

## **„Trauer und Trauerprozess – Verlust-Trauer-Abschied und Entspannung“**

### **Mini-Wissenstransfer I – 07.11. und II – 14.11.2022**

- Was bedeutet Trauer für mich?
- In welchen Lebenssituationen traure ich?
- Wie lerne ich das Geschehene zu begreifen, zu ertragen und zu verarbeiten?
- Und welche Möglichkeiten bieten Entspannungsmethoden, Betroffene in den Trauerphasen oder Trauerfacetten zu unterstützen und zu begleiten?

Der Wissenstransfer besteht aus 2x2 Stunden.

#### **I Teil, 07.11., 19:00 – 21:00**

Beide Einheiten finden sowohl in Kleingruppen als auch Gemeinsam statt.

Wir beschäftigen uns im persönlichen Kontext mit Trauer und es gibt eine kurze Einführung zum Thema Trauerphasen und Trauerfacetten während des Trauerprozesses.

#### **II Teil, 14.11., 19:00 – 21:00**

Im zweiten Teil geht es um die Möglichkeiten von Entspannungsmethoden, die einen Trauernden in seinen unterschiedlichen Trauerphasen unterstützen und begleiten können.

Dozentin: Sabine Helm-Schmidt, Entspannungspädagogin BVEP, zertifizierte Trauerbegleiterin, Gruppenleiterin bei AGUS (Angehörige nach Suizid), Resilienzcoach, Systemischer Coach, Lehrerin für Pflegeberufe

Ort: Online über die Plattform Zoom

Teilnehmerzahl: 10 – 16 Teilnehmer\*innen

Seminargebühr: mit Mitgliedschaft im BVEP = 30 EUR, ohne Mitgliedschaft = 50 EUR

Anmeldung: Bitte bis spätestens zum 24. Oktober 2022; wenn mehr Anmeldungen als freie Plätze vorhanden sind, wird nach Eingang der Anmeldungen besetzt.