



**Mental stark bleiben -  
zusammen Zukunft gestalten**

## **PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE FÜR HELFENDE UND GEFLÜCHTETE**

Spitzensportler, Elitesoldaten, Einsatzkräfte, machen es vor: Das Spiel wird im Kopf entschieden: Mentale Stärke ist der Schlüssel zu Erfolg und einem guten, gesunden Leben.

Mentale Stärke aufzubauen fängt an mit den richtigen Reaktionen unter Druck, Stress und Unsicherheit.

Wer weiss, was im Fall des Falles zu tun ist, kann Stress- und Traumafolgestörungen verhindern, respektive vermindern. Und baut damit auch mentale Widerstandsfähigkeit (Resilienz) auf.

Psychologische Erste Hilfe als Hilfe zur Selbsthilfe.

**Бути сильним психологічно –  
формувати своє майбутнє.**

## **ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БІЖЕНЦЯМ та ЇХ ПОМІЧНИКАМ**

Однією із запокрук здорового, успішного та гарного життя є Сила розуму. Саме там вирішуються найголовніші завдання.

На прикладі визначних спортсменів, військових із гарячих точок, службовців екстрених служб буде показано як це відбувається.

*Дивіться дати  
проведення  
занять на сайті  
Neue Kurstermine  
[skyminds.de](http://skyminds.de)*

Формування психологічної сили починається з правильних реакцій в умовах тиску обставин, стресу та невизначеності.

Якщо ви будете знати, що робити, коли трапляється найгірше, ви зможете запобігти або . ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА як дієвий інструмент самопомочі.

gefördert durch



DEUTSCHE STIFTUNG  
FÜR ENGAGEMENT  
UND EHRENAMT

**challenge accepted!**  
**Виклик прийнято!**



In unseren **skyminds Erste Hilfe** Kursen lernen Sie, wie Sie auch unter Druck und Unsicherheit einen kühlen Kopf bewahren, handlungsfähig bleiben und so Chancen und Risiken frühzeitig wahrnehmen können.

- Kurse online und vor Ort
  - für Helfende, Kurssprachen deutsch und englisch
  - für Geflüchtete, Kurssprache ukrainisch
  - für Mütter und Kinder ( ab Grundschulalter)
- Ausbildung von **skyminds Erste Hilfe** Trainer\*innen
- Die Kurse sind in 2022 kostenfrei.  
Gruppengröße 5-12 Personen

Das Training wird durchgeführt von **skyminds Erste -Hilfe-Ausbilder\*innen**.

*Дивіться дати  
проведення  
занять на сайті  
Neue Kurstermine  
skyminds.de*

skyminds e.V.  
Haus der Demokratie  
und Menschenrechte  
Greifswalder Str. 4  
10405 Berlin  
+ 49 (0)30 20003671  
info@skyminds.de

На наших заняттях першої психологічної допомоги ви навчитеся зберігати холоднокровність навіть в умовах складних ситуацій, високого психологічного тиску та невизначеності, а отже зможете залишатися дієздатними та вмітимете бачити можливості і зменшувати ризики на початкових стадіях.

Для кого буде корисним:

- Для біженців з України (мова навчання – українська);
  - Для мам та дітей шкільного віку.
  - Для тих, хто працює з біженцями (мова навчання – німецька та англійська);
- Формат проведення: он-лайн заняття та аудиторні заняття у групах 5-12 осіб.

Оплата: безкоштовно  
Навчання проводять інструктори з надання Першої психологічної допомоги Скаймайнс

gefördert durch



DEUTSCHE STIFTUNG  
FÜR ENGAGEMENT  
UND EHRENAMT