

Weiterbildung

Ängste verstehen und überwinden (Peer-Geleiteter Kurs)

Neu bieten wir in der IG Arbeit einen Peer-Geleiteten Kurs an. Die Kursleiterin ist Expertin aus eigener Erfahrung mit Angst- und Panikstörungen und gibt ihr Erfahrungswissen an die Teilnehmenden weiter. Neben der Vermittlung dieser Erfahrungen geht es vor allem um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Kursleiterin mit dem Thema Ängsten auseinander und machen sich bewusst, in welchen Situationen sie auftreten. Sie lernen verschiedene Stärken und Formen der Angst kennen und sammeln in der Gruppe verschiedene Bewältigungsstrategien.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Formen und Facetten der Angst sowie zu Angstkreislauf, Angstkurve und -hierarchie
- Informationen zu möglichen Bewältigungsstrategien und Skills, z.B. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen

- ... ihre Ängste besser zu verstehen
- ... Stärken und Formen der Angst zu unterscheiden
- ... verschiedene Möglichkeiten kennen, mit der Angst umzugehen
- ... verschiedene Bewältigungsstrategien und Skills kennen

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen

- ... die mit Ängsten jeglicher Art konfrontiert sind und sich näher damit auseinandersetzen möchten
- ... die sich neues Wissen zum Thema Angst aneignen möchten
- ... die bereit sind, ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen

Rahmenbedingungen Kurs 6_25

Daten	Do	27.3.2025	14.00 – 16.00 Uhr
	Do	3.4.2025	14.00 – 16.00 Uhr
	Do	10.4.2025	14.00 – 16.00 Uhr

Dauer 3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause).

Verrechnung Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo

Gruppengrösse Maximal 8 Teilnehmende
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.

Ort IG Arbeit
Sitzungszimmer U5, 3. Stock
Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern

**Auskunft/
Zusammenarbeit** Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im
Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL
Kontakt aufgenommen werden.

Kursleitung Marlene Keller, Peer-Fachperson IG Arbeit und
Mitarbeiterin bei Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs)
Tel. 041 369 68 89 / marlene.keller@igarbeit.ch

Anmeldung bis 3.3.2025 mit beigelegtem Anmeldetalon.

Abmeldung Bei Abmeldung nach dem 3.3.2025 werden die
vollständigen Kurskosten verrechnet.

Kursabbruch Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.

Kursbestätigung Für Teilnehmende mit maximal einer Kursabsenz.

Weiterbildung

Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel **Ängste verstehen und überwinden 6_25**

KursteilnehmerIn

Name / Vorname

Adresse

Postleitzahl / Ort

Telefon

Geburtsdatum

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz Ja Nein

Lernbehinderung Ja Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) Ja Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente Ja Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) Ja Nein

Eingliederungsmassnahmen IV Ja Nein

Wenn ja, Kontakt IV:

Geschütztes soziales Unternehmen Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Wirtschaftliche Sozialhilfe Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Andere Ja Nein

Wenn ja, welche:

Talon ausfüllen, bis 3.3.2025 senden an

IG Arbeit, BüroService, Fiona von Burg, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern