Umgang mit Stress, Belastung und Trauma

Zeit	1. Tag	2. Tage
8.30 - 10.00	Formen und Auswirkungen von Stress	Akkumulierter Stress
	Pause	Pause
10.30 – 12.00	Traumatischer Stress	Coping
	Mittagspause	Mittagspause
14.00 – 15.30	Umgang mit traumatischen Erlebnissen	Brückenschlag in den eigenen Kontext
	Pause	Ende: 16:00 Uhr
16.00 – 17.30	Leben und Arbeiten in traumatisierten Gesellschaften	

* Inhalte und Kursverlauf werden je nach Gruppendynamik und in Absprache mit den Trainerinnen und Trainern an die Bedarfe der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst.