

20-022 Umgang mit Veränderungen

Thema Lebensgestaltung

Kurzbeschrieb Wertschätzen, was ist. Loslassen, was zu viel ist. Wahrnehmen, was fehlt.

Kursinhalte Einführung in die Gesprächs-Praxis nach C. Baldwin und A. Linnea.
Sechs Runden zu ausgewählten Themen, z.B.
Eine Störung bringt mein Zeitmanagement durcheinander, wie reagiere ich?
Veränderung der Wohnsituation. Was muss, will, kann ich unternehmen?
Unfall oder Krankheit im Familien- oder Freundeskreis. Was tut das mit mir?

Im Austausch entdecken wir die Wandlungskraft in unserem Selbst und ermutigen uns gegenseitig, im Planen und im Umsetzen, was jede/jeder von uns für sich tun kann.

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Die TN beteiligen sich aktiv und respektieren die zu Beginn vereinbarten Regeln, z.B. was gesagt wird, bleibt im Kreis. Nach jedem Treffen entscheiden die TN, was sie als nächstes erkunden wollen.

Zusatzinfo

Moderation

Co-Moderation

Vorname/Name Marianne Gerber
Mail sonetz@bluewin.ch

Durchführung mit 6 bis 12 Personen

Wochentag: Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Kursdaten:	16.02.21	23.02.21	02.03.21	09.03.21	16.03.21
	23.03.21				

Kursort: Bern, Wylerstrasse 5 Kirchgemeindehaus Johannes
Raum 18