

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 – gewollt oder ungewollt – alle Augen auf einen gerichtet, man ist im Fokus, im Rampenlicht. Kurze Fachinputs der Referentin und praktische spielerische Übungen sollen uns dabei helfen, den Weg zu «fare bella figura» zu ebnen. Es gilt unzählige innere Erwartungen, Ansprüche und Ängste loszulassen und mit Freude «das eigene Licht auf den Scheffel» zu stellen.

Datum/Zeit: 17. Oktober 2019, 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 10. Oktober 2019

Glück und Zufriedenheit selbst gemacht

Wer wünscht sich nicht Glück und Zufriedenheit?! Doch wie finden wir unser persönliches Glück? Was macht zufriedene Menschen aus? Gibt es eine «Glücksformel»? Können wir unser Glück tatsächlich selbst «machen»? Wir begeben uns auf Spurensuche, hören was Fachleute dazu meinen und finden heraus, was uns selbst ein Stück weit glücklicher und zufriedener machen kann. Ein inspirierender Abend für Menschen, die etwas für ihr eigenes Glück und ihre Zufriedenheit tun wollen!

Datum/Zeit: 21. November 2019, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern
Leitung: Michael Eggen, Sozialarbeiter FH/MAS – Lösungsorientierter Coach und Berater (www.michaelleggencoaching.ch)
Anmeldung: bis 14. November 2019

Standort der Veranstaltungen in Bern



● Hotel Kreuz

Biel

«AD(H)S: Modediagnose oder gibt es das sogar im Erwachsenenalter?»

Im Zusammenhang mit AD(H)S gibt es viele Fragen und Unsicherheiten. An diesem Abend sollen folgende Themen beleuchtet werden: Ist AD(H)S eine Modediagnose, eine Erfindung der Pharmaindustrie oder doch ein psychiatrisch relevantes Syndrom? Braucht es Ritalin oder würde ein wenig mehr Bewegung auch helfen? Wächst sich das aus oder gibt es das Syndrom auch im Erwachsenenalter? Wie zeigt sich AD(H)S bei Erwachsenen? Aktuelles Fachwissen und die Möglichkeit für Fragen erwarten Sie.

Datum/Zeit: 26. September 2019, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2d, 2502 Biel
Leitung: Dr. phil. Katja Iseli, Fachpsychologin SBAP, in Coaching ASS und AD(H)S
Anmeldung: bis 18. September 2019

Work-Life-Balance

Ein Gleichgewicht zu finden zwischen unserer Arbeit und unserem (restlichen) Leben, ist in der heutigen Zeit an sich, eine grosse Herausforderung. Achtsamkeit mit sich selbst und seinen Ressourcen, ist ein wichtiger Faktor, um ein gesundes Gleichgewicht im Alltag zu bewahren. Was wirkt dabei unterstützend? Welche Zeichen sollte man frühzeitig ernst nehmen, um besser ausbalancieren zu können? Wie kann ich meine Ressourcen pflegen und genügend auftanken?

Datum/Zeit: 7. November 2019, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2d, 2502 Biel
Leitung: Frau Ana Antolcic Coach, Supervisorin, Mediatorin
Anmeldung: bis 30. Oktober 2019

Standort der Veranstaltungen in Biel



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

Thun

Von der Idee bis ins Kino: Code 3/16

Professor Nordwind steht kurz vor einem gigantischen Durchbruch. Sein neues Wundermittel wird die Welt für immer verändern. Doch dann passiert es: Die entscheidende Formel verschwindet auf mysteriöse Art und Weise... An diesem spannenden Abend erwarten Sie nicht nur der abenteuerliche Kurzfilm, sondern auch interessante Fakten zur Entstehung eines solchen Filmprojekts. Der Projektleiter Florian Krebs nimmt uns mit in die Geschehnisse, als das kleine Dorf Gurzelen nach monatelanger Planung mit einer generationenübergreifenden Crew von 30 Personen zur grossen Drehbühne wurde.

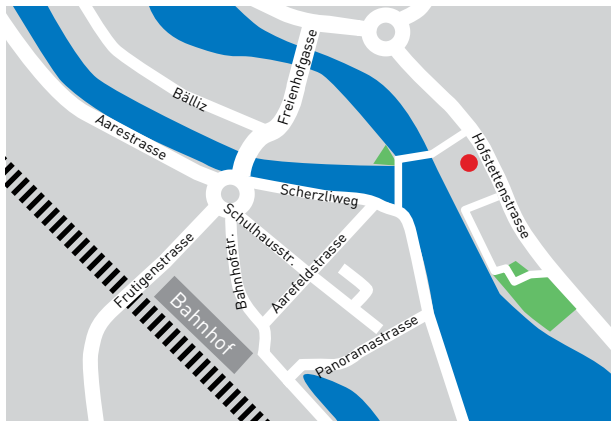
Datum/Zeit: 29. Oktober 2019, 19.00–21.00 Uhr
Ort: Bistro Schleuse, Hofstettenstr. 10, Thun
Leitung: Florian Krebs, Filmemacher bei captumo studios
Anmeldung: bis 22. Oktober 2019

Innere Balance finden und halten

Arbeit oder Freizeit, Stress oder Entspannung, Genuss oder Verzicht. Eine harmonische Balance und einen guten Rhythmus zu finden, ist eine tägliche Herausforderung. Gelingt dies nicht, können chronische Erschöpfung und Gefühle von Sinnlosigkeit und Leere aufkommen. Im Workshop schauen wir uns verschiedene Störfaktoren der Balance an. Unter Anleitung analysieren Sie Ihren aktuellen Stand und erhalten mittels Tipps und konkreten Übungen Werkzeuge für mehr Ausgeglichenheit in Ihrem Alltag.

Datum/Zeit: 13. November 2019, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Bistro Schleuse, Hofstettenstrasse 10, Thun
Leitung: Eva Hurni Streilein, Psychologin FH
Anmeldung: bis 6. November 2019

Standort der Veranstaltungen in Thun



Langenthal

Das B4 in Langenthal startet am 5. Juni 2019 nach einer Neuausrichtung mit neuen Freizeit- und Beschäftigungsangeboten.

Informationen unter: www.blaueskreuzbern.ch/B4

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

Damit unsere Arbeit spriessen kann ...

Wir helfen Menschen mit Alkoholproblemen und schenken Ihnen neue Lebensperspektiven.

Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende!

Spendenkonto
30-2045-0

IBAN CH02 0900 0000 3001 1558 8