HELPERS CIRCLE
MIT TRAUMA WACHSEN

# S-O-S Training

Informationsbroschüre

2023/
2024

# Hallo du.

Wie schön dass du hier bist! Ich lade dich ein,
dir einmal folgendes Szenario vorzustellen:

**Wie könnte eine Welt aussehen, in der jedes Kind Erwachsene um sich herum hätte, die genügend Wissen über Stressregulation und die Funktionsweise des Nervensystems hätten, um ...**

1. sich selbst besser regulieren zu können

2. Kinder besser co-regulieren zu können und

3. Kindern eine einfache Technik zur Verfügung zu stellen, mit der sie lernen, sich auch selbst regulieren zu können.

Getragen und geleitet von dieser Vision bilde ich Menschen aus, die das Thema Stressregulation in Familien, Kitas und Schulen bringen möchten. Überall dorthin, wo Erwachsene Kinder begleiten - sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Der Bedarf nach Stressregulation und guter Co-Regulation ist größer als jemals zuvor und ist gleichzeitig die Basis für die Zukunft unserer Kinder.

In Familien und Einrichtungen wie Kitas und Schulen ist Stress der erwachsenen Bezugspersonen mit der Hauptgrund für alltägliche Streitereien, Adultismus, verbale Entgleisungen und machtvolles Verhalten von Erwachsenen Kindern gegenüber. Dabei verhalten sich viele der Erwachsenen so, wie sie es niemals wollten. Sie verlieren häufig den Kontakt, die Bindung und das Einfühlungsvermögen, die jedoch in der Begleitung von Kindern so essenziell sind.

Eine gelingende Stressregulation kann hier den entscheidenden Unterschied machen. Für die Erwachsenen selbst und natürlich für die Kinder.
Die S-O-S Übungen sind ein hilfreiches, traumatherapeutisch gut erprobtes und ohne Hilfsmittel einfach anzuwendendes Werkzeug, das sowohl für Erwachsene als auch für Kinder in herausfordernden Situationen ein Weg zu mehr Gelassenheit sein kann.

**Meine Vision ist es, die Welt für (unsere) Kinder zu einem besseren Ort zu machen.**

**Möchtest du mir dabei helfen? Dann bist du hier genau richtig.**

# Überblick

### Nächster Ausbildungsbeginn und Ausbildungsdauer

Das nächste S-O-S Training beginnt im Oktober 2023 und endet im Mai 2024. Die Ausbildung dauert also ungefähr acht Monate.

### Ausbildungsformat

Die Ausbildung findet ausschließlich online statt. Du bekommst in regelmäßigen Abständen Videos freigeschaltet, die du dir online anschauen kannst und alle Treffen finden online via Zoom statt.

### Ausbildungskosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 2.195€. Vom 21. August bis zum 04. September gilt der Early Bird Preis - währenddessen zahlst du nur 1.999€. Die Kosten für die Zertifizierung als S-O-S Trainer*in betragen zusätzlich einmalig 100€. Alle Preise inkl. 19% MwSt.

### An wen richtet sich das S-O-S Training?

Das S-O-S Training richtet sich an Menschen, die unsere Vision teilen, mehr Stressregulation in die Welt zu bringen und in den S-O-S Übungen ein neurobiologisch fundiertes, trauma-therapeutisch gut erprobtes und leicht anwendbares Werkzeug in Familien, Kitas, Schulen etc. bringen möchten. Du solltest Lust an der Arbeit an dir selbst mitbringen, Lust, dich weiter-zuentwickeln und zu wachsen und ein gut spürbares JA in dir spüren, um dich zum S-O-S Training anzumelden.

### Ausbildungsabschluss & Zertifizierung

Du hast die Möglichkeit, dich im Anschluss an das S-O-S Training als S-O-S Trainer*in von helpers circle zertifizieren zu lassen. Die Kosten dafür betragen einmalig 100€ (inkl. 19% MwSt.).

**Zeitlicher Aufwand**

Dich erwartet eine Online-Video-Bibliothek, die während des S-O-S Trainings stetig wachsen wird. Für die Livesessions (Q&A + Gruppentreffen) und das Videomaterial musst du ca. 1-2 Stunden Zeit pro Woche einkalkulieren. Hinzu kommen die Peergroup-Treffen, die je nach Gruppenengagement variieren können. Hierfür kannst du mit mindestens 4 Std. pro Modul rechnen. Inklusive der Teilnahme an Good Night for a Good Day beträgt die gesamte Ausbildungszeit gut 142 Stunden.

**Technische Voraussetzungen**

Um am S-O-S Training teilnehmen zu können, benötigst du ein internetfähiges Endgerät, eine stabile Internet–verbindung und ggf. eine Kamera und ein Mikrofon.

# MODULPLAN

Alle 14 Tage wird ein Modul mit Videos für dich freigeschaltet.

### WILLKOMMEN ZUM S-O-S TRAINING 23/24
ab 1. September

### ÜBER DIE S-O-S ÜBUNGEN
ab 10. Oktober

### GRUNDKURS NERVENSYSTEM & POLYVAGALTHEORIE
ab 20. Oktober

### DIE EINZELNEN ÜBUNGEN - BLOCK I
ab 3. November

### DIE EINZELNEN ÜBUNGEN - BLOCK II
ab 17. November

### DIE EINZELNEN ÜBUNGEN - BLOCK III
ab 1. Dezember

### DIE KOMPLETTE ÜBUNGSABFOLGE
ab 12. Januar

### VERTIEFUNG BLOCK I - TIPPS & TRICKS BEIM ANLEITEN
ab 26. Januar

### VERTIEFUNG BLOCK II - MÖGLICHE ANWENDUNGS-GEBIETE
ab 9. Februar

### VERTIEFUNG BLOCK III - GOLDKURS TEIL 1
ab 23. Februar

### VERTIEFUNG BLOCK IV - GOLDKURS TEIL 2
ab 8. März

### ZERTIFIZIERUNG & WORKSHOPGESTALTUNG
ab 22. März

### AUSBLICK
ab 19. April

### ABSCHLUSS
ab 3. Mai

# Live-Termine

Regelmäßig treffen wir uns freitags live (online via Zoom).

**20.10.23 18 Uhr – Auftakt**

## Anleiten üben

| | | |
|---|---|---|
| 27.10.2023 | 18 Uhr - ca. 19 Uhr | Peer Gruppen Treffen |
| 03.11.2023 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |
| 17.11.2023 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |
| 01.12.2023 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |
| 08.12.2023 | 20 Uhr | Weihnachtsfeier für S-O-S Trainer*innen (i.A.) (wenn Zertifizierung bezahlt) |
| 12.01.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |
| 19.01.2024 | 17 Uhr - ca. 19 Uhr | Gruppentreffen zum Austausch |
| 26.01.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |

## Theorie erklären lernen

| | | |
|---|---|---|
| 09.02.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |
| 23.02.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A + Übungsräume |

## Gold Kurs

| | | |
|---|---|---|
| 08.03.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A Goldkurs Teil 1 |
| 15.03.2024 | 17 Uhr - ca. 19 Uhr | Gruppentreffen zum Austausch |
| 22.03.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A Goldkurs Teil 2 |

## Zertifizierung & Workshopgestaltung

| | | |
|---|---|---|
| 19.04.2024 | 17 Uhr - ca. 20 Uhr | Q&A Zertifizierung & Workshop-gestaltung |
| 26.04.2024 | 17 Uhr - ca. 19 Uhr | Gruppentreffen zum Austausch |

## Du & deine Zukunft bei/mit helpers circle

| | | |
|---|---|---|
| 03.05.2024 | 17 Uhr - ca. 19 Uhr | Q&A zum Ausblick |

## 17.05.2024 17 Uhr - ca. 19 Uhr – Abschluss

### Aufzeichnungen

Die Live-Veranstaltungen - außer der Austausch in den Kleingruppen sowie die Gruppentreffen - werden aufgezeichnet und stehen dir dauerhaft zur Verfügung.

# Good Night for a Good Day

Während des gesamten Zeitraums deiner Ausbildung als S-O-S Trainer*in (Oktober 23 - Mai 24) hast du die Möglichkeit, an den wöchentlich immer dienstags um 21 Uhr stattfindenden Good Night for a Good Day Treffen teilzunehmen. In dieser Zoom-Gruppe kannst du den Tag gemeinsam mit anderen abschließen und ein Ritual der Selbstfürsorge in deinen Alltag einbauen. Denn: Nur wenn wir gut stehen, können wir andere gut halten. Das gilt auch für S-O-S Trainer*innen.

# Kinder somatisch begleiten

**Werde als S-O-S Trainer*in Teil eines Netzwerkes und mach mit uns gemeinsam die Welt zu einem heilsameren Ort. Melde dich jetzt an.**

**Noch Fragen?**

→

# FAQ

## Kann ich in Raten zahlen?

Ja. Du kannst während des Bestellvorgangs eine Ratenzahlung via PayPal auswählen und dann entscheiden, in wie vielen Raten du gerne zahlen möchtest. Möglich sind zwischen mindestens drei und maximal 24 Raten.

## Handelt es sich um einen reinen Online-Kurs?

Der Kurs besteht aus einem Video-Kurs und den digitalen Live-Veranstaltungen. Der Video-Kurs steht dir dauerhaft zur Verfügung. Es finden also keine Veranstaltungen vor Ort statt.

## Was ist, wenn ich nicht an allen Live-Terminen teilnehmen kann?

Das ist nicht schlimm. Du verpasst dann zwar die Austausch- und weiteren Live-Übungsmöglichkeiten mit anderen Kursteil-nehmenden, doch alle Inhalte (außer der Kleingruppen und Good Night for a Good Day) werden aufgezeichnet und stehen dir im Kursbereich dauerhaft zur Verfügung. So kannst du das S-O-S Training ganz an deine Lebensrealität anpassen.

## Kann ich meinen Kauf rückgängig machen?

Mit deiner Anmeldung erhältst du direkten Zugang zu Inhalten und den Zugangslink zu den Live-Zoom-Veranstaltungen. Mit dieser direkten Erbringung einer Online-Leistung verfällt dein Widerrufsrecht. Du kannst das erworbene Produkt nicht zurückgeben und erhältst keine Rückerstattung.

## Wann ist eine Zertifizierung sinnvoll für mich?

Manche Menschen machen das S-O-S Training nur für sich, um für sich selber noch tiefer in die S-O-S Übungen einzutauchen, sich in einen eigenen Prozess zu begeben. Dann brauchst du dich nicht zertifizieren zu lassen. Für die Zertifizierung sind bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen (mindestens 30 Peer Gruppen Stunden, Aufzeichnen eigener Anleitungen und Erklärungen, Reflexion, etc.). Dadurch sichern wir einen Qualitätsstandard der S-O-S Trainer*innen, die wirklich die S-O-S Übungen in die Welt tragen und eigene Workshops geben möchten.

## Wie funktioniert das mit der Zertifizierung?

Wenn du die Zertifizierung beantragst, dann ist es erforderlich, dass du bestimmte Nachweise erbringst und uns bestätigst, dass du an einer bestimmten Anzahl von Übungsgruppentreffen aktiv teilgenommen hast, bestimmte Übungssequenzen gefilmt und in deiner Peergruppe besprochen hast und eine Reflektion dazu geschrieben hast. Hier stellen wir unseren Anspruch an Erfahrung und Kompetenz an unsere zertifizierten S-O-S Trainer*innen sicher.

## Was ist der Unterschied zwischen dem Basis-Kurs und dem S-O-S Training?

Nach der Teilnahme am **Basiskurs** darfst du die S-O-S Übungen im privaten wie beruflichen Bereich **ANWENDEN**. Du darfst sie aber **nicht unterrichten** und auch nicht dein Angebot damit "schmücken".

Das S-O-S Training beinhaltet den Basiskurs als Grundlage. Dazu kommen inhaltliche Vertiefungen und viele Treffen, in denen du ganz viel üben, üben, üben darfst und ich all deine Fragen beantworte, damit du nicht nur fachlich, sondern auch mit genügend Erfahrung die S-O-S Übungen in die Welt birngen kannst. Du sollst dich zudem sicher genug fühlen, um die S-O-S Übungen zu unterrichten. Denn: **Als S-O-S Trainer*in darfst du selbst Workshops zu den S-O-S Übungen geben.**

### Wichtiger Hinweis!

Das S-O-S Training richtet sich an grundsätzlich gesunde Menschen. Das Training ist KEINE Therapie für psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Suchtverhalten o.ä. und ist kein Ersatz für eine Therapie mit individueller Begleitung durch professionelle Therapeut*innen. Es wird vorausgesetzt, dass du dich gut genug selbst regulieren kannst oder dich um Unterstützung zu bemühen, solltest du diese benötigen.

# Kati Bohnet

Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing), Heilprakiterin für Psychotherapie, Gründerin & Leiterin von helpers circle und Autorin.

Kati vermittelt leidenschaftlich, pragmatisch und alltagstauglich das Wissen rund um die Funktionsweise des Nervensystems und zur Stressregulation in Workshops, Fortbildungen, ihrem Podcast an Erwachsene, die mit Kindern leben und/oder arbeiten. Mit ihrem Team gemeinsam fördert sie körperorientierte Regulation, damit Kinder in einer von Vielfalt geprägten Welt sich sicher (genug) fühlend zu resilienten und selbstwirksamen Erwachsenen heranreifen können.

Sie lebt mit ihren beiden jugendlichen Kindern in Berlin und in der Natur im Berliner Umland.

# Das sagen zwei unserer S-O-S Trainerinnen Tanja & Elisabeth über ihr Training

**1. Warum hast du dich entschieden, beim S-O-S Training dabei zu sein?**

T: „Der hauptsächliche Grund lag im Wunsch, meine Fähigkeiten auszubauen. Wobei ich nicht genau wusste, wo die Reise hingeht. Mir lag und liegt besonders viel daran, dieses Wissen in die Welt zu tragen und damit auch das Wissen um Traumprävention. Darin liegt für mich auch die größte Motivation."

E: „Ich wollte mehr über die Wirkung & die Zusammenhänge der Übungen erfahren und außerdem Sicherheit darin gewinnen, anderen Menschen und vor allem Familiensystemen dieses Zaubertool nahezubringen."

**2. Wie war die Ausbildung für dich?**

T: „Sie war bereichernd, herausfordernd und am Ende Freude pur. Die Zaubermomente lagen vor allem im Erleben, diese Reise nicht alleine tun zu müssen. Es gab und es gibt auch weiterhin Weggefährtinnen."

E: „Es war eine intensive Zeit. Wir S-O-S Trainerinnen treffen uns sehr oft und bis heute, fast 1,5 Jahre später, um uns auszutauschen und zu unterstützen. Mein Zaubermoment war bei der ersten Anleitung von einer Trainerinnenkollegin den sicheren Raum gehalten zu bekommen, um Tränen und Gefühle, die festgesteckt waren, fließen zu lassen. In einem anderen Moment durften nach acht Jahren die festgesteckten Zustände meiner Fehlgeburt fließen."

**3. Wie hat sich dein (Berufs-)Alltag durch das S-O-S Training verändert?**

T: „Ich habe wieder eine regelmäßige Tätigkeit, die mein Herz, Geist und Seele nährt und mir eine Aufgabe gibt und mit hoher Sinnhaftigkeit gefüllt ist. S-O-S-Trainerin zu sein bedeutet für mich, einer Bewegung/Community angeschlossen zu sein, die für eine friedvolle Zukunft steht, für mehr Bewusstsein von Menschlichkeit und einem wertschätzenden Miteinander."

E: „Ich habe für mich diese Übungen in meinen Alltag eingebaut: Zum Schlafen gehen und Aufstehen, ohne und mit der Kinderschar. Drei meiner Kinder sind bereits Profis und nutzen die Übungen auch in ihrem Schulalltag zur Regulierung vor Tests.
Ich selbst verwende die Übungen vor und in beruflichen Herausforderungen. Sie geben mir immer die Möglichkeit, mich zu regulieren, um damit noch stabiler für andere da sein zu können. Außerdem habe ich Workshops abgehalten, in denen die S-O-S Übungen im Vordergrund standen oder manchmal mit einflossen. In der Arbeit mit Geflüchteten gelingt es mir oft sehr schnell, den Menschen „endlich etwas wirksames" an die Hand zu geben.
Der beeindruckendste Unterschied ist sicher mein Standing im Leben."

# Das sagen andere Kursteilnehmer*innen

„Katis ruhige Stimme und auch ihre Wortwahl, Möglichkeiten anzubieten, haben eine unglaubliche Wirkung auf mich ausgeübt. DANKE dafür! Sie hat nicht nur diese erfolgreichen S-O-S Übungen durchgeführt und angeleitet, sondern das ganze auch noch zusätzlich fundiert und professionell mit neurobiologischen Erklärungen versehen - welch ein Geschenk!
Ihr achtsamer Umgang mit uns und allem, was da ist, den Raum, den sie öffnet und hält, die Kraft der Gruppe und das gegenseitige Wohlwollen, sind soooo wertvoll !!!"

„Kati macht das mit viel Herz und Freude. Sie lebt ihre Vision und das was sie vermittelt. Zusätzlich bringt Kati all ihre Erfahrungen aus jahrelanger traumatherapeutischer Arbeit mit Kindern und ihren Eltern mit und lässt dich an ihrem Wissen teilhaben."

# Melde dich jetzt an!

Bis zum 10.10.2023 kannst du dich anmelden. Du bekommst einige Tage nach dem Anmeldeschluss ein Willkommens-Paket von uns zugesendet und dann geht es schon bald los!

Falls du weitere Fragen zum S-O-S Training hast oder noch unentschieden bist, kannst du einen persönlichen Zoom-Termin mit einer S-O-S Trainerin aus dem helpers circle Team vereinbaren oder zu einer unserer Info-veranstaltungen kommen.
Alle aktuellen Informationen und Links dazu findest du auf unserer Webseite unter https://helperscircle.de/s-o-s-training/

Das helpers circle Team und ich freuen uns auf dich!