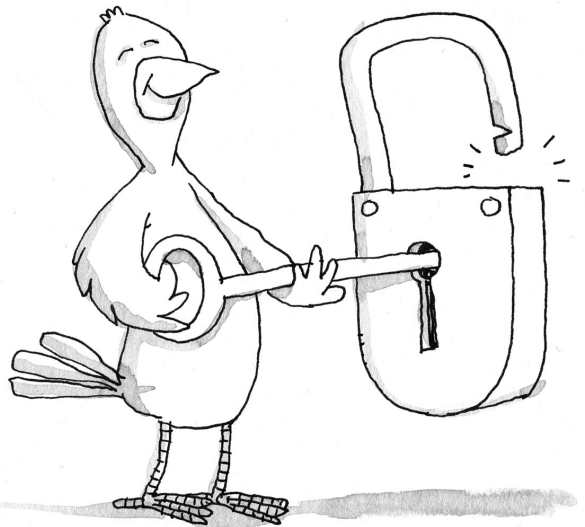
inkl. Pausenverpflegung,
ohne Mittagessen

Verdienend:

CHF 140.–

Nicht verdienend:

CHF 110.–



Wir freuen uns auf deine
Anmeldung unter
bit.ly/agape-traumakurs25

Mit **Gabriela Zindel**,
Roger Götz,
TraumaberaterIn

Anmeldeschluss 04.09.26