

Apprendre ce qui compte dans la vie

Pour les personnes qui s'engagent – pour elles-mêmes
et pour les autres

Programme
des cours
2026



Un savoir pour la vie

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





Vos avantages



Des connaissances pour la vie

Nos cours fournissent des connaissances précieuses, que vous pouvez utiliser pour vos intérêts personnels et pour soutenir les autres.



Dans votre région

Nous proposons une variété de cours sur neuf sites dans le canton de Berne – de Zweisimmen à Tavannes. Certains cours sont également disponibles en ligne.



Des offres de formation de haute qualité

Nos offres de formation sont certifiées eduQaa. eduQaa est le label de qualité suisse pour une formation transparente et comparable.



Des réductions pour les membres

Les membres de la CRS Canton de Berne bénéficient de nombreux avantages, dont des réductions sur nos cours publics.

CRS Canton de Berne

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch

→ crs-berne.ch/cours

Cours en français

Avec les connaissances adéquates, vous pouvez non seulement accompagner les personnes avec empathie, mais aussi continuer à vous développer sur des sujets importants.

Accompagner sans se perdre soi-même



Accompagner et soutenir les personnes sans se perdre de vue soi-même : dans ce cours, vous apprendrez à concevoir consciemment votre rôle, à fixer des limites et à maintenir votre propre équilibre.

Comprendre la démence – cours de base

Ce cours vous aide à accompagner les personnes atteintes de démence avec empathie, sans dépasser vos propres limites. Il enseigne les bases des symptômes, de l'évolution et de la communication.

ensa – premiers secours en santé mentale

Ne rien faire n'est pas une option : apprenez à reconnaître les premiers signes de problèmes psychiques, à réagir de manière appropriée et à proposer de l'aide, avant qu'il ne soit trop tard.

Fixer et atteindre des objectifs



Avez-vous des objectifs clairs que vous souhaitez atteindre ? Dans ce cours, vous apprendrez à transformer votre vision en étapes concrètes et à poursuivre ces objectifs même dans les moments de moindre motivation.

La résilience – le secret de la force intérieure

Le stress, les crises et les conflits font partie de la vie. Celui qui élabore des stratégies adaptées peut faire face aux défis plus sereinement et renforcer sa propre résilience.

Renforcer le système immunitaire



Découvrez ce qui renforce votre système immunitaire et ce qui l'affaiblit. Avec l'aide de remèdes naturels, vous favorisez votre santé et prévenez les infections.

Urgences chez les personnes âgées

Qu'il s'agisse d'une chute, d'un accident vasculaire cérébral ou d'un choc glycémique, ce cours vous apprendra à reconnaître les urgences typiques chez les personnes âgées et à prendre rapidement les premières mesures d'aide.



« *Si je me traite moi-même avec amour,
je peux aussi traiter les autres avec
compassion et compréhension.* »

Renate Lorenz, coach de croissance et de développement



Détails et inscription :

→ crs-berne.ch/cours-fr

Kurs	Datum	Uhrzeit	Ort
Parkinson verstehen – Einführungskurs	22.06.2026	13.00–17.00	Zollikofen
Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8× ab 10.01.2026	9.00–16.00	Zollikofen
	8× ab 11.04.2026	9.00–16.00	Biel/Bienne
	8× ab 14.08.2026	9.00–16.00	Zollikofen
	8× ab 13.10.2026	9.00–16.00	Steffisburg
Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	25.02.2026	18.00–20.00	Zollikofen
	06.05.2026	18.00–20.00	Steffisburg
	22.10.2026	18.00–20.00	Burgdorf
Psychische Krankheiten im Alter	24.06.2026	9.00–16.00	Zollikofen
Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke	19.02.2026	9.00–16.00	Langenthal
	16.06.2026	9.00–16.00	Interlaken
	12.11.2026	9.00–16.00	Zollikofen
Selbstfürsorge	05.05.2026	9.00–16.00	Langenthal
Stimme wirkt	23.03.2026	9.00–16.00	Interlaken
Träume verstehen	2× ab 17.03.2026	9.00–12.00	Spiez
Validation nach Naomi Feil® – Einführungskurs	26.05.2026	9.00–16.00	Zollikofen
	09.09.2026	9.00–16.00	Steffisburg
Validation nach Naomi Feil® – Aufbaukurs	08.12.2026	9.00–16.00	Thun
Wer gut wirkt, bewirkt	14.09.2026	9.00–16.00	Burgdorf

Tous les cours 2026 en un coup d'œil

Cours	Date	Heure	Lieu
Accompagner sans se perdre soi-même	23.10.2026	9.00–16.00	Tavannes
Comprendre la démence – Cours d'introduction	20.03.2026	9.00–16.00	Tavannes
	07.09.2026	9.00–16.00	Bienne
ensa – Premiers secours en santé mentale	2× dès 23.03.2026	9.00–17.00	Bienne
Fixer et atteindre des objectifs	05.06.2026	9.00–16.00	Tavannes
La résilience – le secret de la force intérieure	04.05.2026	9.00–16.00	Bienne
Renforcer le système immunitaire	26.10.2026	13.00–17.00	Bienne
Urgences chez les personnes âgées	24.04.2026	9.00–16.00	Tavannes

Alle Kurse 2026 auf einen Blick

Kurs	Datum	Uhrzeit	Ort
Atmen und Kraft tanken	24.08.2026	9.00–16.00	Interlaken
Biografiearbeit	23.11.2026	9.00–16.00	Steffisburg
Demenz verstehen – Einführungskurs	20.02.2026	9.00–16.00	Spiez
	23.04.2026	9.00–16.00	Zollikofen
	11.06.2026	9.00–16.00	Burgdorf
	05.10.2026	9.00–16.00	Biel/Bienne
Demenz verstehen – Aufbaukurs	27.04.2026	9.00–16.00	Biel/Bienne
	24.09.2026	9.00–16.00	Zollikofen
Depression verstehen und begleiten	24.04.2026	13.00–17.00	Zollikofen
Einführung in die Palliative Care	2x ab 03.12.2026	9.00–16.00	Zollikofen
Einsamkeit erkennen und angehen	27.10.2026	13.00–17.00	Biel/Bienne
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	2x ab 23.01.2026	9.00–17.00	Zollikofen
	2x ab 18.03.2026	9.00–17.00	Thun
	2x ab 01.05.2026	9.00–17.00	Zollikofen
	4x ab 13.08.2026	18.00–21.30	Zollikofen
	2x ab 09.11.2026	9.00–17.00	Biel/Bienne
Entspannung im Alltag	18.08.2026	9.00–16.00	Interlaken
Fit und gesund in die zweite Lebenshälfte	29.04.2026	9.00–16.00	Steffisburg
Flucht und Trauma – Einführungskurs	24.01.2026	8.30–12.00	Zollikofen
	10.06.2026	8.30–12.00	Zollikofen
	23.10.2026	8.30–12.00	Zollikofen
	05.12.2026	8.30–12.00	Online
Flucht und Trauma – Aufbaukurs	10.06.2026	13.00–16.30	Zollikofen
	23.10.2026	13.00–16.30	Zollikofen
Gehirnjogging – stärken Sie Ihre mentale Fitness	19.02.2026	9.00–16.00	Interlaken
	20.10.2026	9.00–16.00	Langenthal
Gelingende Kommunikation – Idiolektik	19.05.2026	9.00–17.00	Zollikofen
Gewaltfreie Kommunikation	18.08.2026	9.00–16.00	Zollikofen
	02.11.2026	9.00–16.00	Biel/Bienne
Ich bin für dich da – Trauernde begleiten	19.10.2026	9.00–16.00	Spiez
Immunsystem stärken	12.10.2026	13.00–17.00	Biel/Bienne
Körpersprache – überzeugend auftreten	21.04.2026	9.00–16.00	Burgdorf
Krise als Chance	12.03.2026	8.30–11.30	Thun
	25.08.2026	8.30–11.30	Burgdorf
Menschen in ihrer Beweglichkeit unterstützen	02.03.2026	9.00–12.00	Biel/Bienne
	10.06.2026	9.00–12.00	Zollikofen
Mobilisation – gewusst wie	04.03.2026	9.00–16.00	Zollikofen
Multiple Sklerose verstehen	21.04.2026	13.30–16.30	Zollikofen
Notfälle bei Seniorinnen und Senioren	23.02.2026	9.00–16.00	Burgdorf
	01.06.2026	9.00–16.00	Biel/Bienne
	07.09.2026	9.00–16.00	Langenthal
	09.11.2026	9.00–16.00	Zollikofen

Gesundheit und Lebensqualität

Etwas für sich tun, in Bewegung kommen, den Kopf entlasten – konkrete Ansätze helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Atmen und Kraft tanken

Der Kurs lädt dazu ein, den Atem bewusst wahrzunehmen. Mit einfachen Übungen stärken Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und entdecken neue Zugänge zu Ihren Ressourcen.

Entspannung im Alltag

Wie gelingt es, im Alltag gelassen zu bleiben? Mit praktischen Methoden stärken Sie Ihre Widerstandskraft und finden mehr Ruhe und Klarheit im Alltag.

Fit und gesund in die zweite Lebenshälfte

Im Kurs erfahren Sie, wie sich Lebensstil, Stress und Entzündungen auf die Gesundheit auswirken. Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aktiv stärken können.

Gehirnjogging – stärken Sie Ihre mentale Fitness

Trainieren Sie spielerisch Konzentration und Merkfähigkeit. Mit Bewegung, Humor und alltagstauglichen Übungen bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung.

Immunsystem stärken



Erfahren Sie, was Ihre Abwehrkräfte stärkt – und was sie schwächt. Mit natürlichen Mitteln fördern Sie Ihre Gesundheit und beugen Infekten vor.

Krise als Chance

Lernen Sie, wie Sie mit einem positiven Mindset und emotionaler Klarheit stressige Situationen besser meistern. Der Kurs verbindet psychologische Erkenntnisse mit erprobten Strategien.

Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke

Stress, Krisen und Konflikte gehören zum Leben. Wer passende Strategien entwickelt, kann Herausforderungen gelassener begegnen und die eigene Widerstandskraft stärken.

Selbstfürsorge

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Selbstfürsorge im Alltag gelingen kann – mit kleinen, wirksamen Impulsen, die neue Energie und Lebensfreude schenken.

Träume verstehen



Träume sind ein Fenster zur inneren Welt. Sie helfen, Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entdecken und in Krisenzeiten Ressourcen zu aktivieren.



«Im Kurs habe ich hilfreiche Werkzeuge kennengelernt. Die guten Praxisbeispiele liefern mir das Rüstzeug für die Umsetzung im Alltag.»

Sonja Läderach, Absolventin des Kurses
«Selbstvertrauen stärken – aber wie»



Details und Anmeldung:
→ srk-bern.ch/gesundheit

Psychische Probleme und Notfälle

Hinschauen, ansprechen, handeln – lernen Sie, wie Sie in Krisen Halt geben und Hilfe ermöglichen.

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Nichts tun ist keine Option: Erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen psychischer Probleme erkennen, angemessen reagieren und Hilfe anbieten können – bevor es zu spät ist.

Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen

Erfahren Sie, wie Sie Menschen mit Fluchterfahrung einfühlsam und unterstützend begleiten können. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zum Thema Trauma.

Psychische Krankheiten im Alter



Lernen Sie psychische Erkrankungen im Alter kennen – mit Fokus auf Angst-, Sucht- und Wahnerkrankungen. Der Kurs zeigt Strategien im Umgang mit Betroffenen und stärkt gleichzeitig Ihre eigene Widerstandskraft.



«Der ensa-Kurs vermittelt wichtiges Grundwissen und stärkt das Vertrauen von Nahestehenden, betroffene Menschen anzusprechen.»

Tom Bögli, Kursleiter



Details und Anmeldung:
→ srk-bern.ch/psyche

Kommunikation

Bewusst sprechen, besser verstehen. Gute Kommunikation stärkt Beziehungen und das Verständnis füreinander.

Gelingende Kommunikation – Idiolektik

Lernen Sie, Gespräche achtsam und ohne Bewertungen zu führen. Durch die Anpassung an die Eigensprache (Idiolekt) Ihres Gegenübers entstehen offene Dialoge, was gemeinsame Lösungen ermöglicht.

Gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft, Konflikte achtsam zu klären, echte Verbindung herzustellen und klar zu kommunizieren. Lernen Sie, ehrlich und empathisch zu sprechen – auch in schwierigen Situationen.

Körpersprache – überzeugend auftreten



Wer nonverbale Signale gezielt einsetzt, gewinnt Vertrauen, überzeugt im Gespräch und stärkt die Präsenz. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache bewusst einsetzen und authentisch wirken.

Stimme wirkt

Die Stimme prägt den ersten Eindruck. Mit Klang, Tempo und Betonung beeinflussen Sie, wie Ihre Botschaft ankommt – ruhig, klar und überzeugend.

Wer gut wirkt, bewirkt

Ein stimmiger Auftritt lebt von Stimme, Körpersprache und Präsenz. Mit Übung gelingt es Ihnen, klar, authentisch und gelassen aufzutreten.



Details und Anmeldung:
→ srk-bern.ch/kommunikation

Wenn Erinnerungen verblassen, hilft ein verständnisvoller Umgang.
So schaffen Sie Nähe und Orientierung.

Demenz verstehen – Einführungskurs

Der Kurs hilft Ihnen, Menschen mit Demenz einfühlsam zu begleiten – ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten. Er vermittelt Grundlagen zu Symptomen, Verlauf und Kommunikation.

Multiple Sklerose verstehen und begleiten



Lernen Sie Multiple Sklerose besser verstehen: Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Symptomen und Verlauf und zeigt, wie Sie Veränderungen begegnen und auf Ängste, Abhängigkeit sowie eingeschränkte Mobilität eingehen können.

Parkinson verstehen – Einführungskurs



Der Kurs hilft Ihnen, Menschen mit Parkinson besser zu verstehen und im Alltag zu begleiten. Sie erfahren, wie sich die Krankheit bemerkbar macht und welche Unterstützung möglich ist, und erhalten praktische Alltagstipps.

Validation nach Naomi Feil® – Einführungskurs

Erreichen Sie Menschen mit Demenz auf wertschätzende Weise: Im Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Validation nach Naomi Feil® sowie verbale und non-verbale Techniken kennen.



Details und Anmeldung:
→ srk-bern.ch/begleitung





Selbst bestimmen, was zählt

Wer festhält, was im Ernstfall wichtig ist, schafft Klarheit – für sich selbst und für nahestehende Personen.



Infoveranstaltung

In zwei Stunden erfahren Sie alles Wichtige rund um die Themen Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag. Sie erhalten einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen sowie praktische Tipps für Ihre persönliche Vorsorge – inklusive kostenloser Vorsorgemappe.

→ srk-bern.ch/pv



Individuelle Beratung

Für individuelle Fragen stehen wir Ihnen in einer persönlichen Beratung zur Seite. Unsere Fachpersonen begleiten und unterstützen Sie beim Ausfüllen Ihrer Patientenverfügung.

→ srk-bern.ch/vorsorge

Begleitung

Mit dem richtigen Wissen schenken Sie als fürsorgliche Begleitperson Halt, Geborgenheit und Vertrauen.

Biografiearbeit

Biografische Erinnerungen helfen, Zugang zu Menschen zu finden und ihre Begleitung individueller zu gestalten. Lernen Sie, Lebensgeschichten lebendig werden zu lassen.

Depression verstehen und begleiten

Wer Anzeichen einer Depression erkennt, kann Betroffene auf ihrem persönlichen Weg unterstützen. Im Kurs lernen Sie, Menschen mit einer depressiven Erkrankung sicher zu begleiten und sich dabei selbst gut abzugrenzen.

Einführung in die Palliative Care

Der Zweitageskurs vermittelt Grundlagen zur Begleitung von Menschen am Lebensende. Sie befassen sich mit den Sterbephasen und mit der Frage, wie eine Begleitung mit Herz und Achtsamkeit gelingen kann.

Einsamkeit erkennen und angehen

Wenn aus Alleinsein Einsamkeit wird, kann das belasten oder krank machen. Wer die Hintergründe kennt, gewinnt Handlungsspielraum. So können Sie Menschen unterstützen, bevor Einsamkeit zur Belastung wird.

Ich bin für dich da – Trauernde begleiten

Trauer braucht Zeit, Raum und Menschen, die zuhören. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Trauernde verstehen, einfühlsam begleiten und in schwierigen Situationen unterstützen können – auch im Umgang mit Kindern.

Menschen in ihrer Beweglichkeit unterstützen

Mit einfachen Kinaesthetics®-Techniken können Sie die Bewegungen anderer Menschen gezielt erleichtern und ihre Mobilität im Alltag stärken. Zum Beispiel beim Ein- und Aussteigen aus dem Auto.

Mobilisation – gewusst wie

Lernen Sie, Menschen mit eingeschränkter Mobilität achtsam und sicher zu begleiten, Ihren Körper ergonomisch zu schonen und Hilfsmittel wie Rollstuhl und Rollator gezielt einzusetzen.

Notfälle bei Seniorinnen und Senioren

Ob Sturz, Schlaganfall oder Zuckerschokk – in diesem Kurs lernen Sie, typische Notfälle zu erkennen und rasch erste Massnahmen einzuleiten.

Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

Der achttägige Lehrgang vertieft zentrale Aspekte der Sterbebegleitung – von Kommunikation und Schmerzlinderung bis zu ethischen Fragen und eigenen Grenzen.



Die Kursinhalte sind eine Art Lebensschule, eine Bereicherung für mein eigenes Leben und Sterben sowie für das meines Umfelds.

Barbara Berner, Absolventin des Kurses
«Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care»



Details und Anmeldung:
→ srk-bern.ch/begleitung

Ihre Vorteile



Wissen fürs Leben

Unsere Kurse vermitteln wertvolles Wissen, das Sie für Ihre persönlichen Interessen und die Unterstützung anderer einsetzen können.



In Ihrer Region

An neun Standorten im Kanton Bern bieten wir eine Vielzahl von Kursen an – von Zweisimmen bis Tavannes. Einige Kurse sind auch online verfügbar.



Qualitativ hochwertige Bildungsangebote

Unsere Bildungsangebote sind eduQua-zertifiziert. eduQua ist das Schweizer Qualitätslabel für transparente und vergleichbare Bildung.



Rabatt für Mitglieder

Mitglieder des SRK Kanton Bern profitieren von zahlreichen Vorteilen, einschliesslich Vergünstigungen auf unsere öffentlichen Kurse.

SRK Kanton Bern

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch

→ srk-bern.ch/kurse



Lernen, was im Leben zählt

Für Menschen, die sich engagieren – für sich selbst und andere

Kurs-
programm
2026



Wissen fürs Leben

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

