Apprendre ce qui compte dans la vie

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

Programme des cours 2027



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 pourrez utiliser pour vos projets personnels et pour aider les autres.



Dans votre région

Nos cours sont proposés sur neuf sites dans le canton de Berne, d'Interlaken à Tavannes. Certains d'entre eux sont également disponibles en ligne.



Des offres de formation de haute qualité

Nos offres de formation sont certifiées eduQua, le label de qualité suisse garantissant 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-berne.ch/devenirmembre

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 autres sans se perdre de vue : dans ce cours, vous apprendrez à concevoir consciemment votre rôle, à fixer des limites et à maintenir votre propre équilibre.

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 vos objectifs, même lorsque la motivation vient à manquer.

Premiers secours pour les bébés et les jeunes enfants

NOUVEAU

Quand chaque seconde compte, les connaissances font la différence. Apprenez à reconnaître les situations d'urgence chez les bébés et les jeunes enfants, à réagir correctement et en toute sécurité.

Détails et inscription :
→ crs-berne.ch/cours-fr

La prévoyance apporte de la clarté

Soirée thématique

Prenez des décisions importantes à temps, pour vous-même et vos proches. Cet événement de deux heures propose un aperçu des sujets les plus importants liés à la prévoyance.



Directives anticipées

Déterminez les mesures médicales que vous souhaitez ou refusez, au cas où vous ne seriez plus capable d'exprimer vous-même votre volonté.



Mandat pour cause d'inaptitude

Nommez une personne de confiance pour gérer vos affaires personnelles, financières et juridiques.



Planification successorale

Renseignez-vous sur les dispositions relatives au testament, à la succession et à la planification successorale, et consignez vos souhaits personnels.



Échanges

À l'issue de cet échange, nous vous invitons à prendre un café et un gâteau. Posez vos questions et échangez vos idées avec des spécialistes.

Détails et inscription :
→ crs-berne.ch/prevoyance

Tous les cours de 2027 en un coup d'œil

Cours	Date	Heure	Lieu
Accompagner sans se perdre soi-même	05.04.2027	9h00–16h00	Bienne
ensa – premiers secours en santé mentale	2× dès 05.03.2027	9h00–17h00	Tavannes
	2× dès 18.10.2027	9h00–17h00	Bienne
Premiers secours pour les bébés et les jeunes enfants	Dates et lieux des cours sur notre site Internet		
Fixer et atteindre des objectifs	16.08.2027	9h00–16h00	Bienne
Prévoyance et planification successorale – Soirée thématique	07.10.2027	18h00–20h00	Bienne

Kurs	Datum	Uhrzeit	Ort
Lehrgang Pflegende Angehörige	4× ab 26.02.2027	9.00–16.00	Zollikofen **
	4× ab 19.05.2027	9.00–16.00	Zollikofen **
	4× ab 10.09.2027	9.00–16.00	Zollikofen **
Menschen begleiten – das Gegenüber verstehen	27.05.2027	9.00–16.00	Langenthal
	20.10.2027	9.00–16.00	Zollikofen
Notfälle im Alter	16.03.2027	9.00–16.00	Langenthal
Palliative Care A1 Passage – Grundlagen	3× ab 20.02.2027	8.30–16.00	Zollikofen
	3× ab 21.05.2027	8.30–16.00	Zollikofen
	3× ab 08.06.2027	8.30–16.00	Gwatt
	3× ab 28.08.2027	8.30–16.00	Zollikofen
	3× ab 15.10.2027	8.30–16.00	Gwatt
Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke	22.06.2027	9.00–16.00	Langenthal
	12.11.2027	9.00–16.00	Zollikofen
Sterben – ein Übergang	2× ab 02.03.2027	9.00–12.00	Spiez
Stress lass nach!	21.04.2027	9.00–16.00	Zollikofen
Transkulturelle Kompetenz im Migrationskontext	20.11.2027	9.00–16.00	Zollikofen
Vorsorge- und Nachlassplanung – Themenabend	29.04.2027	18.00–20.30	Zollikofen
	29.09.2027	18.00–20.30	Gwatt
	17.11.2027	18.00–20.30	Burgdorf

* Der Aufbaukurs findet am selben Tag wie der Basiskurs statt.
** Zuzüglich 60 Stunden Selbststudium.

Alle Kurse 2027 auf einen Blick

Kurs	Datum	Uhrzeit	Ort
Achtsame Kommunikation	26.11.2027	9.00–16.00	Langenthal
Achtsamkeit im Alltag	19.03.2027	9.00–16.00	Zollikofen
	24.05.2027	9.00–16.00	Biel
	25.11.2027	9.00–16.00	Interlaken
Aggression in der Freiwilligenarbeit	27.04.2027	13.00–17.00	Burgdorf
	21.06.2027	13.00–17.00	Biel
	13.09.2027	13.00–17.00	Spiez
Atmen – auftanken – in die Kraft kommen	03.05.2027	9.00–16.00	Interlaken
Chronische Schmerzen	05.05.2027	9.00–16.00	Zollikofen
	12.10.2027	9.00–16.00	Gwatt
Demenz verstehen – Einstieg in den Alltag	19.03.2027	9.00–16.00	Gwatt
	21.05.2027	9.00–16.00	Zollikofen
	06.09.2027	9.00–16.00	Langenthal
	08.11.2027	9.00–16.00	Interlaken
Demenz begleiten – Sicherheit im Alltag	11.05.2027	9.00–16.00	Gwatt
	23.08.2027	9.00–16.00	Zollikofen
	23.11.2027	9.00–16.00	Biel
Demenz begegnen – verbunden bleiben	28.09.2027	9.00–16.00	Gwatt
	03.12.2027	9.00–16.00	Zollikofen
Emotionsregulation – mit Gefühlen umgehen	03.05.2027	9.00–16.00	Burgdorf
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	2× ab 19.02.2027	9.00–17.00	Zollikofen
	2× ab 20.04.2027	9.00–17.00	Gwatt
	2× ab 18.06.2027	9.00–17.00	Zollikofen
	2× ab 22.10.2027	9.00–17.00	Zollikofen
	2× ab 12.11.2027	9.00–17.00	Spiez
	2× ab 22.11.2027	9.00–17.00	Biel
Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder	Termine und Kursorte auf unserer Website		
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen	30.01.2027	8.30–12.00	Zollikofen
	23.06.2027	8.30–12.00	Zollikofen*
	23.10.2027	9.00–12.30	Online
	07.12.2027	8.30–12.00	Zollikofen*
Flucht und Trauma – Aufbaukurs	23.06.2027	13.00–16.30	Zollikofen*
	07.12.2027	13.00–16.30	Zollikofen*
Gelingende Kommunikation – Idiolektik Basiskurs	25.05.2027	9.00–17.00	Zollikofen
Gelingende Kommunikation – Idiolektik Aufbaukurs	01.09.2027	9.00–17.00	Zollikofen
Gewaltfreie Kommunikation	19.08.2027	9.00–16.00	Burgdorf
Ich bin für dich da – Trauernde begleiten	25.10.2027	9.00–16.00	Burgdorf
Körpersprache – überzeugend auftreten	24.05.2027	9.00–16.00	Spiez

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.

Stress lass nach! Leichter und gelassener durchs Leben

Stress, Überforderung und innere Blockaden rauben Energie und Lebensfreude. Im Kurs lernen Sie, mit Logosynthese® belastende Muster zu lösen und Ihr Leben gelassener und freier zu gestalten.



«Mich fasziniert, was Menschen nach Krisen stärkt. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden einfache Impulse für mehr innere Stärke und Lebensqualität.»

André Roggli, Dozierender im Kurs
«Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke»

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

Gesundheit und Lebensqualität

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

Achtsamkeit im Alltag

NEU

Entdecken Sie die Wirkung von Achtsamkeit. Mit Bodyscan, Atem- und Körperwahrnehmung erkennen Sie Stressmuster früher, steigen aus dem Autopiloten aus und stärken Ihre Gelassenheit im Alltag.

Atmen – auftanken – in die Kraft kommen

Belastende und herausfordernde Lebenssituationen führen oft zu Kurzatmigkeit und Erschöpfung. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, innezuhalten und mehr über die unterstützende Kraft des Atems zu erfahren. Die Atem- und Wahrnehmungsübungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Chronische Schmerzen

NEU

Chronische Schmerzen belasten Körper und Psyche und wirken sich oft auf den gesamten Alltag aus. Der Kurs hilft Ihnen, Schmerzen besser zu verstehen, und vermittelt hilfreiche Strategien für den Umgang damit. So können Sie Ihre Lebensqualität und Ihre Selbstständigkeit stärken.

Emotionsregulation – mit Gefühlen umgehen

Der Kurs zeigt, wie Sie mit Anspannung und starken Gefühlen besser umgehen können. Sie lernen alltagstaugliche Methoden kennen – gestützt auf Fachwissen und praktische Erfahrung.

Demenz verstehen. Verbunden bleiben.

3-teilige Kursreihe

Die Diagnose Demenz wirft viele Fragen auf. Wer die Auswirkungen besser versteht, kann Veränderungen einordnen und Betroffenen mit Geduld, Verständnis und Wertschätzung begegnen.



Demenz verstehen – Einstieg in den Alltag

Verstehen Sie besser, wie Demenz das Erleben und den Alltag betroffener Menschen beeinflusst. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Demenzerkrankungen sowie hilfreiche Unterstützungsangebote.



Demenz begleiten – Sicherheit im Alltag

Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Menschen mit Demenz. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen über die Auswirkungen von Demenz auf Verhalten, Kommunikation und Beziehungen und lernen praktische Handlungsmöglichkeiten für den Alltag kennen.



Demenz begegnen – verbunden bleiben

Bleiben Sie auch mit Menschen mit Demenz in Beziehung. Lernen Sie, ihnen wertschätzend zu begegnen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Kommunikation, der Validation und des personzentrierten Ansatzes nach Kitwood.

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



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. Zur Vertiefung kann anschliessend der Aufbaukurs besucht werden.
Transkulturelle Kompetenz im Migrationskontext	Kulturelle Vielfalt prägt unseren Alltag – im Beruf wie im Privatleben. Im Kurs lernen Sie, Unterschiede besser zu verstehen und eigene Prägungen zu reflektieren.



«Der Kurs hat mir das nötige Wissen vermittelt, um Warnsignale zu erkennen, und mir den Mut gegeben, aktiv zu handeln.»

Elena Bettoni, Absolventin des Kurses
«ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit»

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

Kommunikation

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

Achtsame Kommunikation

Worte wirken. In diesem Kurs lernen Sie, auch in schwierigen Situationen klar und einfühlsam zu kommunizieren – für mehr Verständnis, Verbindung und Sicherheit im Miteinander.

Gelingende Kommunikation – Idiolektik

Lernen Sie, Gespräche achtsam und ohne Bewertungen zu führen. Durch die Anpassung an die Eigensprache (Idiolekt) Ihres Gegenübers entstehen offene Dialoge und gemeinsame Lösungen. Das Angebot umfasst einen Grund- und einen Aufbaukurs.

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.

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



Vorsorgen schafft Klarheit

Themen-abend

Treffen Sie wichtige Entscheidungen rechtzeitig – für sich selbst und nahestehende Menschen. Die zweistündige Veranstaltung bietet einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgethemen.



Patientenverfügung

Legen Sie fest, welche medizinischen Massnahmen Sie wünschen oder ablehnen, falls Sie Ihren Willen nicht mehr selbst äussern können.



Vorsorgeauftrag

Bestimmen Sie eine Vertrauensperson, die Ihre persönlichen, finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten vertritt.



Nachlassplanung

Setzen Sie sich mit Testament, Erbfolge und Nachlassplanung auseinander und halten Sie Ihre persönlichen Wünsche fest.



Austausch

Im Anschluss laden wir Sie zu Kaffee und Kuchen ein. Stellen Sie Ihre Fragen und tauschen Sie sich mit den Fachpersonen aus.

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

Notfälle im Alter

Lernen Sie, medizinische Notfälle zu erkennen, richtig einzuschätzen und rasch angemessen zu handeln. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in wichtige Massnahmen von der Patientenbeurteilung und Alarmierung bis zur Herz-Lungen-Wiederbelebung (BLS).

Palliative Care A1 Passage – Grundlagen

NEU

Wenn Heilung nicht mehr im Vordergrund steht, rücken die Bedürfnisse und die Lebensqualität der Betroffenen in den Mittelpunkt. Lernen Sie, Menschen in palliativen Situationen einfühlsam zu begleiten und schwierige Gespräche sowie ethische Fragen kompetent zu meistern.

Sterben – ein Übergang

Reflektieren Sie Ihre Haltung zum Thema Sterben und Tod: Welche Erfahrungen und Ressourcen helfen Ihnen, den Übergang in den Tod zu meistern, loszulassen und in Frieden Abschied zu nehmen?

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

Begleitung

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

Aggression in der Freiwilligenarbeit

Herausfordernde Situationen souverän meistern: In diesem Kurs lernen Sie, mit Aggressionen gelassen umzugehen und Eskalationen frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen.

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

NEU

Wenn jede Sekunde zählt, hilft Wissen weiter. Lernen Sie, wie Sie Notfälle bei Babys und Kleinkindern erkennen, richtig handeln und im Ernstfall sicher reagieren.

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.

Lehrgang Pflegende Angehörige

NEU

Kümmern Sie sich um eine nahestehende Person? Der Lehrgang Pflegende Angehörige stärkt Sie in Ihrer Rolle und gibt Ihnen Sicherheit bei der Betreuung und Pflege eines geliebten Menschen. Die Weiterbildung kombiniert vier Kurstage vor Ort mit flexiblem Selbststudium.

Menschen begleiten – das Gegenüber verstehen

Setzen Sie sich mit der Situation der Menschen auseinander, die Sie begleiten. Im Kurs vertiefen Sie Ihr Verständnis und gewinnen Sicherheit in der unterstützenden 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

Wir bieten unsere Kurse an neun Standorten im Kanton Bern an – von Interlaken bis Tavannes. Einige 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-bern.ch/mitglied-werden

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
2027



Wissen fürs Leben

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