

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt Online unter: [www.swico.ch/de/](http://www.swico.ch/de/) unter der Rubrik Newsroom - Kalender und Events - Arbeitssicherheit.

Anmeldeschluss ist der 07. Januar 2026. Die Teilnehmer erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

### **Rückzug der Anmeldung**

Abmeldungen nach dem 07. Januar 2026 können nicht mehr entgegengenommen werden. Sie können alternativ einen Ersatzteilnehmer oder eine Ersatzteilnehmerin nominieren.

### **Wir empfehlen die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr**

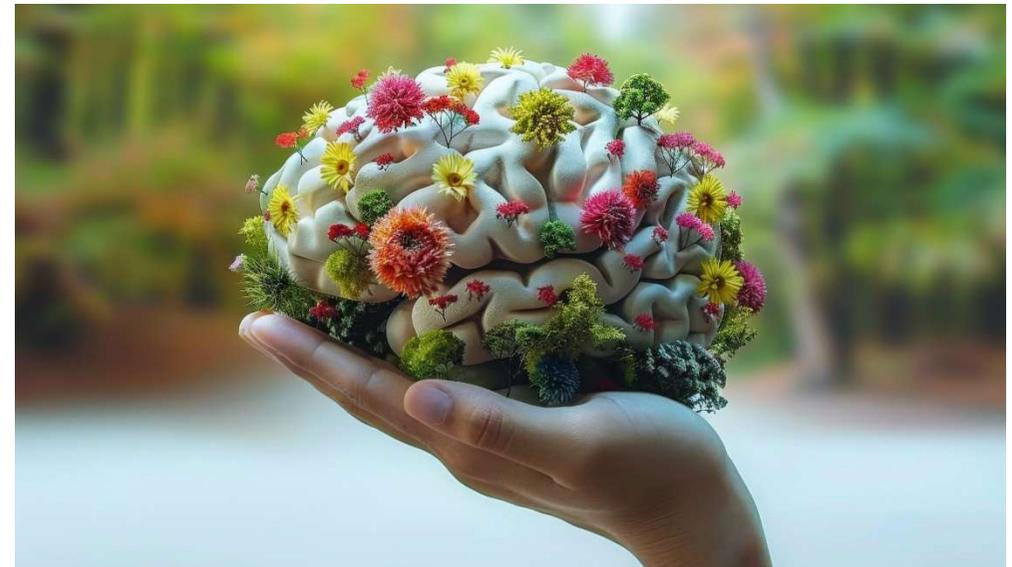
- Ab Zürich Hauptbahnhof zu Fuss in wenigen Minuten, sämtliche S-Bahn-Linien
- Tram Nr. 11, 14 Haltestelle Stampfenbachplatz
- Tram Nr. 6, 7, 10, 15 Haltestelle Haldenegg

Weitere interessante Seminare und Kurse finden Sie auf unserer Homepage: [www.swico.ch/de](http://www.swico.ch/de) unter der Rubrik Newsroom - Kalender und Events - Arbeitssicherheit.

# ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene

Swico Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Mittwoch, 21. und 28. Januar 2026



## ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs wird in mehreren Teilen Basiswissen über psychische Krankheiten vermittelt und praxisnah werden die fünf Schritte zur Ersten Hilfe geübt. Sie lernen konkrete Handlungsempfehlungen und unterstützende Gespräche zu führen. ensa Erste-Hilfe-Kurse befähigen Sie zur Hilfe, denn Nichts tun ist immer falsch!

### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeitende, Angehörige sowie weitere interessierte Personen.

### Kursziel

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie die Grundlagen, um bei psychischen Herausforderungen aktiv zu unterstützen. Sie erwerben Basiswissen zu psychischen Krankheiten und üben praxisnah die fünf Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit. Motto: Nichts tun ist immer falsch!

### Kursinhalt

- Erlernen des Basiswissens über psychische Erkrankungen
- Erlernen und Üben konkreter Erste-Hilfe-Massnahmen bei Problemen und Krisen
- Durch praktische Rollenspiele die 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit nach ROGER üben und verinnerlichen
- Online-Abschlussprüfung und Ersthelfer\*innen-Zertifikat

### Organisation

SWICO, Jennifer Heise, Leiterin Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz



### Kursdaten

Mittwoch, 21. Januar 2026

Mittwoch, 26. Januar 2026

### Kursdauer

12 Stunden mit 4 Teilen à 3 Std.

### Kursleitung

Brigitte Brun-Fässler und Gabriela Beer

### Austragungsort

Zurzach Care UG, Weinbergstrasse 29, 8006 Zürich (Lindenhof / UG)

*Mindestteilnehmerzahl 7 Personen / Maximalteilnehmerzahl 20 Personen*

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung kostet pro Person **CHF 490.-**

### Verpflegung

Die Verpflegung geht zu eigenen Lasten.

Die Schulungssprache ist Deutsch. Programmänderungen vorbehalten.