

Weiterbildung

Ängste verstehen und überwinden (Peer-geleiteter Kurs)

Bereits zum dritten Mal bieten wir in der IG Arbeit diesen Peer-geleiteten Kurs an. Die Kursleiterin ist Expertin aus eigener Erfahrung mit Angst- und Panikstörungen und gibt ihr Erfahrungswissen an die Teilnehmenden weiter. Neben der Vermittlung dieser Erfahrungen geht es vor allem um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Kursleiterin mit dem Thema Ängsten auseinander und machen sich bewusst, in welchen Situationen sie auftreten. Sie lernen verschiedene Stärken und Formen der Angst kennen und sammeln in der Gruppe verschiedene Bewältigungsstrategien.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Formen und Facetten der Angst sowie zu Angstkreislauf, Angstkurve, usw.
- Informationen zu möglichen Bewältigungsstrategien und Skills, z.B. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen

- ... ihre Ängste besser zu verstehen
- ... Stärken und Formen der Angst zu unterscheiden
- ... verschiedene Möglichkeiten kennen, mit der Angst umzugehen (Bewältigungsstrategien und Skills)

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen

- ... die mit Ängsten jeglicher Art konfrontiert sind und sich näher damit auseinandersetzen möchten
- ... die sich neues Wissen zum Thema Angst aneignen möchten
- ... die bereit sind, ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen

Rahmenbedingungen Kurs 9_26

Daten	Do	23.4.2026	14.00 – 16.00 Uhr
	Do	30.4.2026	14.00 – 16.00 Uhr
	Do	7.5.2026	14.00 – 16.00 Uhr
Dauer	3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause).		
Verrechnung	nach Richtlinien IG Arbeit, Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo		
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.		
Ort	IG Arbeit Sitzungszimmer U5, 3. Stock Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern		
Auskunft/ Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.		
Kursleitung	Marlene Keller, Peer-Fachperson IG Arbeit und Mitarbeiterin bei Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs) Tel. 041 369 68 89 / marlene.keller@igarbeit.ch		
Anmeldung	bis 19.3.2026 mit beigelegtem Anmeldetalon.		
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 19.3.2026 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.		
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.		
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal einer Kursabsenz.		

