



## START NOW Weiterbildung

Werden Sie **START NOW TrainerIn** oder **START NOW AusbilderIn!**

### Was ist START NOW?

START NOW ist ein **Skillstraining für Jugendliche** ab 12 Jahren zur Förderung der Resilienz und Verbesserung der Stress- und Emotionsregulation.

Das Training vermittelt in acht Sessions die **START Strategien** Slow down, Take a step back, Accept, Respect und Take action. Sowohl im präventiven als auch im klinischen Setting ist START NOW ein effektiver Ansatz, um die psychische Gesundheit zu fördern.

### START NOW Weiterbildung

Lernen Sie die theoretischen Konzepte kennen, auf denen START NOW als integratives Behandlungskonzept basiert.

Vertiefen Sie Ihre methodischen Kenntnisse in der therapeutischen und präventiven Arbeit mit Jugendlichen als **START NOW TrainerIn**.

Geben Sie Ihr Wissen an Fachpersonen aus dem Schul-, Sozial- und Gesundheitswesen weiter und führen Sie eigenverantwortlich Lehrveranstaltungen als **START NOW AusbilderIn** durch.

#### START NOW TrainerInnen Kurs

In einem 2-tägigen Kurs werden Sie zum/zur START NOW TrainerIn ausgebildet. Dieser besteht aus theoretischen und praktischen Elementen. Sie erhalten als Arbeitsmaterial das START NOW Workbook, sowie das dazugehörige Manual als Anleitung. Gleich nach diesem Kurs sind Sie befähigt, das Skillstraining eigenständig mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchzuführen.

**Theoretische Grundlagen:** Sie erhalten Einblicke in die Konzepte der Emotionsregulation, der Resilienz, sowie der Motivierenden Gesprächsführung. Weiter werden Aspekte aus der kognitiven Verhaltenstherapie, der Traumapädagogik, der Dialektisch Behavioralen Therapie und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) beleuchtet und es wird aufgezeigt, wie diese in das Konzept und die Durchführung des START NOW Trainings einfließen.

**Praktische Durchführung:** Im praktischen Teil werden Ihnen anhand von Rollenspielen, Experimenten und praktischen Demonstrationen Techniken zur Förderung der Emotionsregulation und der psychischen Widerstandsfähigkeit vermittelt. Es werden Übungen zu Achtsamkeit, zur kognitiven Umstrukturierung und aus der Motivierenden Gesprächsführung durchgeführt. Durch Vorbereitung und Durchführung einzelner Sessions lernen Sie die Inhalte des START NOW Trainings, sowie dessen Aufbau und Methodik fundiert kennen.

#### Zertifizierung START NOW AusbilderIn

*Nach dem 2-tägigen TrainerInnen Kurs besteht die Möglichkeit der Zertifizierung zum/zur START NOW AusbilderIn. Das SN Zertifizierungssystem wird gerade überarbeitet. Eine Zertifizierung ist aktuell nicht möglich. Wir informieren Sie gerne auf unserer [Website](#) über den neuesten Stand.*

## Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen aus Bereichen im Gesundheits-, Schul- und Sozialwesen wie SchulleiterInnen, Lehrpersonen, ÄrztInnen, (Schul-)PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FachtherapeutInnen, sowie PflegemitarbeiterInnen, (Heil-)PädagogInnen und (Schul-)SozialarbeiterInnen.

## START NOW TrainerIn

Sie haben den 2-tägigen START NOW TrainerInnen Kurs erfolgreich durchlaufen und sind dadurch befähigt, START NOW eigenständig an Jugendliche und junge Erwachsene innerhalb Ihrer Institution und/oder der niedergelassenen Praxis zu vermitteln. Sie bekommen eine Teilnahmebestätigung und einen Zugang zu unserem Onlineportal START NOW Hub.

## Kosten im Überblick

### START NOW TrainerInnen Kurs (2 Tage)

TeilnehmerInnenanzahl	Kosten
<b>Einzelpersonen</b>	650 CHF
<b>Gruppen</b> (8 bis 15 Personen)	
ab 8 Personen	650 CHF p.P.
ab 10 Personen	5% Nachlass auf den Gesamtpreis
ab 12 Personen	10% Nachlass auf den Gesamtpreis
<b>Grossgruppen</b> (45 bis 100 Personen)	Nach Vereinbarung*

\*Für grösser Gruppen können wir ein massgeschneidertes Angebot zusammenstellen. Wir beraten Sie gerne telefonisch zu Ihrem Anliegen.

### Zertifizierung START NOW AusbilderIn

Das SN Zertifizierungssystem wird gerade überarbeitet. Eine Zertifizierung ist aktuell nicht möglich. Wir informieren Sie gerne auf unserer [Website](#) über den neuesten Stand.

## START NOW Hub

Der START NOW Hub ist unser Onlineportal. Er bietet eine Reihe von zusätzlichen Materialien wie Video- und Audioclips sowie Achtsamkeitsübungen, die für die eigene Weiterbildung oder im Rahmen des Skillstrainings eingesetzt werden können.

## Informationen

Weitere Informationen und Details zur START NOW Weiterbildung finden Sie auf der [START NOW Website](#), im [START NOW Reglement](#) oder in der Rubrik [Frequently Asked Questions \(FAQs\)](#).

## Kontakt

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel **START NOW Sekretariat**  
SC-Gebäude | Wilhelm Klein-Strasse 27 | CH-4002 Basel  
+41 61 589 67 64 | [mail@istartnow.ch](mailto:mail@istartnow.ch) | [www.istartnow.ch](http://www.istartnow.ch)