

**Kostenfreie Seminare Frühjahr/Sommer 2022 der KVHS Peine  
für Ehrenamtliche aus Freiwilligen Feuerwehren und anderen Rettungs- und  
Sanitätsdiensten im Landkreis Peine**

**Professionelle Distanz als Einsatzkraft - Mit Selbstkompetenz sicher im Einsatz**

Kurs-Nr. O-5674P5

Mit Thomas Derer, Deeskalationstrainer

Das Thema Respekt ist heutzutage allgegenwärtig. Gerade auch Einsatzkräfte bei der freiwilligen Feuerwehr und bei anderen Rettungs- und Sanitätsdiensten sehen sich immer mehr mit mangelndem Respekt konfrontiert. Neben einer Sensibilisierung der Gesellschaft ist auch die Sensibilisierung von Ehrenamtlichen für diese Situationen notwendig, um professionelle Distanz zu wahren. In diesem Seminar werden Grundsätze erörtert und Verhaltensweisen dargestellt, die einen Einfluss auf die professionelle Distanz und somit auch auf den gegenseitigen Respekt haben. Das Ziel ist, handlungssicher zu machen, um Situationen professionell bewältigen zu können.

**Samstag 07. Mai 2022, 9 – 15 Uhr**

Peine Schulungszentrum FTZ, Werner-Nordmeyer-Straße 13, Raum 8002

Kostenfrei

Gefördert durch: MitRespekt! für Niedersachsen



**Zur Anmeldung**

<https://www.kvhs-peine.de/programm/mensch-gesellschaft/kurs/Professionelle-Distanz-als-Einsatzkraft-Mit-Selbstkompetenz-sicher-im-Einsatz/O-5674Y5#inhalt>

**Entspannungsmix für Einsatzkräfte**

Kurs-Nr. O-5675P5

Mit Angela Klieme, Entspannungspädagogin

In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings in Theorie und Praxis kennen. Beide Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitig wahrzunehmen und zu lösen. Darüber hinaus werden Sie durch leichte Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong deren wohltuende Wirkung auf Körper, Geist & Seele spüren. Ergänzend mobilisieren wir dabei die Gelenke und kräftigen die Schulter-Nacken-

Rücken-Muskulatur. Alle Übungen werden im Liegen oder Stehen durchgeführt und können alternativ auch im Sitzen praktiziert werden.

**Samstag, 14. Mai 2022, 9 – 15 Uhr**

Peine Schulungszentrum FTZ, Werner-Nordmeyer-Straße 13, Raum 8002

Kostenfrei

**Zur Anmeldung**

<https://www.kvhs-peine.de/kurssuche/kurs/Entspannungsmix+fuer+Einsatzkraefte/O-5675Y5>

**Stress als aktive Einsatzkraft gut bewältigen**

Kurs-Nr. O-5673P5

Mit Ramona Semmler, Koordinatorin des Teams der Psychosozialen Notfallversorgung für Rettungskräfte im Landkreis Peine

Stress gehört zum Einsatz. Die Frage aber ist, was ist Stress und wie gehe ich damit um? Was macht einen Einsatz zu einem belastenden Ereignis und wie kann ich mir zunächst selbst helfen? Und wer unterstützt mich dann, wenn gar nichts mehr geht? Auf diese Fragen wird an diesem Tag mit theoretischen Impulsen und praktischen Übungen eingegangen, so dass Sie Wege aus dem Stress kennenlernen und gutes Handwerkszeug gegen den Stress für Ihre Einsätze mitnehmen.

Samstag, 02. Juli 2022, 9 – 15 Uhr

Peine Schulungszentrum FTZ, Werner-Nordmeyer-Straße 13, Raum 8002

Kostenfrei

**Zur Anmeldung**

<https://www.kvhs-peine.de/kurssuche/kurs/Stress+als+aktive+Einsatzkraft+gut+bewaeltigen/O-5673Y5?Contrast=0&Fsize=402>