



Sicher unterwegs – Nothilfe leisten trotz Stresssituation

Einleitung	In kritischen Verkehrs- oder Unfallsituationen wäre es sehr wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und richtig zu handeln. Dies gelingt uns leider nicht immer, denn Stresssituationen verkleinern unseren Handlungsspielraum. Im Verlauf dieser Weiterbildung lernen Sie Möglichkeiten kennen, in einer Stresssituation möglichst rasch wieder «klar» zu denken und «vernünftig» zu handeln. Sie vertiefen ihr erweitertes Wissen anhand realitätsnaher Notfallsituationen.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Ursachen und Auswirkungen von Stress beschreiben. • Vorbeugende Massnahmen zur Stressvermeidung kennen und anwenden. • Durch bessere Arbeitsplanung Stresssituationen vermeiden. • Eine Notfallsituation richtig einschätzen. • Weitere Schäden für Betroffene und Helfende verhindern. • Die lebensrettenden Sofortmassnahmen situationsgerecht einsetzen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress? Wie entsteht Stress? • Wie reagiert unser Körper in einer Stresssituation? Mit welchen kurzfristigen Einschränkungen müssen wir in einer Stresssituation rechnen? • Was kann ich in der Stresssituation tun, um meine Handlungsmöglichkeiten wieder zu erweitern? • Was kann ich langfristig tun, um für zukünftige Stresssituationen besser gewappnet zu sein? • Wie verhalte ich mich in einer Notfallsituation richtig (realitätsnahes Training).
Teilnehmende	Berufsfahrer(innen) der Kategorien C/C1 und D/D1 2 Gruppen à maximal 16 Teilnehmende
Anforderungen, Vorkenntnisse	Keine
Bitte mitbringen	Schreibutensilien
Arbeitsweise	Kurze Grundlagenvermittlung Einzel- und Gruppenarbeiten Praxistraining
Abschluss	CZV-anerkannte Weiterbildung, Anrechnung 1 Tag SARI-Bestätigung
Ihre Investition	Fr. 295.— pro Teilnehmer(in) inkl. Unterlagen, SARI-Bestätigung

Daten, Zeit	Samstag, 25. Januar 2014, 08.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort	Mehrzweckgebäude, Ruggenbühlstrasse 11, 9548 Matzingen
Referenten	Kursleiter/in des Schweizerischen Samariterbundes Beat Meyer, Inhaber der 3P GmbH
Allgemeine Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen, welche auf der Homepage des Schweizerischen Samariterbundes publiziert sind.

Anmeldung

Ja, ich nehme am Seminar **«Sicher unterwegs – Nothilfe leisten trotz Stresssituation»** teil.

Seminardatum _____

Vorname, Name _____

Firma _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mail _____

Zusätzliche Angaben für
CZV-anerkannte Seminare

FAK-Nummer _____

Geburtsdatum _____

Sie können sich auf verschiedene Arten anmelden. Entweder füllen Sie dieses Formular aus und senden dieses an eine der unten aufgeführten Adressen. Oder noch einfacher, Sie melden sich auf der Homepage des Schweizerischen Samariterbundes oder der 3P GmbH online an.

Verantwortlich für die Durchführung:

Schweizerischer Samariterbund
Bildung und Beratung
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten
Tel: 062 286 02 00
Fax: 062 286 02 02
Homepage: www.samariter.ch
E-Mail: asa@samariter.ch

3P GmbH

Pragmatisch, Praktisch, Praxisorientiert
Langelenstrasse 39
9100 Herisau
Telefon 071/350 09 90
Telefax 071/350 09 91
Homepage: www.3p-gmbh.ch
E-Mail: beat.meyer@3p-gmbh.ch