

PEP basics®

PEP basics® ist die praxisorientierte Variante von PEP®, der wissenschaftlich fundierten Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie nach Dr. Michael Bohne.

Was erwartet Sie?

- **Praktische Selbstfürsorge:** Sie lernen einfache und leicht umsetzbare Techniken, die Sie direkt für sich selbst nutzen können. Das macht Sie stark für Ihren Alltag.
- **Einsatz im Arbeitsumfeld:** Nach dem Kurs können Sie die PEP basics®-Techniken mit Schülerinnen und Schülern, Kita-Kindern oder anderen Ihnen anvertrauten Menschen anwenden.
- **Flexibles Lernen:** Der PEP basics®-Zertifikatskurs umfasst 2 Kursmodule mit je 4 Stunden (10 UE). Der Kurs kann online, in Präsenz oder als individuelle Inhouse-Schulung absolviert werden.

Besuchen Sie unsere Webseite für weitere Informationen. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Nachricht!

ahoi@pep-basics.de



Weitere Informationen

Besuchen Sie unsere Webseite für weitere Informationen und Termine offener PEP basics®-Kurse. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Nachricht.

www.pep-basics.de | ahoi@pep-basics.de



PEP basics® ist eine eingetragene Marke von Dr. Michael Bohne
www.dr-michael-bohne.de | Illustrationen: Karl-H. Volkmann
Gestaltung: hejro – DESIGN AND BRANDS

Ihr direkter Kontakt:

Stefan Kurschatke

Diplom-Sozialpädagoge • Diplom-Heilpädagoge
Kursleiter Autogenes Training Bochumer Modell (IAG)
Schlaf- und Entspannungstherapeut (EFH – RWL)
Lehrbeauftragter der Ev. Hochschule Bochum RWL
Zertifikat Fortbildung PEP® (nach Dr. Bohne)
Zertifizierter PEP basics® Trainer

mail@psychohygiene-training.de

www.psychohygiene-training.de

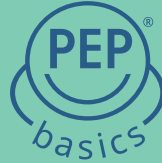
02045-969632



Klopfen zur Stressregulation

Zertifikatskurse für pädagogische Fachkräfte





Dem Stress die Stirn bieten, sich selbst und andere wirkungsvoll stärken!

Klingt das gut für Sie? Dann lernen Sie PEP basics® kennen – eine Methode zur raschen Emotionsregulation bei Stress und emotionalen Belastungen im pädagogischen Berufsalltag.

Als Lehrkraft oder pädagogische Fachkraft sind Sie zunehmend gefordert, die emotionalen Bedürfnisse und Belastungen der Kinder und Jugendlichen zu erkennen und darauf zugewandt einzugehen. Leistungsdruck und Personalmangel erschweren Ihre tägliche Arbeit und erzeugen zusätzlich Stress.

Im PEP basics®-Zertifikatskurs erhalten Sie praxisnahe Techniken, die Ihnen helfen, emotionale Belastungen zu reduzieren, Selbstvertrauen zu stärken und Resilienz zu fördern. Ob in Schule, Kita oder pädagogischer Einrichtung: Mit PEP basics® können Sie Kindern und Jugendlichen auf einfache, schnell erlernbare Weise Selbstregulationskompetenzen vermitteln.

Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie sie ihre Emotionen regulieren und mit schwierigen Situationen gelassener umgehen können. Das positive Selbstwirksamkeitserleben trägt zu einem verbesserten Miteinander in Ihrer Klasse oder Einrichtung bei. Darüber hinaus verfügen Sie nach dem Kurs über Techniken, mit denen Sie Ihr eigenes Stresserleben nachhaltig verringern können.

PEP basics®-Kurse auf einen Blick

- **Körperbasierte Techniken** zur Emotions- und Stressregulation und Übungen zur Selbststärkung
- **Umfangreiche Unterlagen** wie Workbook und Arbeitsblätter
- **Praxisorientierte** Fallbeispiele und Kleingruppenübungen
- **Praxiserfahrene, kompetente** Trainerinnen und Trainer
- **PEP basics®-Zertifikat** bei erfolgreicher Teilnahme

Emotionale Selbsthilfe mit PEP basics® – praktische Unterstützung für Ihren Alltag

- **Aktive Emotions- und Stressregulation:** PEP basics® vermittelt wirksame Techniken, um belastende Gefühle zu beruhigen und Stresssituationen zu meistern.
- **Resilienz gezielt stärken:** Mit PEP basics® entdecken Sie einfache und leicht umsetzbare Techniken, um emotionale Herausforderungen besser zu bewältigen.
- **Mehr Selbstwirksamkeit und mentale Stärke:** PEP basics® hilft dabei, positive Veränderungen aktiv herbeizuführen und fördert Entspannung, Souveränität und Leichtigkeit im Alltag.



Klopfen gegen Stress

PEP basics® unterstützt die gesetzliche Fürsorgepflicht am Arbeitsplatz

Die Methode hilft, Maßnahmen gegen psychische Belastungen am Arbeitsplatz gezielt umzusetzen. Dadurch werden Arbeitgeber unterstützt, ihrer gesetzlichen Verpflichtung gemäß den §§ 5 und 6 des Arbeitsschutzgesetzes nachzukommen.

Sprechen Sie uns an!