

# Workshop

## «Selbstschutz und Widerstandskraft stärken»

<b>Beschreibung</b>	Stress und belastende Situationen stellen das Wohlbefinden von Fachkräften, die regelmässig mit solchen Situationen zu tun haben, täglich auf die Probe. Wie kann man mit diesen Herausforderungen im Alltag umgehen? Die Lösungen sind so individuell wie die Probleme. Dennoch gibt es wirksame Möglichkeiten und Methoden, wie Sie sich schützen können. Der Workshop vermittelt verschiedene Techniken, mit psychischen Belastungen im Berufsalltag umzugehen. Am besten reflektiert und übt man, bevor das Leben richtig schwierig wird. Sowohl der Körper als auch die Psyche brauchen Pflege.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschliche Reaktionen nach belastenden und traumatischen Ereignissen kennenlernen</li> <li>• Resilienz-Training</li> <li>• Selbstschutz, Psychohygiene und Stressbewältigung stärken</li> </ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse in psychologischer Nothilfe und/oder Einsatzerfahrung</li> <li>• Bereitschaft zu Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch</li> <li>• Andere: in Absprache mit dem Kursanbieter</li> </ul>
<b>Zielgruppen</b>	Der Workshop richtet sich an Mitarbeitende von Blaulichtorganisationen, Spitälern, Care-Teams, sozialen Institutionen, Zivilschutz, Armee und an alle, die im Berufsalltag immer wieder mit belastenden Situationen konfrontiert sind.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach diesem Workshop sind Sie sensibilisiert für mögliche eigene Reaktionen und kennen Einflussmöglichkeiten im Umgang mit belastenden Situationen.</li> <li>• Sie wissen um die Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Widerstandskraft und können Techniken zum Selbstschutz anwenden.</li> </ul>
<b>Sozial- und Lehrformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrgespräch, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten</li> <li>• Referate</li> <li>• Gesprächsübungen</li> </ul>
<b>Datum</b>	05.03.2020 – 06.03.2020
<b>Kurszeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Tag: 09:15 – 17:30 Uhr</li> <li>• 2. Tag: 09:15 – 16:00 Uhr</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Kurstage
<b>Kurskosten</b>	CHF 690.00 ohne Unterkunft und Verpflegung Die Teilnehmenden bzw. die anbietenden Stellen regeln die Unterkunft und Verpflegung selber.
<b>Durchführungsort</b>	Stiftung CARElink, Sägereistrasse 20, 8152 Glattburg
<b>Fakturierung</b>	Nach Kursabschluss erhält die anbietende Stelle eine Rechnung über die Kurskosten.
<b>Anmeldung</b>	Stiftung CARElink, E-Mail: <a href="mailto:ausbildung@carelink.ch">ausbildung@carelink.ch</a> , Tel. 044 876 50 50

## AGB - Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1 Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Kurse, die im Rahmen von Campus KSD durchgeführt werden.

### 2 Gültigkeit

Diese AGB sind ab 1. November 2019 gültig.

### 3 Kursanmeldung

Nachdem die anbietende Stelle Teilnehmende für einen Kurs angemeldet hat, erhält diese, sowie der/die Teilnehmende, eine Anmeldebestätigung. Die Anmeldung verpflichtet Sie zur Zahlung des Kursgeldes.

### 4 Kursorganisation

Aus organisatorischen Gründen behalten wir uns vor, Klassen zeitlich zu verschieben oder zusammenzulegen, den Durchführungsort zu ändern oder Kurse bei prozentualer Rückerstattung des Kursgeldes zu kürzen. Fällt eine Kursleitung aus, kann die Schulleitung einen Kursleiterwechsel vornehmen oder eine Stellvertretung einsetzen.

### 5 Kursplätze und Durchführung

Um unsere Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legen wir für jedes Lernangebot eine minimale und eine maximale Teilnehmerzahl fest. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt und das Kursgeld erlassen bzw. rückerstattet.

### 6 Kursausschluss

Die Kursleitung behält sich vor, Kursteilnehmende aus einem Kurs begründet auszuschliessen. In folgenden Fällen ist das ganze Kursgeld geschuldet, d.h. es erfolgt weder eine anteilmässige Rückerstattung noch ein Erlass des Kursgeldes: Ehrverletzung, Belästigung, vorsätzliche Sachbeschädigung etc.

### 7 Abmeldungen

Eine Abmeldung aus einem Kurs ist mit administrativem Aufwand verbunden. Je nach Abmeldezeitpunkt können wir Ihnen das Kursgeld ganz oder teilweise erlassen. Bitte beachten Sie folgende Regelung:

Abmeldezeitpunkt	Rücktrittsgebühren
Rücktrittsgebühr Bis 31 Kalendertage vor Kursbeginn	CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr
Ab 30 bis 15 Kalendertage vor Kursbeginn	25 % des Kursgeldes
Ab 14 bis 8 Kalendertage vor Kursbeginn	50 % des Kursgeldes
Ab 7 bis 0 Kalendertage vor Kursbeginn	75 % des Kursgeldes
Nach dem Kursstart	keine Rückerstattung des Kursgeldes

#### 7.2 Abmeldungen aus besonderen Gründen

Abmeldungen aus gesundheitlichen oder familiären Gründen sind der anbietenden Stelle zu melden und durch diese zu regeln. Die anbietende Stelle kontaktiert die Stiftung CARElink, die um eine einvernehmliche Lösung besorgt ist.

## **8 Nicht besuchte Lektionen**

Nicht besuchte Lektionen können nicht nachgeholt werden und werden nicht rückerstattet.

## **9 Kursbestätigung**

Nach erfolgtem Kursbesuch stellen wir Ihnen eine Kursbestätigung aus.

## **10 Versicherung**

Für die unter Punkt 1 aufgeführten Ausbildungsanlässe schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Die anbietende Stelle ist daher für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Das Benutzen der Ausbildungsinfrastruktur erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann die Stiftung Carelink nicht haftbar gemacht werden.

## **11 Datenschutz**

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass die Stiftung CARElink die Kursleitung sowie den Koordinierten Sanitätsdienst über Buchungsinformationen (Angaben Teilnehmer, gebuchte Kurse) informieren kann.

## **12 Video- und Audio-Aufnahmen**

Ohne ausdrückliches Einverständnis der Kursleitung und der Kursteilnehmenden dürfen in den Schulungsräumlichkeiten keine Video- oder Audio- Aufnahmen gemacht werden.

## **13 Programm- und Preisänderungen**

Programm- und Preisänderungen sowie Änderungen in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen bleiben vorbehalten.

## **14 Gerichtsstand**

Für alle Rechtsbeziehungen mit der Stiftung CARElink ist Schweizer Recht anwendbar. Für den Gerichtsstand ist das Domizil der Stiftung CARElink massgebend.

## **15 Kontakt**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Stiftung CARElink, Sägereistrasse 20, 8152 Glattbrugg, Telefon 044 876 50 50, [ausbildung@carelink.ch](mailto:ausbildung@carelink.ch)