

Forum Liebe und Beziehung Programm



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

<p>18.09.2024</p>	<p>Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz</p> <p>Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt. Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion - MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. 90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Weitere Informationen zu MSC auf www.msc-selbstmitgefuehl.org.</p> <p>Wann: Mittwoch, 18. September 2024 von 18:30 - 20:15 Uhr Wo: Kirchengemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun Workshopleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut Kurskosten: Fr. 15.-- Eine Anmeldung ist erwünscht.</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental Frutigenstrasse 29, 3600 Thun Tel. 033 222 56 88 filip.pavlinec@gmail.com</p>
<p>25.11.2024</p>	<p>Was verrät mein Genogramm über mich und meine Beziehung</p> <p>Ein Genogramm ist eine Darstellungsform verwandtschaftlicher Zusammenhänge, die vor allem in der systemischen Familientherapie verwendet wird, um Familienbeziehungen, wiederkehrende Konstellationen, berufliche oder gesundheitliche Vorgeschichten bildlich schematisch darzustellen und zu evaluieren. Es geht inhaltlich weit über einen Familienstammbaum hinaus. Mit einem Genogramm sollen Verhaltensmuster, beziehungsbestimmende psychologische Faktoren und sich innerhalb einer Familie wiederholende Verhaltensweisen und auch das Beziehungsgeflecht visualisiert und anschliessend analysiert werden. Neben der bildlichen Darstellung können verschiedene Fokusse abgebildet werden. Sie geben Auskunft über eigenes Verhalten, (unbewusste) Muster und Denkweisen. Das Genogramm hilft bei der systemischen Sichtweise wesentlich, anspruchsvolle Situationen zu verstehen.</p> <p>In der Beziehungsarbeit von Partnern und in Ehen kann so auch die Liebe in den Mittelpunkt gesetzt werden. Im Rahmen der Einführung in die Genogrammarbeit erfahren</p>

	<p>Sie viel über sich selbst und Ihre (familialen) Muster. Diese könnten dann in der Aufstellungsarbeit, der Skulpturarbeit oder beim Familienstellen Anwendung finden.</p> <p>Die Einführung in die Genogrammarbeit ist eine gute Möglichkeit sich auf Spurensuche zum eigenen Beziehungsmuster zu bringen.</p> <p>Wann: Montag, 25. November 2024 von 16:00 - 18:30 Uhr Wo: Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Langnau – Oberemmental Workshopleitung: Cornelia Weller, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin ZSB / Systemis, Sozialarbeiterin FH & MAS Kurskosten: Fr. 30.-- Eine Anmeldung ist Pflicht (per E-Mail) bis spätestens 14.11.2024. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Langnau – Oberemmental Dorfstrasse 5, 3550 Langnau i. E. Tel. 079 252 40 52 cornelia.weller@berner-eheberatung.ch</p>
--	--

Weitere Informationen und Veranstaltungen unter www.berner-eheberatung.ch und www.refbejuso.ch.

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie
im deutschsprachigen Gebiet der
Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Bereich Sozial-Diakonie
Ehe · Partnerschaft · Familie
Altenbergstrasse 66, Postfach
3000 Bern 22



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure



Kanton Bern
Canton de Berne