

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 belasteten Patientinnen und Patienten sowie mit Angehörigen 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:



Klopfen zur Stressregulation

Zertifikatskurse für
medizinisch-pflegerische
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 medizinisch-pflegerischen Berufsalltag.

In unserem hochtechnisierten und auf Effizienz ausgerichteten Gesundheitssystem bleibt trotz guten Willens oft wenig Zeit und Raum für persönliche Zuwendung. Das verursacht Stress bei den Patientinnen und Patienten, deren Angehörigen und auch bei den pflegenden und koordinierenden Fachkräften.

Im PEP basics®-Zertifikatskurs erhalten Sie praxisnahe Techniken, die Ihnen helfen, emotionale Belastungen zu reduzieren, Selbstvertrauen zu stärken und Resilienz zu fördern. Ob in Klinik, Praxis, Hospiz, Seniorenzentrum oder beim Rettungsdienst: Mit PEP basics® zeigen Sie Ihren Patientinnen und Patienten auf einfache und schnell erlernbare Weise, wie sie ihre Emotionen regulieren und mit belastenden sowie ängstigenden Situationen gelassener und selbstsicherer umgehen können. Sie befähigen sie dadurch, notwendige diagnostische und therapeutische Maßnahmen stressfreier zu erleben.

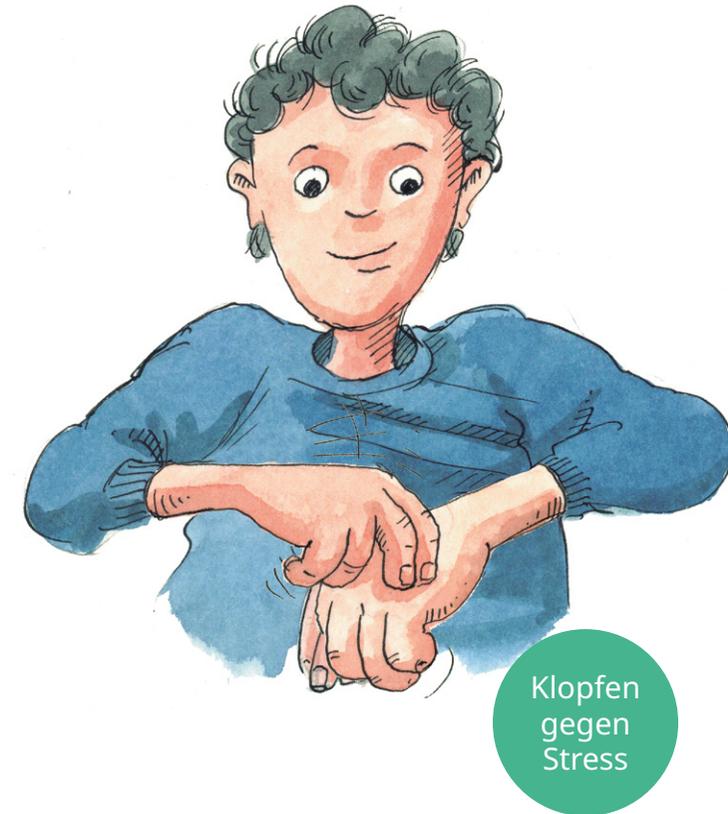
Darüber hinaus verfügen Sie nach dem Kurs über Techniken, mit denen Sie Ihr eigenes Stresserleben nachhaltig verringern können.

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.



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!