



Jetzt online
anmelden:
beocare.ch

beocare – Bildung SRK

Jahresprogramm 2021

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Inhalt

Wer gut wirkt, bewirkt		2
Demenz – Modul 1		3
Gehirnjogging		4
Demenz – Modul 2		5
Ich bin für dich da		6
Schwierige Themen souverän ansprechen		7
Atmen – Auftanken – In die Kraft kommen		8
Selbstvertrauen stärken – aber wie?		9
Schwierige Themen souverän ansprechen – Modul 2		10
Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen – Modul 2		11
Stress lass nach!		12
Achtsamkeit – und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann		13
Älter werden – was bedeutet das in jeder Lebensphase?		14
Heilkräuterwerkstatt		15
Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke		16
Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen		17
Der Weg zur besseren Kommunikation		18
Psychisch krank – was heisst das?		19
Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care		20
Der Mensch ist, was er isst		21
Kommunikation mit flexiblem Statusverhalten		22
Demenz – Modul 3		23

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

«Nichts ist so beständig, wie die Veränderung.» Heraklit

Veränderungen kennen wir alle gut. Manchmal erleben wir sie positiv, manchmal eher schwierig. Es gibt Veränderungen, die wir uns wünschen und selber auslösen und dann gibt es die Veränderungen, welche an uns getragen werden und wir so nie gewollt hätten. Alle diese Arten der Veränderungen gehören zu unserem Leben.

Unser Bildungsangebot kann Ihnen neue Impulse geben – in einfachen wie in schwierigen Lebenssituationen. Diese in einer motivierten Gruppe zu erhalten, bringt zudem bereichernde zwischenmenschliche Begegnungen.

Gerne bieten wir Ihnen die Kurse, welche wir im Frühling 2020 infolge dem Coronavirus absagen mussten, im Kursprogramm 2021 wieder an. Zugleich ergänzten wir das Kursprogramm mit interessanten, neuen Kursen. So haben wir für Sie wieder ein vielfältiges Angebot an Weiterbildungen zusammengestellt.

Auch bei mir hat es eine Veränderung gegeben. Als Corinne Binz habe ich vor einem Jahr die Verantwortung für beocare – Bildung SRK übernommen. Als Corinne Saurer, werde ich diese weiterführen. Ich hoffe, dass Sie unser diesjähriges Bildungsangebot anspricht und freue mich sehr auf den Kontakt mit Ihnen!

Freundliche Grüsse
SRK Kanton Bern, Region Oberland



Corinne Saurer-Binz
Leiterin beocare – Bildung und Veranstaltungen

Wer gut wirkt, bewirkt

Gelassen und flexibel in Begegnungen

Wirkung soll stimmig sein und nicht aufgesetzt. Sind wir authentisch verankert, können wir mit einer überzeugenden Ausstrahlung etwas bewegen und bewirken.

Eine schwierige Mitteilung machen, jemanden begleiten, informieren oder seine Meinung sagen, sprechen vor Publikum, vorlesen – wir möchten überzeugen, etwas bewirken und dabei authentisch sein.

Nicht nur der Inhalt zählt, sondern ebenso die Körpersprache und die Stimmqualität. Oft wird das eigene Potenzial jedoch nicht ausgeschöpft und die Fähigkeit zu einer wohlklingenden Stimme und guten Präsenz nicht zum Tragen gebracht. Sowohl Stimme wie Körpersprache sind veränderbar.

Im Beruf, in der Freiwilligenarbeit und privat - wenn die Körpersprache authentisch ist und die Stimme stimmt, dann stimmt's!

Ziele

Sie

- kennen Wege, zu mehr Gelassenheit, einer guten Präsenz und überzeugenden Ausstrahlung
- optimieren Ihre Körpersprache und Ihre Stimm- und Sprechqualität
- gewinnen mehr Sicherheit im Dialog und vor Publikum
- nutzen Ihr eigenes Potenzial, um zu überzeugen und etwas zu bewirken

Methoden

Konkrete Beispiele, praktische Übungen, Feedbacks und Tipps zeigen Wege auf, im Dialog und vor Publikum gut und stimmig aufzutreten.

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Montag, 25. Januar 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

Kursleitung

Käthi Vögeli, Olten
Regisseurin, Theaterpädagogin, Lehrbeauftragte für Theater, Coach für Körpersprache, Stimme, Auftritt

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

15. Januar 2021

Demenz – Modul 1

Was sind demenzielle Erkrankungen und wie gehen wir damit um?

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Hirnleistungsstörungen mit unterschiedlichen Ursachen. Sie lernen unterschiedliche, demenzielle Erkrankungen und deren Auswirkungen kennen. Wir sprechen über die verschiedenen Formen und Stadien einer Demenz und wie wir uns als Betroffene, Angehörige oder Betreuende im Umgang mit einer dementen Person verhalten können.

Ziele

Sie

- wissen, was eine demenzielle Erkrankung ist
- kennen verschiedene Formen von Demenz
- kennen die Symptome und den Verlauf einer Demenz
- kennen verschiedene Strategien im Umgang mit dementen Menschen

Methoden

Referate mit Einbezug der Teilnehmenden (Lehrgespräche), Videobetrachtungen und Auswertungen, Übungen, kleine Gruppenarbeiten

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und Interessierte, die sich mit der Thematik befassen wollen.

Datum

Mittwoch, 3. Februar 2021
oder
Freitag, 27. August 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,
3600 Thun

Kursleitung

Gabriela Egeli, Solothurn
Pflegefachfrau, DAS Demenz und
Lebensgestaltung,
Fachfrau Transaktionsanalyse SVEB 1

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

22. Januar 2021
oder
17. August 2021

Gehirnjogging

Optimieren der eigenen Lern- und Leistungsfähigkeit

Mit dem Gehirn verhält es sich wie mit Muskeln – man muss es trainieren! Jeder Mensch nutzt seine x-Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

«Gehirnjogging» ist körperlich nicht belastend und eignet sich für jedermann.

Ziele

Sie

- erfahren etwas über die Anatomie unseres Gehirns
- wissen, wie Sie Ihr scheinbar ermüdetes oder vergessliches Gehirn mit relativ wenig Aufwand wieder trainieren können
- optimieren spielend Ihre Lern- und Leistungsfähigkeit

Inhalte

- Interessante, kurze Fakten zum Thema Gehirn
- Aufbau und Funktion des Gehirns und des Gedächtnisses
- Erste Tipps für das tägliche Training mentaler Leistungsfähigkeit
- Übungen zur Wiederherstellung der Balance von linker und rechter Gehirnhälfte

Methoden

Referat mit vielen praktischen Übungen

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Freitag, 5. März 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

Kursleitung

Nadine Däpp, Amsoldingen
Gesundheitscoach, Fitness- und
Mentaltrainerin

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

23. Februar 2021

Demenz – Modul 2

Einführung in die «Validation nach Naomi Feil»

Validation nach Feil ist eine Methode, mit demen-ten, betagten Menschen zu kommunizieren. Indem wir «in die Schuhe des Andern schlüpfen» und «mit seinen Augen sehen» können wir in die Welt der desorientierten, alten Menschen vordringen und die Gründe für ihr manchmal seltsames Verhalten enträt-seln. Validation hilft den Betroffenen, ihrem Umfeld und den Betreuenden, Selbstwert und Würde bis ans Ende des Lebens zu bewahren.

Ziele

Sie

- wissen, was Validation ist
- kennen die validierende Grundhaltung
- kennen die vier Phasen der Validation nach Feil und ihre Merkmale
- kennen verschiedene Techniken zur Kommunikation und können diese anwenden

Methoden

Referate mit Einbezug der Teilnehmenden (Lehrgespräche), Videobetrachtungen und Auswertungen, Übungen, kleine Gruppenarbeiten

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und Interessierte, die sich mit der Thematik befassen wollen.

Datum

Freitag, 12. März 2021
oder
Dienstag, 28. September 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,
3600 Thun

Kursleitung

Mariann Zulauf, Konolfingen
Dipl. Pflegefachfrau,
Dipl. Erwachsenenbildnerin SELF,
zertifizierte Validationslehrerin nach Feil

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

2. März 2021 oder 18. September 2021

Ich bin für dich da

Trauernde begleiten und unterstützen

In unserer Gesellschaft haben es trauernde Menschen sehr schwer. Sie fühlen sich allein gelassen, denn oft wissen wir nicht, wie wir ihnen begegnen sollen. Dabei brauchen genau diese Menschen unsere Unterstützung und unser Dasein.

Ziele

Sie

- setzen sich intensiv mit dem Thema Trauer und den Trauerphasen auseinander
- lernen verschiedene Faktoren kennen, die einen Trauerprozess beeinflussen
- verstehen, warum Abschied nehmen so wichtig ist
- erhalten Einblick in eine hilfreiche Trauerbegleitung
- erkennen, wo eine Abgrenzung nötig ist

Inhalte

- Warum ist Trauern so wichtig?
- Unterschiede der Trauerphasen bei plötzlichem oder vorhersehbarem Tod
- Welche Umstände beeinflussen einen Trauerprozess?
- Wie kann ich nachträglich Abschied nehmen?
- Grundregeln im Umgang mit trauernden Kindern.
- Was hilft trauernden Menschen?
- Wie kann ich mich abgrenzen?

Methoden

Referat, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Angehörige von kranken, sterbenden und verstorbenen Menschen, Freiwillige und alle am Thema interessierten Personen

Datum

Mittwoch, 17. März 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Anita Finger-Nussbaumer, Hilterfingen
Sterbebegleiterin, Lebens- und Trauerbegleiterin IFAH,
Leiterin des Trauercafé SRK Interlaken,
Erwachsenenbildnerin SVEB 1

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

7. März 2021

Schwierige Themen souverän ansprechen

Mit der Kraft der vitalen Flow-Kommunikation

Es gibt Situationen, da gilt es, heikle Aspekte aufzuzeigen, schwierige Themen auf den Tisch zu bringen und Klartext zu reden. Doch wie kann dies geschehen, ohne den Anderen zu verletzen? Fühlt sich nämlich das Gegenüber erst einmal angegriffen, wird es sofort seine Energie dafür verwenden, sich zu verteidigen. Eine solche Verteidigung kann viele Gesichter haben: Verweigerung, offener Widerstand, Angriff oder Rückzug.

Ziele

Sie

- erfahren, wie mit solcher Abwehr umgegangen werden kann
- lernen die vitale Energie-Sprache kennen
- lernen, wie Schwieriges auf förderliche Weise angesprochen werden kann

Inhalte

- Einführung in die Grundsätze der Flow-Kommunikation
- Sender- und Empfängerorientierung
- Schwierigkeiten umdeuten
- Abwehr und Aggression trennen von den eigentlichen Anliegen

Methoden

- Kurzinputs zum Thema
- Analyse praktischer Fallbeispiele
- eigene Erfahrung machen von zuvorkommender und abweisender Kommunikation

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Donnerstag, 18. März 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,
3600 Thun

Kursleitung

Johannes Gasser, Winterthur
Dr. der Philosophie und Psychologie,
Experte der Flow-Kommunikation

Kosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

8. März 2021

Atmen – Auftanken – In die Kraft kommen

Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause!

Belastende und herausfordernde Lebenssituationen, wie beispielsweise die Betreuung und Begleitung von kranken, sterbenden und älteren Menschen sowie auch andere schwierige Lebenssituationen führen oft zu Kurzatmigkeit und Erschöpfung. Die Gefahr, sich und die eigenen Bedürfnisse in all den Aufgaben und Anforderungen zu verlieren, ist gross.

Dieser Kurs bietet allen interessierten Menschen die Möglichkeit, innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf sich und den Atem zu richten und mehr über die unterstützende Kraft des Atems zu erfahren. Die Atem- und Wahrnehmungsübungen sind so angelegt, dass Sie diese später auch in Ihrem Alltag anwenden können.

Ziele

Sie

- lernen die entspannende und wohltuende Wirkung von verschiedenen ausgleichenden und kräftigenden Atem- und Wahrnehmungsübungen kennen
- befassen sich mit dem Einfluss des Atems auf die körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit
- erhalten Impulse und entdecken eigene Ressourcen

Inhalte

- Lösende, wohltuende und unterstützende Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Verbindung und Zusammenhänge: Atem – Gesundheit - Bedürfnisse
- Persönliche Ressourcen

Methoden

Praktische Erfahrungsmöglichkeiten, theoretische Inputs, Austausch

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken, sterbenden und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 23. März 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Agnes Schweizer, Spiez, Komplementär Therapeutin mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie, Erwachsenenbildnerin HF

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

13. März 2021

Selbstvertrauen stärken – aber wie?

Wege zu einem starken Selbstvertrauen

Menschen mit gesundem Selbstvertrauen erreichen ihre Ziele öfters und sind meist gesünder. Dadurch wird wiederum ihr Selbstvertrauen gestärkt. Doch was, wenn man nicht in dieser Aufwärtsspirale ist? Wie kann ich mein Selbstvertrauen gezielt beeinflussen? Dieser Workshop zeigt auf, wie mentale Techniken das Selbstvertrauen kurz- und langfristig stärken können. Profitieren Sie im Beruf, im Sport und im Alltag von einem gesunden Selbstvertrauen und wachsen Sie an neuen Aufgaben.

Ziele

Sie

- kennen die Grenzen zwischen Selbstvertrauen, Selbstunterschätzung und Arroganz
- wissen, wie Sie Ihr Selbstvertrauen beeinflussen können
- können mentale Techniken zur Steigerung Ihres Selbstvertrauens in Ihren Alltag integrieren
- können Menschen in Ihrer Umgebung darin unterstützen, ein starkes Selbstvertrauen zu erlangen

Inhalte

- Was ist Selbstvertrauen?
- Wie wirkt sich das Selbstvertrauen auf die Gesundheit aus?
- In welchem Zusammenhang stehen die Körpersprache und das Selbstvertrauen?
- Woher hole ich mir mein Selbstvertrauen?

- Was unterstützt mich auf meinem Weg zu einem gestärkten Selbstvertrauen?
- Mentale Techniken zur Steigerung des Selbstvertrauens
- Integration der Techniken in den Alltag

Methoden

Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 20. April 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Christian Finger, Thun
Fachpsychologe für Sportpsychologie
Föderation Schweizer Psychologen (FSP)

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

10. April 2021

Schwierige Themen souverän ansprechen – Modul 2

Eine Auffrischung und Vertiefung

Wenn Sie bereits einen Kurstag zu diesem Thema besucht haben und das Gelernte vertiefen möchten, sind Sie bei dieser Auffrischung genau richtig. Sie erhalten die Möglichkeit Ihre Erfahrungen zu teilen, Fragen und Anliegen einzubringen oder neue Impulse und Anregungen zu holen.

Das Ansprechen heikler Themen ist eine Kunst, die viel Übung braucht. Wir werden deshalb weitere, konkrete Alltagsbeispiele behandeln. Sie bekommen auch neue Tipps und die Möglichkeit das Gelernte zu vertiefen.

Der Kurs lässt sich gut kombinieren mit dem Aufbaumodul «Aktives Zuhören», das am Nachmittag stattfindet.

Ziele

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen, Fragen und Anliegen mit «Aktivem Zuhören» ein
- lernen neue Hilfsmittel kennen, um aus Hilflosigkeit eine Ressource zu machen
- bekommen neue Werkzeuge, die helfen Grenzen als Chancen zu nutzen

Inhalte

- Erfahrungsaustausch und Demonstration von Alltagsbeispielen: Abwehr und Aggression trennen von den eigentlichen Anliegen
- Schwierigkeiten umdeuten: weg von der Fehlerzentrierung, hin zur Nachhaltigkeit

Methoden

- Kurzinputs zum Thema
- Analyse praktischer Fallbeispiele
- eigene Erfahrung machen von zuvorkommender und abweisender Kommunikation

Zielgruppe

Teilnehmende, welche den Kurs «Schwierige Gespräche souverän ansprechen» besucht haben und das Gelernte vertiefen und neue kommunikative Hilfsmittel kennen lernen möchten.

Datum

Donnerstag, 6. Mai 2021

Zeit

9.00 – 12.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

Kursleitung

Johannes Gasser, Dr. der Philosophie und Psychologie, Experte der Flow-Kommunikation

Marianne Fischer, Flow-Trainerin, Flow-Beraterin und Bewegungstherapeutin, Lehrerin

Kosten

CHF 70.– für Mitglieder SRK Kt. Bern

CHF 80.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

26. April 2021

Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen – Modul 2

Eine Auffrischung und Vertiefung

Wenn Sie bereits einen Kurstag zu diesem Thema besucht haben und das Gelernte vertiefen möchten, sind Sie bei dieser Auffrischung genau richtig. Sie erhalten die Möglichkeit Ihre Erfahrungen zu teilen, Fragen und Anliegen einzubringen oder neue Impulse und Anregungen zu holen.

Das aktive Zuhören ohne Ratschläge zu erteilen ist eine Kunst, die viel Übung braucht. Wir werden deshalb weitere, konkrete Alltagsbeispiele behandeln. Sie bekommen auch neue Tipps und die Möglichkeit das Gelernte zu vertiefen. Der Kurs lässt sich gut kombinieren mit dem Aufbaumodul «Schwierige Themen ansprechen», das am Vormittag stattfindet.

Ziele

Sie

- können Ihre Erfahrungen mit aktivem Zuhören, Fragen und Anliegen einbringen
- lernen neue Hilfsmittel kennen, um aus Hilflosigkeit eine Ressource zu machen
- bekommen neue Werkzeuge, die helfen Grenzen als Chancen zu nutzen

Inhalte

- Demonstrationen von Alltagsbeispielen: Erfahren, was aktives Zuhören braucht, und was es bewirken kann.
- Unterstützende Alternativen zum Sollen und Müssen
- Aufbauende Werkzeuge für das vitale Denken und Reden: Raum gewähren.

Methoden und Nutzen

Der Kurs vertieft die Herangehensweise des Aktiven Zuhörens und hilft, den vitalen

Ansatz in der Betreuung von Menschen noch gezielter einzusetzen und Kommunikation von Druck und Härte zu befreien. Sie erhalten Einblick in weitere Beispiele und erhalten neue Erklärungen.

Zielgruppe

Teilnehmende, welche den Kurs «Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen» besucht haben und das Gelernte vertiefen und neue Hilfsmittel kennenlernen möchten.

Datum

Donnerstag, 6. Mai 2021

Zeit

13.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

Kursleitung

Johannes Gasser, Dr. der Philosophie und Psychologie, Experte der Flow-Kommunikation

Marianne Fischer, Flow-Trainerin, Flow-Beraterin und Bewegungstherapeutin, Lehrerin

Kurskosten

CHF 70.- für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 80.- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

26. April 2021

Stress lass nach!

Leichter und gelassener durch's Leben

Wir alle kennen Situationen, wo wir uns gestresst oder überfordert fühlen und überregieren. Häufig löst Stress auch Ängste aus z.B. im privaten Umfeld, der Familie oder der Arbeit zu scheitern. Lernen Sie eine Methode kennen, die hilft, die tieferliegenden Auslöser von Stress und Angst aufzuspüren und mit Hilfe von Worten zu neutralisieren. Sie können Ihr Leben gelassener, leichter und freudvoller geniessen, in dem Sie Belastendes loslassen.

Ziele

Sie kennen (Kopf)

- Inhalt und einige Hintergründe der Methode Logosynthese®
- Begriffe, Wirkungsweise, Sätze, Geschichte

Sie haben erfahren (Hand)

- wie Blockaden mit Worten aufgelöst werden können
- welche Veränderungen die Anwendung bewirkt

Sie haben Lust (Herz)

- Belastendes mit dieser Methode zu neutralisieren und sich persönlich dadurch weiterzuentwickeln

Inhalte

- Zwei Eigenschaften von Lebensenergie
- Was ist Logosynthese®
- Was macht sie?
- Wie wirkt sie?

Methoden

Inputs, Theorie, Übungen, Diskussion, Demonstration

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 18. Mai 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Renate Lorenz, Thun

Coach, Instruktorin für Logosynthese®, Organisationsberaterin bso

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

8. Mai 2021

Achtsamkeit – und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann

Mit achtsamen Entscheiden in der Balance leben

In allen wichtigen Bereichen unseres Lebens treffen wir täglich Entscheidungen. Tun wir dies aus reiner Gewohnheit immer gleich oder achtsam und bewusst? Kurzfristig wirkt es sich nicht auf unsere Lebensqualität aus, ob wir jede Nacht 7–8 Stunden oder nur 4–5 Stunden schlafen. Auch die Muskeln reagieren noch nicht schmerzhaft, wenn wir uns in der einen Woche nicht regelmässig bewegen. Diese Entscheidungen wirken sich erst über längere Zeit günstig oder ungünstig aus. Was heisst denn Achtsamkeit im Alltag? Welche Fragen und Beobachtungen können helfen, uns unserer Muster bewusst zu werden und vielleicht sogar die eine oder andere Gewohnheit zu verändern?

Ziele

Sie

- kennen den Grundsatz der Achtsamkeit
- erkennen in den Bereichen Bewegung, Schlaf, Ernährung und Umgang mit Stress Ihre eigenen, bisher gewohnten Entscheidungen
- werden sich durch erhöhte Selbstwahrnehmung bewusst, in welchem Bereich Sie neue Entscheidungen fällen und an Lebensqualität gewinnen könnten.

Inhalte

- Einführung zum Thema Achtsamkeit
- Selbstwahrnehmung
- Erkennen der eigenen Stressmuster
- Bewältigungsstrategien
- Praktische Übungen für die Achtsamkeit im Alltag

Methoden

Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenübungen, Denkanstösse, Praxistransfer

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 1. Juni 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Dina Buchs, Oppligen
Erwachsenenbilderin SVEB 1,
Supervisorin-Coach mit eidg. Diplom,
Physiotherapeutin

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

22. Mai 2021

Älterwerden –

was bedeutet das in jeder Lebensphase?

Mit geeigneten Körperübungen können wir das Ziel der Selbständigkeit im Alter günstig beeinflussen. Älter werden ist ein normaler biologischer Prozess. Wir können ihn nicht aufhalten, jedoch mit gezielten Interventionen auf physischer und kognitiver Ebene positiv beeinflussen und entschleunigen.

Ziele

Sie

- lernen, was mit dem Körper auf physischer, kognitiver Ebene geschieht, wenn wir älter werden
- lernen, welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen, um das Älterwerden positiv zu beeinflussen
- erfahren den Einfluss von Krafttraining, Gleichgewichtsübungen und kognitiv-motorischen Übungen auf unser Gehen

Inhalte

- neuste, wissenschaftliche Erkenntnisse über den Alterungsprozess
- Einfluss des Kraft-, Gleichgewichtstrainings auf die Selbständigkeit im Alter
- trainieren ist nicht vom Alter abhängig
- erarbeiten eines persönlichen Bewegungsprogramms
- was ist möglich, wenn ich bereits mit Arthrose und künstlichen Gelenken lebe?

Methoden

Kurzvorträge zur Wissensvermittlung, Einzel- und Gruppenübungen, Praxistransfer

Zielgruppe

Menschen jeden Alters, die sich auch körperlich aufs Älterwerden vorbereiten möchten, Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Mittwoch, 9. Juni 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Helen Zbinden, Thun
Physiotherapeutin FH, Coach NLP

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

30. Mai 2021

Heilkräuterwerkstatt

Theorie und Praxis

Heilkräuter werden seit Jahrhunderten zur Behandlung von Alltagserkrankungen eingesetzt. Viele Beschwerden lassen sich mit einheimischen Heilpflanzen gezielt behandeln. Sie erhalten theoretische Inputs über verschiedene Heilpflanzen, deren Wirkung, Einsatzmöglichkeiten und die verschiedenen Zubereitungsarten. Danach wird gekocht, gerührt und gebraut, so dass Sie Ihre eigene Tinktur und Salbe sowie einen Ölauszug mit nach Hause nehmen können.

Ziele

Sie

- lernen Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Anwendung ausgesuchter Heilpflanzen kennen
- erfahren, welche Heilpflanzen im eigenen Garten oder Balkon gepflanzt werden können
- lernen, was beim Sammeln von Heilkräutern beachtet werden muss
- lernen die Herstellung von Tinkturen, Salben und Ölauszügen

Inhalte

- Sammeln und Aufbewahren von Heilkräutern
- Inhaltsstoffe, Wirkungen und Nebenwirkungen von ausgewählten Pflanzen
- Zubereitung von Tinkturen, Ölauszügen und Salben

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Mittwoch, 23. Juni 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Ursula Imboden, dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin SVEB1, Phyto- und Aromatherapeutin

Kosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

13. Juni 2021

Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke

Widerstandsfähig, flexibel und belastbar durch den Alltag

In der Psychologie wird die Fähigkeit, mit Stress, Konflikten oder Krisen umzugehen, Resilienz genannt. Umgangssprachlich sprechen wir von Personen, die ausgeprägt über diese Fähigkeiten verfügen auch von den «Stehaufmenschen». Solche «Stehaufmenschen» oder resiliente Menschen sind widerstandsfähig, flexibel und belastbar. In diesem Seminar lernen Sie die Ansätze dazu kennen und nehmen einfach umsetzbare Instrumente direkt in Ihren Alltag zurück.

Ziele

Die Teilnehmenden kennen die Theorie der Resilienz. Sie erstellen eine persönliche Situationsanalyse und erhalten Impulse zur konkreten Umsetzung im Alltag. Durch erhöhte Selbstwahrnehmung werden sie sich ihrer Handlungsmöglichkeiten bewusster und gewinnen an Lebensqualität.

Inhalte

- Die 7 Schlüssel der Resilienz
- Persönliche Situationsanalyse
- Bewältigungsstrategien
- Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung
- Praktische Beispiele
- Übungen und Checklisten

Methoden

Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenübungen, Denkanstösse, Praxistransfer

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 7. September 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Dina Buchs, Oppligen
Erwachsenenbilderin SVEB 1,
Supervisorin-Coach mit eidg. Diplom,
Physiotherapeutin

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

28. August 2021

Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen

Wie Kommunikation auch in Grenzbereichen vitale Resonanz schaffen kann

Aktives, energiegelobtes Zuhören ist eine ganz zentrale Technik, die in allen Berufen sowie privat gewinnbringend eingesetzt werden kann. Auch und gerade in Grenzsituationen. Mit Zuhören bewegen – das ist zuvorkommend.

Ziele

Sie

- können Gut-Meinen durch bekömmlichere Angebote ersetzen
- erkennen einen Weg, wie sogar Hilflosigkeit eine Ressource wird
- erfahren konkrete Werkzeuge, wie Grenzen zu Chancen des Gebens werden

Inhalte

- Gut-Meinen ist gut, aber stösst oft eher ab und nimmt nicht ernst. Recht haben ist legal, aber verurteilt. Vitalität braucht den Fluss des Lebens, selbst in Grenzsituationen.
- Wenn ich soll, wie Du willst, dann will ich nicht, was Du willst. Wenn Du magst, was ich mag, dann will ich, was Du willst.
- Kommunikationssperren wie: ungete Vorstellungen, was Grenzen von Krankheit und Leben sind. Was machen, wenn wir Betreuende uns hilflos fühlen? Die Leitlinie der vitalen Sehnsucht nutzen können.
- Die Grundlage der vitalen Kommunikation: es gibt etwas Effizienteres als die (vermeintliche) Tatsachen-Wahrheit: Geben durch Raum gewähren.

Methoden und Nutzen

Der Kurs zeigt Ihnen ganz praktisch, wie Vitalität und eine grosse Linie in die Kommunikation hinein gelangen. Sie erhalten Beispiele und Hintergrundtheorie, und Sie erleben die Wirkungen hautnah.

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 14. September 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

Kursleitung

Johannes Gasser, Winterthur
Dr. der Philosophie und Psychologie,
Experte der Flow-Kommunikation

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

4. September 2021

Der Weg zur besseren Kommunikation

Ich bin o.k. – du bist o.k.

Warum bin ich so wie ich bin?

Die Transaktionsanalyse ist eine anerkannte Methode zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt in Form von einfachen Modellen Antworten, um sich und andere besser zu verstehen. Dank der Auseinandersetzung mit sich selber wird es einfacher, mit schwierigen Situationen umzugehen, Missverständnisse zu vermeiden und die Kommunikation zu verbessern.

Ziele

Sie

- erhalten einen Überblick über die Modelle der Transaktionsanalyse
- haben sich mit 3 Modellen intensiver auseinandergesetzt und haben einen persönlichen Bezug hergestellt

Inhalte

Am Weiterbildungstag erhalten Sie einen Überblick über die Modelle und Werkzeuge der Transaktionsanalyse, die einfach und wirkungsvoll im Alltag umgesetzt werden können. Mit folgenden 3 Modellen setzen wir uns intensiver auseinander:

- Grundpositionen: ich bin ok – du bist ok. Im Alltag gewinnen wir dadurch mehr Selbstvertrauen und die ausgeglichene Haltung wirkt Konflikten entgegen
- Dramadreieck: Das Zusammenspiel von Verfolger, Retter und Opfer und wie wir erfolgreich aus dem Dreieck aussteigen können
- die Wirkung von Rückmeldungen

Methoden

Theorieinputs, Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Selbsterfahrungen

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere interessierte Personen

Datum

Mittwoch, 15. September 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37, 3600 Thun

Kursleitung

Gabriela Egeli, Solothurn
Pflegefachfrau, Transaktionsanalytikerin
CTA-O, Ausbilderin mit eidg. FA

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

5. September 2021

Psychisch krank – was heisst das?

Ein Kurs für alle, die Menschen mit einer psychischen Erkrankung begleiten

Rund jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer psychischen Störung. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in Ihrem Umfeld auf Personen mit einer psychischen Erkrankung stossen, ist entsprechend hoch. Sie konfrontieren uns häufig mit Verhaltensweisen, die fremd wirken, uns verunsichern und/oder nur schwer zu verstehen sind. Woher weiss ich ob jemand krank ist oder einfach nur unmotiviert? Wie gehe ich damit um, wenn jemand Stimmen hört, die ich selbst nicht höre? Welche Unterstützungsmöglichkeiten habe ich, und wie vermeide ich, dass ich selbst darunter leide?

Ziele

Sie

- kennen die gängigsten Krankheitsbilder und deren Symptome, z.B. Depression, Persönlichkeitsstörung, Abhängigkeits-erkrankung
- setzen sich mit den Themen von Recovery und Stigma auseinander und wissen, was darunter verstanden wird
- erarbeiten Handlungsoptionen im Umgang mit Menschen, welche von einer psychischen Erkrankung betroffen sind
- stellen einen Bezug zu Ihrem Praxisalltag her und klären Handlungsfragen

Inhalte

- Krankheitsbilder und deren Symptome vorstellen
- Kommunikation mit Menschen, welche von einer psychischen Erkrankung betroffen sind

- Kennen lernen von Handlungsstrategien, die Menschen mit einer psychischen Erkrankung in ihrem Alltag unterstützen können
- Abgrenzung und der eigene Umgang mit Menschen, mit einer psychischen Erkrankung

Methoden

Referat, Austausch im Plenum und Kleingruppen, Fallbeispiele, Videosequenzen

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von psychisch kranken Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Dienstag, 12. Oktober 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Andrea Adrian Camisa, Bern
Dipl. Pflegefachmann HF, CAS in psychiatrischer Pflege, NDK psychiatrische Pflege, Selbständiger Pflegefachmann HF Psychiatrie

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

2. Oktober 2021

Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

Chronisch kranke und sterbende Menschen kompetent begleiten

Ziele und Inhalte

Dieser Lehrgang bereitet Sie darauf vor, Menschen im Sterbeprozess zu begleiten und ihre Lebensqualität so gut als möglich zu erhalten. In acht Kurstagen lernen Sie, wie Sie Ihre Rolle als Begleiterin oder Begleiter am besten wahrnehmen können. Die verbale und die nonverbale Kommunikation, die Schmerzinderung und der Umgang mit Trauer sind zentrale Kursthemen. Weiter behandeln Sie wichtige ethische und rechtliche Aspekte. Sie lernen sowohl die eigenen als auch gesellschaftliche Einstellungen zum Sterben und zum Tod kennen. Ausserdem wird im Kurs offen über das Erkennen und den Umgang mit eigenen Grenzen gesprochen, sodass Sie wissen, wann und wo Sie Unterstützung erhalten. Der Lehrgang entspricht dem Niveau A1 von Palliative Care.

Zielgruppe

Interessierte, die sich grundlegend mit Sterbebegleitung auseinandersetzen oder sich auf die Rolle als Freiwillige/r in der Sterbebegleitung vorbereiten möchten.

Daten

Freitag, 15. Oktober 2021

Freitag, 22. Oktober 2021

Freitag, 29. Oktober 2021

Freitag, 5. November 2021

Freitag, 12. November 2021

Freitag, 19. November 2021

Freitag, 26. November 2021

Freitag, 28. Januar 2022

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Freiwilliger Besuch beim Bestatter

Freitag, 3. Dezember 2021, 9.00 – 11.30 Uhr

Freiwilliger Einsatz in der Praxis und Reflexionsbericht

Dezember 2021 – Januar 2022

Ort

Solina Steffisburg, Ziegeleistrasse 22,
3612 Steffisburg

Kursleitung

Fachdozentinnen und Fachdozenten aus den Bereichen Pflege, Theologie, Ethik und Beratung

Kurskosten

CHF 1'120.– für Mitglieder SRK Kt. Bern

CHF 1'280.– Nichtmitglieder

inkl. Kursunterlagen und Zertifikat.

Anmeldeschluss

1. Oktober 2021

Einsatz als freiwillige Mitarbeitende in der Sterbebegleitung:

Die AbsolventInnen können sich als freiwillige Mitarbeitende bei beocare für die Sterbebegleitung bewerben.

Der Mensch ist, was er isst

Wie Sie dank angepasster Ernährung geistig und körperlich fit bleiben

Das Ernährungsangebot ist so vielfältig wie noch nie. Lernen Sie, wann Sie Ihrem Körper und Geist was geben können, damit er richtig funktioniert. Durch Aufklärung können Sie in Zukunft gesundheitsschädigende Ernährungsfehler vermeiden. In diesem Kurs vergeht Ihnen garantiert nicht der Spass am Essen.

Ziele

Sie

- wissen, wie Sie Ihre Energiebilanz ausgleichen können
- wissen, wie Sie Ihrem Körper mit allem Notwendigen in ausreichender Menge versorgen können
- kennen das einfache Ernährungs-Einmaleins

Inhalte

- Tipps für eine ausgewogene und angepasste Ernährung
- Zielgruppengerechte Informationen und praktische Tipps
- Brainfood – was steckt wirklich dahinter?

Methoden

Theorie und Praxis

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere am Thema interessierte Personen

Datum

Freitag, 29. Oktober 2021

Zeit

14.00 – 17.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22,
3600 Thun

Kursleitung

Nadine Däpp, Amsoldingen
Gesundheitscoach, Fitness- und
Mentaltrainerin

Kurskosten

CHF 70.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 80.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

19. Oktober 2021

Kommunikation mit flexiblem Statusverhalten

Wie wir uns in Begegnungen verhalten

Statusverhalten findet immer statt, in jeder Begegnung, in der mindestens zwei Personen aufeinandertreffen. Ob wir bewusst und selbstbestimmt mit Statusverhalten umgehen oder es unbewusst geschehen lassen, kann zu einem grossen Qualitätsunterschied in beruflichen und privaten Beziehungen führen. Nicht der gesellschaftliche Rang ist hier gemeint, sondern das zwischenmenschliche Verhalten in einer Situation. Wie sehe ich mich im Verhältnis zum Gegenüber? Wie verhält sich die Person mir gegenüber? Status variiert je nach Rolle, die wir in einer Situation innehaben. Er wird in jeder Begegnung laufend ausgehandelt und verändert sich von Moment zu Moment. Wir suchen einander nach Statussignalen ab, jeder Tonfall, jede verbale und nonverbale Äusserung vermittelt Status. Ein flexibles und stimmiges Statusverhalten ist das A und O für eine gute Kommunikation.

Inhalt

- Signale und Wirkung in der Kommunikation
- Statussignale erkennen und bewusst damit umgehen
- Hoch- und Tiefstatus
- Selbstpositionierung und die Wahrnehmung der Positionierung anderer
- Statuswippe: jeder Situation ihr angemessenes Statusverhalten
- Kommunikation aktiv, bewusst und selbstbestimmt gestalten
- mehr Zufriedenheit und Erfolg dank flexiblem Statusverhalten

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen, Freiwillige und weitere interessierte Personen

Datum

Dienstag, 2. November 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kursleitung

Käthi Vögeli, Olten, Regisseurin, Theaterpädagogin, Lehrbeauftragte für Theater, Coach für Auftritt, Körpersprache und Stimme

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

23. Oktober 2021

Demenz – Modul 3

Vertiefungskurs «Validation nach Naomi Feil»

Im Vertiefungskurs Validation nach Feil besprechen wir erste Erfahrungen in der Anwendung der Validation und setzen uns vertieft mit der validierenden Grundhaltung, den Phasen, den Techniken und den theoretischen Hintergründen (Erikson, Lebensstadien und Maslow Bedürfnispyramide) auseinander.

Ziele

Sie

- vertiefen die Kenntnisse über die Prinzipien der Validation, die Phasen und Techniken
- reflektieren die eigenen Erfahrungen mit Validation
- gewinnen Sicherheit in der Anwendung der Validationstechnik

Methoden

Referate mit Einbezug der Teilnehmenden (Lehrgespräche), Videobetrachtungen und Auswertungen, Übungen, kleine Gruppenarbeiten

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und Interessierte, die bereits das Modul 2 besucht haben

Datum

Montag, 13. Dezember 2021

Zeit

9.00 – 16.00 Uhr

Ort

Hotelfachschule Thun, Mönchstrasse 37,
3600 Thun

Kursleitung

Mariann Zulauf, Konolfingen
Dipl. Pflegefachfrau,
dipl. Erwachsenenbildnerin SELF,
zertifizierte Validationslehrerin nach Feil

Kurskosten

CHF 140.– für Mitglieder SRK Kt. Bern
CHF 160.– Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

3. Dezember 2021

Kursübersicht

25.1.2021

Wer gut wirkt, bewirkt

Käthi Vögeli

3.2.2021

Demenz Modul 1

Gabriela Egeli

5.3.2021

Gehirnjogging

Nadine Däpp

12.3.2021

Demenz – Modul 2

Mariann Zulauf

17.3.2021

Ich bin für dich da

Anita Finger

18.3.2021

Schwierige Themen souverän ansprechen

Johannes Gasser

23.3.2021

Atmen – Auftanken – In die Kraft kommen

Agnes Schweizer

20.4.2021

Selbstvertrauen stärken – aber wie?

Christian Finger

6.5.2021 Vormittag

Schwierige Themen souverän ansprechen – Modul 2

Johannes Gasser

6.5.2021 Nachmittag

Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen – Modul 2

Johannes Gasser

18.5.2021

Stress lass nach!

Renate Lorenz

1.6.2021

Achtsamkeit – und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann

Dina Buchs

9.6.2021

Älterwerden – was bedeutet das in jeder Lebensphase?

Helen Zbinden

23.6.2021

Heilkräuterwerkstatt

Ursula Imboden

27.8.2021

Demenz – Modul 1

Gabriela Egeli

7.9.2021

Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke

Dina Buchs

14.9.2021

Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen

Johannes Gasser

15.9.2021

Der Weg zur besseren Kommunikation

Gabriela Egeli

28.9.2021

Demenz – Modul 2

Mariann Zulauf

12.10.2021

Psychisch krank – was heisst das?

Andrea Adrian Camisa

15.10.2021 – 28.1.2022

Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

Verschiedene Dozenten

29.10.2021

Der Mensch ist, was er isst

Nadine Däpp

2.11.2021

Kommunikation mit flexiblem Statusverhalten

Käthi Vögeli

13.12.2021

Demenz – Modul 3

Mariann Zulauf

Allgemeine Bestimmungen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei zu wenigen Anmeldungen kann der Kurs abgesagt werden.

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung spätestens nach Anmeldeschluss.

Das Kursgeld ist vor Kursbeginn zu bezahlen.

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss oder bei Nichtbesuch des Kurses wird das ganze Kursgeld verrechnet.

Haftung

Bei den Bildungsveranstaltungen schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus.

Die Themen unserer Kurse wie auch die Dozenten werden mit grösstmöglicher Sorgfalt ausgewählt. Wir übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Kursinhalte.

Anmeldungen

www.beocare.ch

www.beocare.ch

Detaillierte Angaben zu beocare finden Sie auf der Website

Weitere Angebote

Vortragsreihe Herbst/Winter in Thun – Interlaken – Zweisimmen

Bildungsprogramm 2022

Das Bildungsprogramm 2022 erscheint im November 2021

Rotkreuzgrundatz für das Jahr 2021

Unparteilichkeit – Hilfe in der Not kennt keine Unterschiede

Die Rotkreuzbewegung unterscheidet nicht nach Nationalität, Rasse, Religion, sozialer Stellung oder politischer Überzeugung. Sie ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Mass ihrer Not zu helfen und dabei den dringendsten Fällen den Vorrang zu geben.

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern

Das Schweizerische Rote Kreuz ist die grösste humanitäre Organisation der Schweiz. Das SRK Kanton Bern, Region Oberland engagiert sich in den Bereichen Gesundheit, Entlastung und Bildung. 50 Mitarbeitende und 560 Freiwillige unterstützen Familien, Einzelpersonen und ältere Menschen mit folgenden Dienstleistungen: Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie SRK, Kinderbetreuung zu Hause SRK und beocare – Entlastung Angehörige/Bildung SRK. Das Einzugsgebiet umfasst das gesamte Berner Oberland. www.srk-bern.ch/oberland.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Wir sind gerne für Sie da.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Region Oberland
beocare – Bildung SRK
Länggasse 2
3600 Thun

Telefon 033 225 00 85
bildung-beocare@srk-bern.ch
www.beocare.ch
www.srk-bern.ch/oberland



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Anmeldung

Anmeldung auch unter www.beocare.ch möglich

- Wer gut wirkt, bewirkt | 25.1.2021
- Demenz – Modul 1 | 3.2.2021
- Gehirnjogging | 5.3.2021
- Demenz – Modul 2 | 12.3.2021
- Ich bin für dich da | 17.3.2021
- Schwierige Themen souverän ansprechen | 18.3.2021
- Atmen – Auftanken – in die Kraft kommen | 23.3.2021
- Selbstvertrauen stärken – aber wie? | 20.4.2021
- Schwierige Themen souverän ansprechen – Modul 2 | 6.5.2021
- Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen – Modul 2 | 6.5.2021
- Stress lass nach! | 18.5.2021
- Achtsamkeit – und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann | 1.6.2021
- Älter werden – was bedeutet das in jeder Lebensphase? | 9.6.2021
- Heilkräuterwerkstatt | 23.6.2021
- Demenz – Modul 1 | 27.8.2021
- Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke | 7.9.2021
- Aktives Zuhören statt Ratschläge erteilen | 14.9.2021
- Der Weg zur besseren Kommunikation | 15.9.2021
- Demenz – Modul 2 | 28.9.2021
- Psychisch krank – was heisst das? | 12.10.2021
- Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care | 15., 22., 29.10.2021 / 5., 12., 19., 26.11.2021 / 28.1.2022
- Der Mensch ist, was er isst | 29.10.2021
- Kommunikation mit flexiblem Statusverhalten | 2.11.2021
- Demenz – Modul 3 | 13.12.2021

Name Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Beruf

Datum Unterschrift

Bemerkung

Freiwillige beocare Mitglied SRK Kanton Bern: Mitglied-Nummer:

Bitte frankieren

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Region Oberland
beocare – Bildung SRK
Länggasse 2
3600 Thun

