

# PEP basics®-Zertifikatskurse – Syllabus/Kursplan

## Kursumfang

PEP basics®-Zertifikatskurse werden in Präsenz oder als Live-Online-Kurse in zwei jeweils 4-stündigen Modulen angeboten. Die beiden Kursmodule können entweder an zwei unterschiedlichen Tagen (2 x 4 Std.) oder an einem Tag (1 x 8 Std.) durchgeführt werden. Alle Kurse finden synchron statt, das heißt, sie werden in Echtzeit abgehalten und alle Teilnehmer:innen sind gleichzeitig anwesend. Eine Aufzeichnung der Kurse erfolgt nicht. Die Inhalte stehen nach dem Kurs auch nicht online zur Verfügung.

Der zeitliche Aufwand für die Teilnehmer:innen besteht aus der Teilnahme

- an den **beiden Kursmodulen** zu je 4 Std. (insgesamt 8 Std.)
- an einem **selbstorganisierten Peergroup-Reflexionstreffen** zwischen den beiden Kursmodulen (ca. 1 Std.)
- einem **Online-Zertifikatstest** mit 8 Multiple-Choice-Fragen und einem kurzen **Online-Feedbackbogen** (ca. 30 Min, optional)

Findet der Kurs als eintägige Veranstaltung statt, kann das Peergroup-Reflexionstreffen erst nach dem 2. Kursmodul erfolgen. In diesem Fall wird den Teilnehmer:innen ein zusätzliches, **Live-Online-Treffen** (1,5 Stunden) angeboten, um auf Fragen aus dem Peergroup-Reflexionstreffen einzugehen.

Der gesamte zeitliche Aufwand beläuft sich bei zwei Halbtages-Kursen auf 9,5 Std. und bei Ganztages-Kursen auf 11 Std. Der Kurs wendet sich an zeitlich sehr belastete Berufsgruppen. Eine eigenständige Vorbereitung oder Selbstlernphasen sind bei PEP basics®-Zertifikatskursen nicht vorgesehen.

## Lernziele

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses können die Teilnehmer:innen:

- Emotionale Selbsthilfetechniken zur Regulation von Stress und emotionalen Belastungen im Berufsalltag anwenden,
- die evidenzbasierte Klopfttechnik nach PEP basics® fachgerecht durchführen,
- Selbststärkungsübungen eigenständig praktizieren,
- Kraftsätze (kraftvolle Selbstaffirmationen) formulieren und mit der Powerpunkte-Übung kombinieren,

- Strategien der Selbstfürsorge zur eigenen Stärkung und Stressreduktion im beruflichen Kontext nutzen,
- anvertraute Personen (z. B. Schüler:innen, Patient:innen, Angehörige und Bezugspersonen) in belastenden Situationen unterstützend begleiten und ihnen Selbstregulationskompetenzen vermitteln,
- das eigene Selbstvertrauen und die Resilienz sowie die von anderen im jeweiligen beruflichen Umfeld gezielt fördern.

## Kursstruktur und Inhalte

### Kursmodul 1 (240 Min. – synchron als Live-Online-Kurs oder in Präsenz)

- Einstieg, Kennenlernen und erste Inhalte: Was ist PEP basics®?
- Praktische Theorie 1: Das binokulare Modell
- PEP basics® Grundlagen Praxis 1
- Praktische Theorie 2: Warum und wie wirkt das Klopfen?
- PEP basics® Grundlagen Praxis 2
- Kleingruppenübung, Feedback aus den Kleingruppen, F&A
- PEP basics® im beruflichen Kontext: Theorie, Diskussion, Fallbeispiele
- Reflexion & Ausblick

### Kursmodul 2 (240 Min. – synchron als Live-Online-Kurs oder in Präsenz)

- F&A
- PEP basics® Grundlagen Praxis 3
- Kleingruppenübung, Feedback aus den Kleingruppen, F&A
- Praktische Theorie 3: Wenn das Klopfen nicht ausreicht
- PEP basics® im beruflichen Kontext: F&A, Fallbeispiele
- Abschluss & Verabschiedung: rechtliche Hinweise, Handlungsrahmen, Markenrechte, Dranbleiben, Vernetzung, Material- & Literaturhinweise

### Lern-Praxis-Transfераufgabe (60 Min. – synchron als selbstorganierte Peergroup-Reflexionstreffen als Live-Online-Treffen oder in Präsenz)

- Diskussion der Reflexionsfragen in der Kleingruppe (Peergroup)
- Gemeinsames Anfertigen eines Reflexionsprotokolls

### Online-Zertifikatstest und Online-Feedbackbogen (30 Min. – selbstständig)

- 8 Multiple-Choice-Fragen zur Überprüfung des Kurswissens; der Test kann mehrfach wiederholt werden. Die Beantwortung der Fragen ist ohne zusätzlichen Lernaufwand unmittelbar nach dem Kurs möglich.
- Zur Qualitätssicherung unserer Kurse werden die Teilnehmer:innen gebeten, einen kurzen Online-Feedbackbogen auszufüllen.

## Materialien

- **»Kursmanual« mit Basiswissen & Materialien:** Mit dem 1. Kurstag erhalten die Teilnehmer:innen ein PDF, das die im Kurs vermittelten Inhalte übersichtlich zusammenfasst und durch praktische Arbeitsblätter ergänzt. Dieses Dokument unterstützt die Teilnehmer:innen bei der Anwendung von PEP basics® im beruflichen Alltag und zur Selbstfürsorge. Es ist kein Selbstlern- oder Vorbereitungsdokument, sondern stellt die gemeinsam erarbeiteten Lerninhalte zur Verfügung.
- **»Lern-Praxis-Transferaufgabe«:** Diese Aufgabe wird im Peergroup-Reflexionstreffen gemeinsam bearbeitet und unterstützt die Reflexion sowie Übertragung der Kursinhalte in die berufliche Praxis und zur Selbstfürsorge.

## Voraussetzungen

Teilnehmer:innen der PEP basics®-Zertifikatskurse sind ausschließlich pädagogische Fachkräfte oder Fachkräfte aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich.

- Pädagogische Fachkräfte sind:
  - Lehrer:innen und Studienreferendar:innen
  - Erzieher:innen
  - Sozialarbeiter:innen und Sozialpädagog:innen
  - Heilpädagog:innen und Sonderpädagog:innen
  - Integrationsfachkräfte
  - Student:innen des Lehramts und der (Sozial-/Sonder-/Heil-)Pädagogik
- Fachkräfte aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich sind:
  - Pflegepersonal in Kliniken, Seniorenheimen, Pflegediensten und Praxen
  - Arzthelper:innen und MFA/MRTA
  - Hebammen
  - Palliativ- und Hospiztätige
  - Pflegedienstleitungen; ambulante Pflegedienste
  - Physiotherapeut:innen
  - Notfall- und Rettungsdienste, Feuerwehrmänner und -frauen

**Hinweis:** PEP® und PEP basics® sind eingetragene Marken von Dr. Michael Bohne. Die Techniken und Übungen von PEP basics® können keine professionelle Behandlung oder Beratung bei behandlungsbedürftigen körperlichen oder psychischen Erkrankungen ersetzen. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Die PEP basics®-Zertifikatskurse richten sich NICHT an Therapeut:innen, Ärzt:innen, Coaches, Psycholog:innen oder Heilpraktiker:innen, die mit Patient:innen oder Klient:innen arbeiten. Diese Berufsgruppen finden die passenden Grund- und Spezialkurse direkt im PEP®-Fortbildungsinstitut von Dr. Michael Bohne ([www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)).