

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



Bern

Nonverbale Kommunikation – alles beginnt in Kopf und Herz

Der Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation, der nicht-sprachlich erfolgt, heisst nonverbale Kommunikation. Wir sprechen mit Blicken, mit dem Körper, mit unseren Kleidern und Vielem mehr. Auch die Lautstärke der Stimme sowie die Stimmhöhe haben Wirkungen auf unser Gegenüber. Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema entdecken wir, dass alles Kommunizieren schon in unserer Werthaltung begründet ist. Im Vortrag wollen wir diese Sprache kennenlernen, praktisch üben und die Wirkung ganz persönlich erfahren.

Datum/Zeit: Donnerstag, 27. September 2018, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern
Leitung: Esther Schläppi, Beraterin, Supervisorin und Coach BSO/Life Coach, Ausbilderin
Anmeldung: bis 20.9.2018

Kreativität – die Spielwiese unserer Entwicklung

Ein noch unberührtes Kärtchen liegt vor uns – finde ich ein paar stimmige Worte? Aus den Resten im Kühlschrank soll etwas Essbares gekocht werden – treffe ich den richtigen Mix? Das passende Kleidungsstück hat einen unerwarteten Defekt – was ziehe ich morgen an? Der Bedarf an Kreativität stellt sich unserem Leben im Grunde vielfältig. Wie definiert sich Kreativität? Wie lässt sie sich pflegen und was hat sie mit unserer Entwicklung zu tun? Mit praktischen «Bei-Spielen» und Inputs nimmt uns der Workshop mit auf eine Reise in ein Land kreativer Zwischenräume.

Datum/Zeit: Donnerstag, 8. November 2018, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern
Leitung: Jürg von Allmen, dipl. Kunsttherapeut (ED)
Anmeldung: bis 1.11.2018

Standort der Veranstaltungen in Bern



● Hotel Kreuz

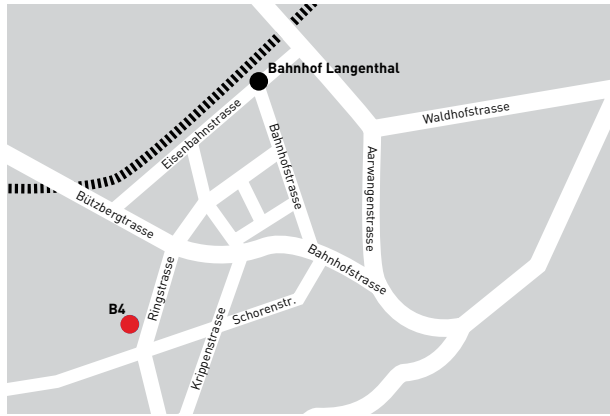
Langenthal

Workshops «Malen auf Pigment»

Der Workshop befasst sich mit der Grundlagentechnik der Pigmentmalerei und dem Experimentieren auf alternativem Malgrund wie Holz und Karton. Die Teilnehmenden erlernen den Umgang mit Pigmentfarben und deren Anwendung. Wir malen frei und durch das Ausprobieren entstehen zauberhafte und einzigartige Bilder. Der Workshop findet an 3 Samstagen statt. So bleibt den Teilnehmenden genügend Zeit, sich mit den Pigmentfarben sowie dem eigenen Bild auseinander zu setzen.

Daten / Zeit: 27. Oktober, 10. November, 24. November, 9.00 – 11.30 Uhr
Ort: B4, Ringstrasse 36, 4900 Langenthal
Kosten: 35.– pro Morgen, inkl. Material/Unterlagen
Mitbringen: Malschürze oder altes T-Shirt
Leitung: Silvia Habisch und Jasmin Sigrist, Gestaltungspädagoginnen iac Zürich
Infos / Anmeldung: 062 511 22 98, b4brocki@blaueskreuzbern.ch

Standort der Veranstaltung in Langenthal



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

IBAN CH02 0900 0000 3001 1558 8

Gewaltfreie Kommunikation – zum Wohl von meinen Mitmenschen und mir

Oft erleben wir, dass unsere Worte beim Gegenüber etwas auslösen. Unsere Bitten werden nicht oder widerwillig erfüllt. Dann verurteilen wir uns selbst oder geben den anderen Schuld. Wir ziehen uns zurück oder verteidigen uns. Die GFK hilft uns, uns bewusster zu werden, wie wir kommunizieren, was wir brauchen. Mit Hilfe der vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) üben wir, für uns zu sorgen und die anderen dabei im Blick zu behalten. Die GFK erhöht die Chance, zu bekommen, worum wir bitten sowie das Leben unseres Gegenübers zu bereichern! Weil Menschen gerne zum Wohlergehen anderer beitragen.

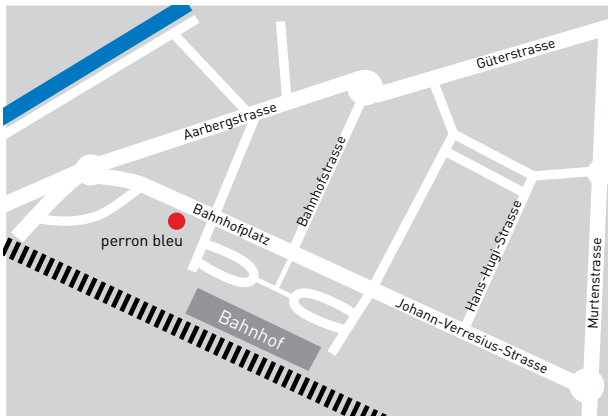
Datum / Zeit: Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2d, 2502 Biel
Leitung: Onorina Magri, GFK-Coach und GFK-Mediatorin
Anmeldung: bis 17.10.2018

Hochsensibilität / Hochsensitivität – was verbirgt sich hinter dieser Eigenart?!

Hochsensible Menschen werden oft von Lärm, hellem Licht, starken Gerüchen oder auch durch Stimmungen und Emotionen in einem Raum beeinträchtigt. Auch lebendige Träume können u.a. ein Hinweis für Hochsensibilität sein. Mit diesen Eigenheiten in der sinnlichen Wahrnehmung sind rund 15–20% der Bevölkerung betroffen. Verhaltensauffälligkeit oder Gabe? Nebst einem Input über Hintergründe und Erfahrungen, erhalten Sie im Vortrag anhand von Fallbeispielen sowie kurzen praktischen Übungen einige wirksame Hilfsmittel für Ihren Alltag.

Datum / Zeit: Donnerstag, 22. November 2018, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2d, 2502 Biel
Leitung: Barbara Fiorucci-Huber, Psychologische Beratung/-therapie, Lebensbegleitung
Anmeldung: bis 14.11.2018

Standort der Veranstaltungen in Biel

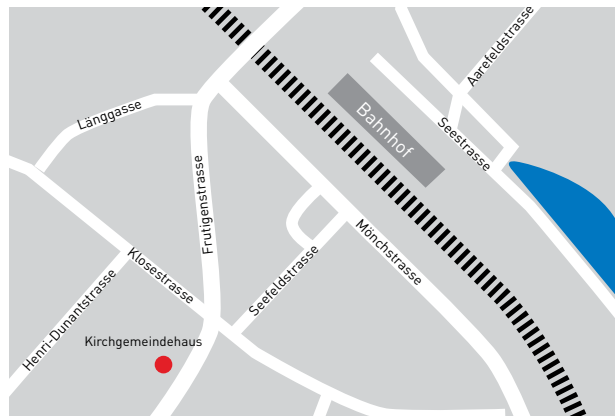


Gehirnforschung und das Geheimnis der Liebe – oder wie aus Liebe Krieg wird

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: Dienstag 20. November 2018 19.00– 21.00 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Leitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut
Anmeldung: bis 14.11.2018

Standort der Veranstaltung in Thun



Kosten und Anmeldung

CHF 15.– für alle Interessierten
CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder
CHF 5.– mit KulturLegi und Studenten
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

Freiwillige gesucht ...

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Tel 031 398 14 00,
www.blaueskreuzbern.ch

