

Daten	12.–13. März 2012	12.–13. Juli 2012
	23.–24. Mai 2012	10.–11. Oktober 2012

Sie haben einen Auslandeinsatz vor sich und sind besorgt über die sich verschlechternden Sicherheitsbedingungen in einigen Ländern, in denen die internationale Zusammenarbeit tätig ist. Und Sie wollen sich unbedingt darauf vorbereiten. Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Ziele

- Risiken einschätzen und grundlegende Präventionsmassnahmen anwenden können
- Sich über die Zusammenhänge zwischen Stress und persönlicher Sicherheit bewusst sein
- Die Methoden zur Verarbeitung von Gewalterlebnissen kennen

Zielpublikum

Alle Personen – Mitarbeitende und Begleitpersonen – von Organisationen der internationalen Zusammenarbeit (IZA), die sich auf einen beruflichen Einsatz im Ausland vorbereiten.

Inhalt

- Sicherheitsrisiken und Präventionsmassnahmen (Ausreise allein, zu zweit oder mit Kindern)
- Verhaltensregeln zu Hause oder bei Reisen
- Stresssymptome und Stressprävention
- Methoden der Stressbewältigung
- Emotionale Erste Hilfe
- Technik des «Defusing» (Entschärfung)

Methoden

- Theoretische Auseinandersetzung und elektronische Hilfsmittel
- Arbeit in Gruppen und im Plenum
- Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmenden
- Rollenspiele

Sprache **Französisch/Deutsch**

Kursleitung Martine Bourquin, Konsulentin

Sécurité personnelle et stress sur le terrain



Dates	12–13 mars 2012	12–13 juillet 2012
	23–24 mai 2012	10–11 octobre 2012

Vous partez sur le terrain et vous vous inquiétez de la dégradation des conditions de sécurité dans plusieurs pays où la coopération internationale travaille. Vous jugez indispensable de vous préparer, alors ce cours est pour vous!

Objectifs

- Savoir évaluer les risques et connaître des mesures préventives de base
- Être conscient-e des liens entre stress et sécurité personnelle
- Connaître les méthodes de suivi pour personnes ayant subi des traumatismes

Public cible

Toute personne – collaborateur-trice et personne accompagnante – des organisations de coopération internationale (CI), qui se prépare à un engagement professionnel à l'étranger.

Contenu

- Risques liés à la sécurité et mesures préventives (départ seul-e, à deux, ou avec des enfants)
- Comportement à la maison et lors de déplacements
- Symptômes de stress, prévention du stress
- Méthodes de gestion du stress
- Premiers secours émotionnels
- Technique du « Defusing »

Méthodes

- Exposés théoriques et mise à disposition de ressources électroniques
- Travail en groupes et en plénière
- Echanges d'expériences entre participants-es
- Jeux de rôles

Langue Français/Allemand

Animation du cours Martine Bourquin, consultante