

Forum Liebe und Beziehung Programm



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

<p>22. September 2023</p>	<p>Kommunikation in der Partnerschaft – Erste Hilfe</p> <p>Warum die Kommunikation innerhalb einer Partnerschaft manchmal so schwierig ist und wie sie besser gelingen kann.</p> <p>Kennen Sie das? Sie geraten in Ihren Paargesprächen immer wieder aneinander und irgendwie läuft es immer ähnlich ab? Ähnlich frustrierend! Denn meist gehen Sie ohne eine gute Lösung auseinander. Dafür aber mit dem Gefühl, nicht verstanden zu werden. Beide fühlen sich allein (gelassen) mit ihrem Schmerz.</p> <p>In diesem Vortrag werden zunächst kurz die berühmtesten Kommunikationstheorien vorgestellt, um die Entstehung missglückter Kommunikation besser verstehen zu können.</p> <p>Wann: Freitag, 22. September 2023 von 19:30 - 21:00 Uhr Wo: Kirchgemeindehaus Frutigen, Vordorfstrasse 2, 3714 Frutigen Workshopleitung: Mirjam Kägi-Heck, Psychologin M. Sc., Eheberaterin an der Ehe- & Familienberatung Thun Kurskosten: keine 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 mirjam.heck@berner-eheberatung.ch</p>
<p>23. Oktober 2023</p>	<p>Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz</p> <p>Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt.</p> <p>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: Montag, 23. Oktober 2023 von 18:30 - 20:15 Uhr Wo: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun Workshopleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Eheberater an der Ehe- & Familienberatung Thun 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>

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