

Workshops und Vorträge für mehr
Lebensqualität in den Bereichen
Psychologie, Gesundheitsförderung,
Sucht und Lebensgestaltung



Bern

Auftrittskompetenz – «fare bella figura!»

Der Auftritt ist je nach situativem Kontext (Wo? Wer? Was?) unterschiedlich. Sobald man jedoch vor der Zielgruppe steht, sind alle Augen auf einen gerichtet, man ist im Rampenlicht. Authentizität und Kongruenz sind Voraussetzung für einen gelungenen Auftritt. Durch kurze Fachinputs und mit praktischen spielerischen Übungen, setzen wir uns mit den ersten Schritten auf dem Weg zu «fare bella figura» (einen guten Eindruck machen) auseinander. Es gilt, unzählige innere Erwartungen, Ansprüche und Ängste loszulassen und mit Freude «das eigene Licht auf den Scheffel zu stellen».

Datum / Zeit: 14. September 2017, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern
Leitung: Gisella Bächli-Vorraro, Sozial- und Theaterpädagogin MAS, Erwachsenenbildnerin SVEB 1
Anmeldung: bis 7. September 2017

Positives Altern – Ausnahme oder Regel?

Entwicklung und positives Wachstum werden im Alltag nicht primär mit dem Alter assoziiert. Thematisiert werden vielmehr die Verluste auf körperlicher, kognitiver und sozialer Ebene – wie Verlust von Schönheit, Gesundheit, Autonomie oder kognitiver Leistungsfähigkeit. Ist Altern eine unvermeidliche Negativspirale, der wir schicksalhaft ausgeliefert sind? Ziel dieses Vortrages ist es, geläufige und irrige Meinungen zu Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Alter aufzudecken und ihnen aktuelle Forschungsbefunde entgegenzuhalten. Soviel sei verraten: Die Erkenntnisse sind überraschend positiv!

Datum / Zeit: 19. Oktober 2017, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern
Leitung: Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Basel
Anmeldung: bis 12. Oktober 2017

Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen

Pro Tag treffen wir etwa 20 000 Entscheidungen. Vieles davon ist Routine. Aber immer wieder stehen wir auch vor schwerwiegenden Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen. Soll ich eher auf den Kopf oder auf den Bauch «hören»? Welcher Entscheidungstyp bin ich? Wie kann Spiritualität in den Entscheidungsprozess einbezogen werden? Was soll ich tun, wenn sich eine Entscheidung als falsch erweist? Erfahren Sie, wie Sie Entscheidungen treffen können, die Sie nicht bereuen müssen.

Datum / Zeit: 16. November 2017, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern
Leitung: René Meier, Kommunikationsberater und Theologe
Anmeldung: bis 9. November 2017

Standort der Veranstaltungen in Bern



● Hotel Kreuz

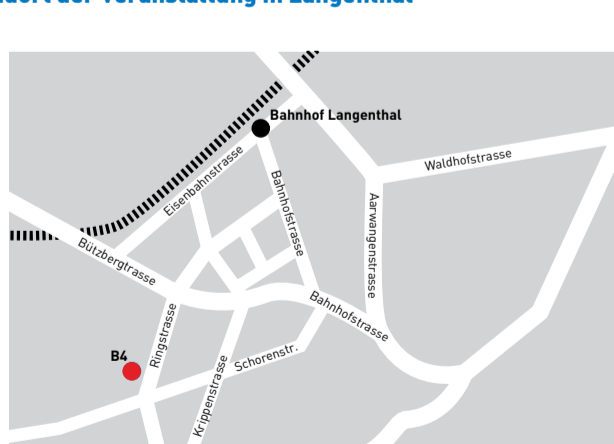
Langenthal

Workshops «UpCycling»

«Aus alt mach neu»! Bei den Workshops Upcycling werden Objekte aus dem B4BrockiShop im kreativen Prozess in einzigartige, neue und individuelle Innen- und Ausseneinrichtungsgegenstände umgewandelt. Jede/r kann sich kreativ austoben und schon gleichzeitig die Ressourcen.

Daten / Zeiten: 14. Oktober, 11. November, 6. Dezember,
jeweils von 13.30–16.00 Uhr
Ort: B4, Ringstrasse 36, 4900 Langenthal
Leitung: Janine Daher, Silvia Habisch und Jasmin Sigrist,
Gestaltungspädagoginnen iac Zürich
Anmeldung: nicht nötig
Kosten: Zusätzlich zu den üblichen Teilnahmekosten fallen die Kosten für die gewählten Objekte aus dem Brockishop an.

Standort der Veranstaltung in Langenthal



Freiwillige gesucht ...

...in unseren alkohol-freien Treffpunkten in Bern, Biel und Langenthal für die Betreuung von Gästen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Tel 031 398 14 00,
www.blaueskreuzbern.ch

Suizidprävention – sich selber und anderen in einer Krise helfen können

Jede zweite Person erwägt mindestens einmal, sich das Leben zu nehmen. Jede zehnte Person macht einen Suizidversuch. Der Vortrag widmet sich dem stark tabuisierten Thema und gibt Hinweise, was suizidgefährdete Menschen brauchen, um die Krise zu überstehen, und wie Aussenstehende anderen Menschen helfen können, bei denen sie eine Suizidgefährdung vermuten.

Datum/ Zeit: 28. Sept. 2017 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel
 Leitung: Philipp Schmutz, Psychologe, Berner Bündnis gegen Depression sowie Psychiatriezentrum Münsingen
 Anmeldung: bis 20. September 2107

Resilienz – Innere Stärke für Alltagsturbulenzen

Resilienz, die innere Kraft oder das Immunsystem der Psyche, ist ein wertvoller Begleiter im heutigen Leben. Gut entwickelte Resilienz erlaubt uns mit den alltäglichen Widrigkeiten, Schicksalsschlägen sowie Krisen bewusster und konstruktiver umzugehen. Der praxisnahe Workshop, vermittelt anhand des Resilienz Rades wie Sie anspruchsvolle Situationen gelassener angehen und zum persönlichen Wachstum nutzen können.

Datum/ Zeit: 9. November 2017, 19.00–20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel
 Leitung: Antoinette Wenk, lic.rer.pol., Coach und Erwachsenenbildnerin, Mitgründerin Resilienz Zentrum Schweiz
 Anmeldung: bis 1. November 2017

Standort der Veranstaltungen in Biel



Stressbewältigung – die Wissenschaft der Meditation

Wie entstehen belastende Emotionen? Wie können wichtige Hirnareale, die an der Regulation von Emotionen beteiligt sind, durch achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungstechniken trainiert und gestärkt werden? Bilder und gemeinsame Übungen zeigen, wie Sie in Zukunft zu einer wirksamen Stressbewältigung gelangen.

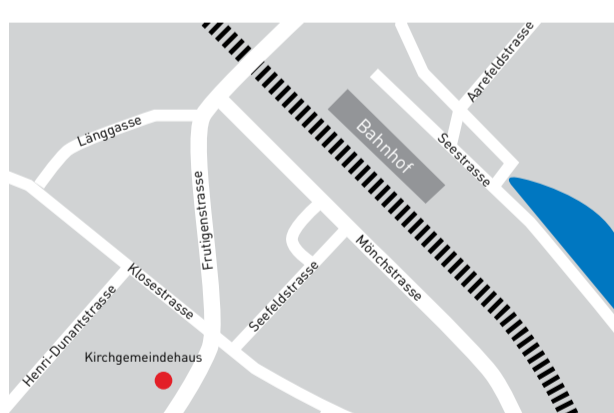
Datum / Zeit: 12. September 2017, 19.00–21.00 Uhr
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
 Leitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut
 Anmeldung: bis 3. September 2017

Wie aus Liebe Krieg wird

Bahnbrechende Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen was passiert, wenn in einer Paarbeziehung aus Liebe Krieg wird. Sie zeigen aber auch, dass unser Gehirn mit angeborenen Strukturen ausgestattet ist, welche langjährige Liebesbeziehungen ermöglichen. Filip Pavlinec gibt Tipps für Paare in schwierigen und guten Phasen, wie die Liebe aufrechterhalten und der Krieg besänftigt werden kann.

Datum / Zeit: 2. November 2017, 19.00–21.00 Uhr
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
 Leitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut
 Anmeldung: bis 26. Oktober 2017

Standort der Veranstaltung in Thun



Kosten und Anmeldung

CHF 12.– für alle Interessierten
 CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder
 CHF 5.– mit KulturLegi
 Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Das Wissensforum richtet sich grundsätzlich an alle am Themenabend Interessierten. Die einzelnen Abende sind in sich geschlossen und bauen nicht aufeinander auf, so dass sie nur einen Abend, mehrere oder alle besuchen können.



Anmeldung mit Adresse an
 Blaues Kreuz Fachstelle Bern, Zeughausgasse 39,
 3011 Bern, fs.bern@blaueskreuzbern.ch oder
 telefonisch unter 031 311 11 56

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss

Damit unsere
 Arbeit spriessen
 kann ...

Wir helfen Menschen
 mit Alkoholproblemen
 und schenken
 Ihnen neue Lebens-
 perspektiven.

Unterstützen Sie uns
 mit Ihrer Spende!

Spendenkonto
 30-2045-0