

Wissensforum 1 / 2022

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



BERN

Konstruktive Kommunikation – fördert Beziehungen!

Tagtäglich kommunizieren wir auf vielfältige Art und Weise. Wir senden und empfangen Botschaften mit Worten, Körpersprache und Betonung. Was aber führt dazu, dass unsere Kommunikation konstruktiv ist? Welche Fallen müssen wir beachten? Welche Art zu kommunizieren stärkt unsere Beziehungen, sei dies privat oder am Arbeitsplatz? Was hilft, dass wir auch bei Spannungen und Konflikten kommunizieren? – Sie erhalten Impulse zur Grundhaltung und den Techniken. Im Austausch und mit Übungen wird dann die Brücke ins Alltagsleben geschlagen.

Datum / Zeit: Donnerstag 17. Februar 2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Esther Schläppi-Burkhalter Supervisorin und Coach BSO, Erwachsenenbildnerin

Anmeldung: bis 10. Februar 2022

Emotionsregulation –

Der konstruktive Umgang mit belastenden Emotionen

Wenn im Leben Druck, Belastung und Stress zunehmen, verspüren viele Menschen belastende Emotionen wie z. B. Frustration oder Angst. Gelingt es uns nicht, negativ erlebte Emotionen bewusst zu regulieren, kann dies längerfristig zu einer hohen innerpsychischen Belastung mit weitreichenden Folgen in psychischer und körperlicher Hinsicht führen. Im Referat erfahren Sie wie es gelingen kann, sich von destruktiven Mustern zu verabschieden und erhalten praxisnahe Impulse zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Emotionen.

Datum / Zeit: 5. Mai 2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Patricia von Moos, Sozial- und Präventivmedizinerin, Resilienz- und Emotionsregulationstrainerin, www.patriciavonmoos.ch

Anmeldung: bis 28. April 2022

Standort der Veranstaltungen in Bern



Kosten und Anmeldung

CHF 15.– für alle Interessierten

CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder

CHF 5.– mit KulturLegi und für Studierende

Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Die Vorträge richten sich grundsätzlich an alle 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 alkoholfreien Treffpunkten in Bern, Biel und Thun für die Betreuung von Gästen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Tel. 031 398 14 00, www.besofr.blaueskreuz.ch

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Humor hätte wohl kaum als erstrebenswerte Ressource überlebt, wäre da nicht mehr zu entdecken als erheiternde Fröhlichkeit. Grundsätzlich meint das Wort «Humor», dass unsere Körpersäfte in Bewegung und in einem gesunden Gleichgewicht bleiben sollen. Es geht um Flexibilität in unserem Sein. Dadurch, dass Humor mit Bewegung zu tun hat, ist es möglich, sich humorvoll fit zu halten und zu trainieren. Wenn Sie sich jeden Tag einer kleinen oder grossen humorvollen Aktivität hingeben, will sich Ihr Gehirn schnell an diese Besonderheiten gewöhnen. Die Lernfreude ist dabei vorprogrammiert.

Datum / Zeit: Donnerstag 7. April 2022, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel
 Leitung: Salome Guggisberg, Humortrainerin, zertifiziert in Positiver Psychologie, Bereich Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich, humorin.ch
 Anmeldung: bis 31. März 2022

Placebo- & Nocebo - was heilt und was schadet?

Placebo- und Nocebo-Phänomene sind faszinierende Beispiele für Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. Sie stellen aktive und messbare Prozesse des Gehirns dar, die einen positiven (Placebo) oder negativen (Nocebo) Einfluss auf Heilungsprozesse haben. Der Vortrag erläutert das gesundheitsfördernde Potenzial von Placebo- und Nocebo-Prozessen und stellt neuropsychologische Mechanismen dar. Es wird zudem vermittelt, wie durch die potentialentfaltende Kommunikation der Sprechenden Medizin Behandlungen optimiert werden können.

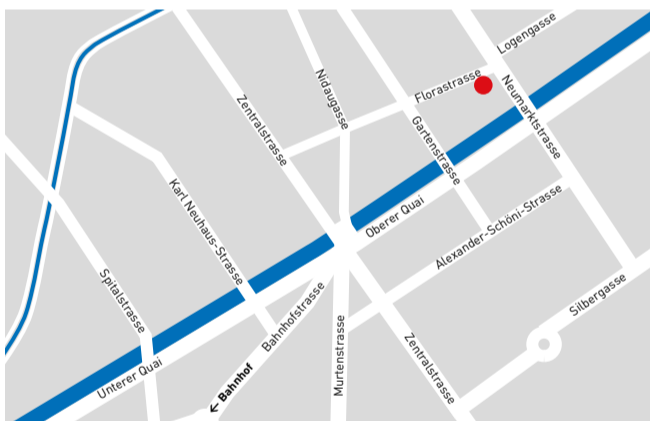
Datum / Zeit: Donnerstag 12. Mai 2022, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel
 Leitung: Dr. sc. ETH Peter Krümmenacher, Neuropsychologe & Coach für Potenzialentfaltung, Gründer und Leiter brainability GmbH; www.brainability.ch
 Anmeldung: bis 5. Mai 2022

Angststörungen und ihre Therapie

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. 15 bis 25 % der Schweizer Bevölkerung sind einmal im Leben davon betroffen. Unbehandelt werden Angststörungen chronisch und breiten sich auf immer mehr Lebensbereiche aus. Die Betroffenen werden dadurch in ihrem Lebensvollzug teilweise drastisch eingeschränkt. Mit der richtigen Therapie lassen sich jedoch in etwa 70 % der Fälle bedeutsame Besserungen erzielen. Der Vortrag informiert über das Wesen der Angststörungen und über wirksame therapeutische Möglichkeiten.

Datum / Zeit: Donnerstag 9. Juni 2022, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel
 Leitung: lic.phil. Dorothee Schmid, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Knapp 20 Jahre Leiterin des Therapieprogramms für Angststörungen an der Privatklinik Wyss, Münchenbuchsee, eigene psychologische Praxis
 Anmeldung: bis 2. Juni 2022

Standort der Veranstaltungen in Biel



Alles dufte

Naturdüfte und ihre Auswirkungen auf die Befindlichkeit

Gemeinsam tauchen wir ein in die erstaunliche Welt der Aromatherapie und dürfen erleben, welche Wirkung Naturdüfte auf uns ausüben können. Wussten Sie, dass wir unseren Geruchssinn bewusst nutzen können, um unser Befinden sowohl körperlich als auch psychisch zu beeinflussen? In diesem Vortrag erfahren Sie, was die naturwissenschaftlich orientierte regulative Medizin für besonderes Potential in sich birgt.

Datum / Zeit: Donnerstag, 10. März 2022, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
 Leitung: Irene Gödderz, Aromatherapeutin, www.nature-strike.ch
 Anmeldung: bis 3. März 2022

Standort der Veranstaltungen in Thun

