

## **Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: Corona – Schock: Stress, Schock und Trauma verstehen, um handlungsfähig zu bleiben**

In akuten Schocksituationen gib es psychische und biologische Reaktionsmuster, die tief in uns angelegt sind. Sie ermöglichen uns, handlungsfähig zu bleiben und uns trotz großem Stress in der Situation zu bewähren. Um diese Ressourcen zu nutzen, hilft es, Informationen über die Prozesse, die jetzt in Körper und Seele ablaufen, zu haben.

- Stressprozesse und -nutzen
- Phasen der Schock- und Traumabewältigung
- Körperliche und psychische Reaktionen
- Bewährte Hilfen

Anna Basse bringt in diesen Workshop Erfahrung aus langjährigen, aktiven Kriseneinsätzen und –trainings und ihre Kompetenz als zertifizierter Business Coach mit. Auf dieser Basis werden die Teilnehmerinnen ihr Wissen vertiefen und dadurch bessere Widerstandskraft in der aktuellen Situation gewinnen.

Referentin:

Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungskreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein

Dauer:

60 Minuten

### **Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:**

**Seit dem 17.04.2020 bietet das BüroF zusammen mit einigen Referentinnen und Kooperationspartnerinnen das neue Online-Veranstaltungsformat an. Hier haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, Vorträge und Inhalte online anzusehen und per Chatfunktion ihre Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.**

**Die Teilnehmerinnen benötigen lediglich einen Computer mit gutem Internetzugang und Lautsprechen. Mit Planung eines Online-Vortrags/ Angebots gibt es einen Link, unter dem sich die Teilnehmerinnen anmelden können. Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Kosten pro Online-Vortrag belaufen sich auf 150 Euro zzgl. Servicepauschale.**

**Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?**

**Melden Sie sich bei uns:**

**E-Mail: [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)**

**Telefon: 0611/ 15 78 60**