

## EmotionAid® Selbstfürsorge Basic Training (Level 1)

Im EmotionAid® Basic Training lernst du,

wie du deinen angesammelten Stress in deinem Nervensystem und Körper entlädst und in deinem Alltag Ressourcen findest

wie du dich geborgen und verbunden fühlen kannst und gleichzeitig dich abgrenzt, ohne dass du die Beziehung zum anderen verlierst

wie du die Alltagsherausforderungen effizient und mit Leichtigkeit bewältigst und deine Resilienz aufbaust und verstärkst.

wie du dich selbst vor sekundärem Stress, emotionaler Verwundbarkeit, Compassion Fatigue und Burnout schützt

### Das Basic Training umfasst

Theorie der Neurophysiologie

Somatic Experiencing®  
Stress und Trauma Konzepte

Funktionsweise des Gehirns bei Stress und Angst

Demonstration der 5-Schritte Technik

Praktische Übungssequenzen mit persönlicher Assistenz

Ausführliche Kursunterlagen

Anleitungsblatt 5-Schritte Technik

Supervision zur Integration des Erlernten zwei Wochen nach absolviertem Training

## EmotionAid® Practitioner Modul (Level 2)

Im EmotionAid® Practitioner Modul lernst du,

wie du die Technik an andere weitervermittelst, wissenschaftlich oder in Kindersprache

über einen nützlichen Sprachgebrauch und innere Haltung und Werte, welche Korregulation beim Gegenüber unterstützen

wie du Menschen mit hohem oder akutem Stress begleitest und sie in ihre Entspannung und Handlungsfähigkeit zurückbringst

Stress von transgenerationalen und kollektiven Themen entladen

### Das Practitioner Modul umfasst

Theorie über kollektives und transgenerationales Trauma

Forschungsprotokoll

Kurshandbuch

Demonstration der EA Prozesses

Praktische Übungssequenzen mit persönlicher Assistenz

Kurspräsentationen

Aufzeichnungen des Practitioner Modul

Zertifikat EmotionAid® Practitioner

Supervision zur Integration des Erlernten zwei Wochen nach absolviertem Training

## EmotionAid® Training für Selbstfürsorge, emotionale Ersthilfe und Selbstregulation

Berufsgruppen in helfenden Berufen sind oftmals anspruchsvollen Situationen ausgesetzt. Sie haben mit traumatisierten und gestressten Menschen zu tun und stehen zudem mit sich sorgenden oder ängstlichen Angehörigen in Kontakt. Durch die Covid-19 Krise stehen sie vor zusätzlichen physischen und psychischen Herausforderungen. Dies führt zu einer Zunahme von Stress, zu körperlichen Symptomen, zur emotionalen Verwundbarkeit bis hin zu "Compassion Fatigue" oder auch Burnout. Wir zahlen auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene einen grossen Preis, wenn das Personal ihren Job nicht mehr in Ruhe und mit Freude ausführen kann. Glücklicherweise können wir etwas gegen diese dauerhafte Belastung und Überforderung tun.

### Berufsleute brauchen Unterstützung, damit sie ihr Bestes geben können.

EmotionAid® wurde erschaffen, damit du lernst, wie du den im Alltag angesammelten Stress entladen und dich in 5 klaren, einfach anwendbaren Schritten selbst regulieren kannst. Diese Technik macht dich unabhängiger von Deinem Umfeld und basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie Forschung und den traumatherapeutischen Konzepten von Somatic Experiencing®. Deine Resilienzfähigkeit (Widerstandsfähigkeit) etabliert und verstärkt sich, du meisterst Herausforderungen aus dem Alltag besser und baust körperliche wie auch seelische Anspannung ab.

EmotionAid® ist eine anerkannte Technik, welche vom ITI Institut in Israel, einer Non-Profit Organisation für Ausbildung und Forschung von Trauma und Traumaprävention entwickelt wurde und in vielen Ländern an Berufsgruppen wie auch der Allgemeinbevölkerung weitergegeben wird.

EmotionAid® kann für dich selbst, für das eigene Berufsfeld oder zum Weitergeben an Institutionen, anderen Berufsfeldern oder grossen Gruppen verwendet werden.

## EmotionAid® hilft uns, unsere Balance im Leben wiederzuerlangen

## EmotionAid® Facilitator Modul (Level 3)

Im EmotionAid® Facilitator Modul vertiefst du

das Anwenden von EA als erste Hilfe Notmassnahme, Selbstregulation für den Alltag oder therapeutisches Tool

wie du EA in mittleren oder grossen Gruppen jeglicher Berufsfelder vermittelt

dein Verständnis von Trauma, Stress und den Gehirnfunktionen und wie du EA den Bedürfnissen des Anwenders anpasst

deinen Umgang mit schwierigen Klienten, Situationen und Strukturen

### Das Facilitator Modul umfasst

Umfassende Theorie der universellen Bedürfnisse, Umgang mit kollektivem Widerstand

Simulationen von komplexen Situationen  
Praktische Übungssequenzen mit persönlicher Assistenz

Kurspräsentationen  
Aufzeichnung des Facilitator Moduls  
Zertifikat EmotionAid® Facilitator

Supervision zur Integration des Erlernten zwei Wochen nach absolviertem Training

## Testimonials

«Es ist super einfach, du brauchst keine grosse Vorbereitung, es gibt dir eine wunderbare Pause und erfrischt Kopf und Herz. Die Struktur ist so klar und nützlich.»

*Jovita Siller, Ergotherapeutin*

«Mit EmotionAid® habe ich ein sehr effektives Tool erhalten, um Menschen zu unterstützen, ihren hohen Stress zu regulieren. Es ist faszinierend, wie schnell die Klienten ihr Nervensystem mit diesen unkomplizierten Übungen beruhigen können. Ich bin überzeugt, dass viele Leute das brauchen, ob sie in helfenden Berufen arbeiten oder einfach hohem Stress ausgesetzt sind. Das didaktische Konzept des Trainings und das Material sind sehr hilfreich.»

*Nina Schabel-Pittracher, SEP, Systemischer Coach*

«Ich kann wieder durchschlafen, auch spüre ich genauer, was mich wirklich im Alltag getriggert hat. Seit ich EmotionAid® kenne, lasse ich mir zuerst Zeit runterzufahren und gehe erst danach die Lösung an. Das hat mein viel leichter gemacht.»

*Brigitte Inauen, Hausfrau und pensioniert*

«Es ist einfach eindrücklich, wie schnell mein Körper sich tief entspannt und ich meinen Stresshintergrund verstehen kann.»

*Claudia Simmen, Kunsttherapeutin*

Weitere Testimonial Video von Trainingsteilnehmenden ersiehst du auf [www.praxismatiatos.ch](http://www.praxismatiatos.ch)

**EmotionAid® kann überall und jederzeit angewendet**

## Leitung

Anne Matiatos, Somatic Experiencing Practitioner®, Ergotherapeutin HF, Craniosacral Therapeutin, therapeutischer Coach, EmotionAid® Trainerin



Patienten aus der Ohnmacht zurück in ihre Handlungsfähigkeit zu begleiten, ist seit 20 Jahren ihr Hauptfokus. In ihrer Praxis arbeitet sie unter anderem schwerpunktmässig mit Burnoutpatienten und chronischen Schmerzpatienten. An der Heilpädagogischen Schule in Heerbrugg begleitet sie auch Kinder mit kognitiven Beeinträchtigungen. In der Vergangenheit arbeitete sie im Schmerzteam und auf der Intensivstation am Unispital Zürich. EmotionAid® nutzt sie oft für die persönliche Psychohygiene und als Heim-programm für Patienten und Angehörige. Sie engagiert sich für die Verbreitung von EmotionAid® im deutschsprachigen Raum und bietet Trainings für alle Berufsfelder an.

Die Trainings werden mit einem Assistententeam durchgeführt und mit einer Signalgruppe begleitet, wo sich die Teilnehmer:innen austauschen und gegenseitig unterstützen können.

## Daten und Trainingszeiten

Trainingstage: Freitag 8:30 bis 17:00 Uhr, Samstag 8:30 bis 15:30 Uhr, 10 Tage danach Supervision von 19:30 bis 21:00 Uhr

### Basic Training Level 1

F1: 15. /16.3.2024, Supervision 27.3.2024

G1: 25. /26.10.2024, Supervision 6.11.2024

J1: 14. /15.3.2025, Supervision 26.3.2025

K1: 24. /25.10.2025, Supervision 5.11.2025

### Practitioner Modul Level 2

F2: 26. /27.4.2024, Supervision 8.5.2024

G2: 6. /7.12.2024, Supervision 18.12.2024

J2: 25. /26.4.2025, Supervision 7.5.2025

K2: 5. /6.12.2025, Supervision 17.12.2025

### Facilitator Modul Level 3

F3: 7. /8.6.2024, Supervision 19.6.2024

G3: 17. /18.1.2025, Supervision 29.1.2025

J3: 6. /7.6.2025, Supervision 18.6.2025

K3: 16. /17.1.2026

## Kosten

Jedes Modul EmotionAid® Basic Training (Level 1), EmotionAid® Practitioner Modul (Level 2) und EmotionAid® Facilitator Modul (Level 3) kostet jeweils CHF/Euro 400.-

## Anmeldung und Fragen

Ein Modul umfasst 12h Training und 2,5h Supervision, inkl. Trainingshandbuch

Das Practitioner Modul Level 2 setzt die Teilnahme des Basic Trainings Level 1 voraus und unterrichtet das Weitergeben von EA im eigenen Berufsfeld.

Das Modul Facilitator Training Level 3 setzt Teilnahme der Level 1 & 2 voraus und unterrichtet das Weitergeben von EA in allen Berufsfeldern und grossen Gruppen und vertieft komplexe Situationen.

Bei Fragen bitte [anne.matiatos@evs-hin.ch](mailto:anne.matiatos@evs-hin.ch) oder Tel. 079 625 77 01 kontaktieren. Für Anmeldung bitte [hier klicken und das Registrationsformular ausfüllen](#). Um genügend Praxiszeit für jede teilnehmende Person zu haben, ist die Platzzahl auf maximal 30 Personen begrenzt.

## Abmeldekonditionen

Bei Abmeldung bis 14 Tagen vor Kursbeginn fällt eine Administrationsgebühr von 50 CHF oder 46 Euro an. Im Falle einer Absage weniger als 14 Tage vor Kursbeginn wird die volle Kursgebühr erhoben. Wenn eine Ersatzperson gefunden wird, entfallen die Kursgebühren. Bei mangelnder Teilnehmerzahl räumt sich die Organisation das Recht ein, das Training abzusagen und alternative Kurstermine vorzuschlagen.