



# MHFA ERSTHELFERKURS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**Mental Health First Aid (MHFA)** ist ein globales, innovatives Programm nach dem Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe. Es wurde 2000 in Australien entwickelt und seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert. MHFA ist in 24 Ländern aktiv und international mehrfach ausgezeichnet (u.a. Australien, England, USA).

**Warum MHFA wichtig ist:** Mehr als 40 % der deutschen Bevölkerung erleben mindestens einmal im Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Fast alle kennen in ihrem Umfeld Menschen, die aktuell oder früher betroffen sind. Entscheidend ist, Anzeichen früh zu erkennen, auf Betroffene zuzugehen und Hilfe anzubieten - je früher professionelle Unterstützung erfolgt, desto höher die Chancen auf Gesundung.

**Jede:r kann Ersthelfer:in werden:** Im MHFA Ersthelfer-Kurs lernen Erwachsene, psychische Störungen und Krisen bei Angehörigen, Freund:innen oder Kolleg:innen frühzeitig zu erkennen und wertschätzend anzusprechen. Die Teilnehmenden erwerben Grundwissen zu häufigen Störungsbildern und praktische Gesprächstechniken, um Betroffene gezielt zu unterstützen, zu informieren und zur Inanspruchnahme professioneller Hilfe zu ermutigen - inklusive Training, wie weitere Ressourcen aktiviert werden können.

## WAS MACHT DAS KONZEPT SO ERFOLGREICH?

- **Lizenziert:** MHFA Ersthelfer ist der von Mental Health First Aid International lizenzierte Anbieter für Ersthelfer-Kurse und Instruktor:innen-Trainings in Deutschland.
- **Evidenzbasiert & wissenschaftlich begleitet:** Die Wirksamkeit ist wiederholt belegt und wird fortlaufend evaluiert.
- **Weltweit etabliert:** In 24 Ländern verbreitet; über 4 Millionen geschulte Personen.

## WAS LERNEN TEILNEHMENDE?

- **Belastungsanzeichen erkennen:** Frühzeitig psychische Probleme erkennen und kompetent ansprechen.
- **Basiswissen psychische Störungen:** u.a. Depression, Angststörungen, Suizidalität, Psychosen, Substanzkonsum und Abhängigkeit.
- **Empathische Gesprächsführung:** Betroffene zu niederschweligen Angeboten und professioneller Hilfe ermutigen; Ressourcen aktivieren.

**Wichtig: Der Kurs ist kein Selbsthilfe- oder Seelsorgekurs. Teilnahme nur möglich für ehemalige und aktuelle Ausbildungsteilnehmer:innen der systemischen Coaching-Ausbildung, Change-Ausbildung und Teamcoach-Ausbildung am ICO.**

## AUF EINEN BLICK

### Zielgruppe:

Coaches, Mitarbeitende & Führungskräfte; Personen in beratenden Rollen; Alle, die sicherer helfen möchten, wenn psychische Krisen sichtbar werden.

**Umfang:** 2 Tage

**Termin:** 28.–29. Februar 2026

**1. Tag:** 10.00–17.00 Uhr

**2. Tag:** 09.00–16.00 Uhr

**Ort:** Augsburg

**Teilnehmer:** mind. 10, max. 20

### Teilnahmegebühr:

290,- € zzgl. MwSt./

345,10 € inkl. MwSt.

**Voraussetzungen:** Psychische Stabilität; kein Vorwissen erforderlich

## WEITERE INFOS

ICO Institut für Coaching &

Organisationsberatung

Telefon: 0821 - 5697 5670

E-Mail: [info@ico-online.de](mailto:info@ico-online.de)

## IHRE TRAINERIN



### IRENE RAH

M.Sc.-Psych - Psychologin, Systemische Beraterin & Coach. Seit 2018 in der betrieblichen Gesundheitsförderung (Stressmanagement, Resilienz, mentale Gesundheit). Früher Profitänzerin (DPV) und A-lizenzierte Tanzsporttrainerin (DTV) - verbindet psychologische Tiefe mit Körperbewusstsein, Präsenz und Fokus. Arbeitsweise: wertschätzend, klar, praxisnah. Schwerpunkte: Stresskompetenz & Resilienz Mentale Gesundheit • Achtsamkeit & Kommunikation

## DER KURS



<b>Umfang:</b>	2 Tage
<b>Termine:</b>	28.–29. Februar 2026
<b>Zeiten:</b>	1. Tag: 10:00–17:00 Uhr, 2. Tag: 9:00–16:00 Uhr
<b>Ort:</b>	ICO – Institut für Coaching & Organisationsberatung, Provinostraße 52, 86153 Augsburg
<b>Teilnehmer:</b>	mindestens 10, maximal 20
<b>Teilnahmegebühr:</b>	290,- € zzgl. MwSt. / 345,10 € inkl. MwSt. (inkl. Zertifikat als akkreditierte:r MHFA-Ersthelfer:in nach vollständiger Teilnahme und kurzer Online-Prüfung)
<b>Teilnahmebedingung:</b>	Mindestalter 18 Jahre und psychische Stabilität; kein Vorwissen erforderlich. Nur für ehemalige & aktuelle ICO-Ausbildungsteilnehmende.

# Anmeldung

zum Kurs »Psychologischer Ersthelfer (MHFA)«

ANMELDUNG  
PER E-MAIL AN  
INFO@ICO-ONLINE.DE

Vorname	Nachname
Firma	
Straße	PLZ/Ort
Telefon	Mobil
E-Mail	Rechnungs-E-Mail

Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen des ICO verarbeitet werden.

Ort/Datum/Unterschrift:

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Der Rechnungsbetrag wird 2 Wochen vor der Veranstaltung fällig. Im Falle der Verhinderung eines Dozenten behält sich ICO vor einen vergleichbar qualifizierten Dozenten mit der Durchführung zu beauftragen. **Stornoregelungen:** Das ICO ist berechtigt, bis zu 2 Wochen vor der Veranstaltung zurückzutreten, wenn sich nicht genügend Teilnehmer verbindlich angemeldet haben. Zahlungen des Teilnehmers werden in diesem Fall in voller Höhe erstattet. Es bestehen keine darüber hinausgehenden Ansprüche des Teilnehmers. Der Teilnehmer ist berechtigt bis zu 2 Monaten vor Beginn des Seminars kostenlos zurückzutreten. Erfolgt die Stornierung zwischen 2 Monaten und 6 Wochen vor Beginn des Seminars, werden 150,- € inkl. MwSt. Bearbeitungsgebühr erhoben. Im Falle einer späteren Stornierung (< 6 Wochen bis 0 Tage) werden 90 % der Netto-Teilnahmegebühr als Stornogebühren erhoben. Diese Regel gilt für den Fall, dass die angemeldete Person keine vom ICO akzeptierte Ersatzperson stellt und der Platz nicht durch einen Teilnehmer von der Warteliste besetzt werden kann. **Sonstiges:** Der Veranstalter verpflichtet sich, alle Informationen, die er über die Teilnehmer erfährt, Dritten nicht zugänglich zu machen. Auch die Teilnehmer binden sich an eine strikte Schweigepflicht über alle persönlichen Informationen.

# Über uns



Seit 20 Jahren ist das ICO Institut ein etablierter Partner für **hochwertige systemische Beratung, Weiterbildung, Coaching-Kompetenz und Begleitung in Veränderungsprozessen**. Als Ausgründung aus dem **Lehrstuhl für Personalwesen** (Prof. Dr. Oswald Neuberger) der **Universität Augsburg** im Jahr 2006 verbinden wir **fundierte Methoden mit praxisnaher Beratung**. Unser Ziel ist es, **Menschen, Teams und Organisationen** gezielt dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

**Unsere Schwerpunkte:** Systemisches Coaching & Beratung | Workshop-Moderation | Teamentwicklung | Change Management | Prozessbegleitung & Organisationsentwicklung | Nachhaltige Unterstützung in Transformationsprozessen | Führungskräfte- & Personalentwicklung | Konfliktmanagement & Mediation

Als anerkanntes Lehrinstitut des dvct (Deutscher Verband für Coaching & Training), der ECA (European Coaching Association) und des Qualitätsrings Coaching (QRC) stehen wir für höchste Qualitätsstandards in unseren Aus- und Weiterbildungen.

Wir begleiten **Kunden aus vielfältigen Branchen** - von sozialen Einrichtungen über mittelständische Unternehmen bis hin zu internationalen Konzernen - mit **maßgeschneiderten, praxisorientierten Lösungen**.



AECOM – AOK Bayern – Arag Versicherungen – AUDI – BMW AG – Bristol-Myers Squibb – Erwin Müller Group – FC Augsburg – Gardena GmbH – Nürnberger Versicherung – Ortovox – Sasol Germany – Stadtsparkasse Augsburg – ROCHE Pharma AG – St. Gregor Jugendhilfe – Swiss Re Germany AG – Siemens – Versicherungskammer Bayern – Volvo Truck – Paul Hartmann AG.

**Weitere Referenzen auf Anfrage**



ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung | Provinostr. 52, D-86153 Augsburg  
info@ico-online.de | + 49 (0) 821 - 5697 5670 | www.ico-online.de