



Vortragsreihe SRK

Herbst/Winter 2021/2022

Thun

Oktober **Die Krise als Chance – Floskel oder Fähigkeit?**

Wie schaffen es Menschen auch in Krisen zuversichtlich und positiv zu bleiben? Ein wichtiger Aspekt ist die eigene Einstellung und der Umgang mit Emotionen. Erfahren Sie, wie Sie persönliche Herausforderungen mutig anpacken und für die Zukunft daraus lernen können.
Referentin: Stephanie Müller, Psychologin FSP & ONEDAY Coach
Datum: Dienstag, 12. Oktober 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Congress Hotel Seepark, Seestrasse 47, 3600 Thun oder über Livestream (Anmeldung für den Livestream per E-Mail an bildung-beocare@srk-bern.ch bis 8.10.2021)

November **Hören und verstehen**

Das menschliche Gehör verändert sich von der Geburt bis hin ins hohe Alter. Was bedeutet das in den verschiedenen Lebensphasen? Und wie kann sich dies auf unser Leben auswirken? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Funktionsweise des Ohrs und über mögliche Störungen, welche in den verschiedenen Altersabschnitten eintreffen können.
Referenten: Dr. med. Stephan Schneider, Facharzt FMH Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, HNO Zentrum Thun und Spital STS AG Thun, Dr. med. Claude Fischer, Facharzt FMH für Hals- Nasen- Ohrenkrankheiten, HNO Zentrum Thun
Datum: Dienstag, 9. November 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Congress Hotel Seepark, Seestrasse 47, 3600 Thun oder über Livestream (Anmeldung für den Livestream per E-Mail an bildung-beocare@srk-bern.ch bis 5.11.2021)

Dezember **Mit Humor geht vieles leichter**

Humor ist nicht nur eine Fähigkeit, sondern vor allem ein körpereigenes Instrument, das wir trainieren und nutzen können. Humor macht uns handlungsfähiger, verbindet uns mit unseren Mitmenschen und auch in unserem Körper und Geist. Während diesem Vortrag erhalten Sie Ideen, den Humor im individuellen Alltag zu integrieren.
Referentin: Salome Guggisberg, Humortrainerin, CAS Positive Psychologie Uni Zürich
Datum: Dienstag, 14. Dezember 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Congress Hotel Seepark, Seestrasse 47, 3600 Thun oder über Livestream (Anmeldung für den Livestream per E-Mail an bildung-beocare@srk-bern.ch bis 10.12.2021)

Januar **Achtsamkeit und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann**

In vielen Bereichen unseres Lebens treffen wir täglich Entscheidungen. Tun wir dies aus reiner Gewohnheit immer gleich oder achtsam und bewusst? Wie funktioniert Achtsamkeit überhaupt? Welche Fragen und Beobachtungen können helfen, uns unserer Muster bewusst zu werden und vielleicht sogar die eine oder andere Gewohnheit zu verändern?
Referentin: Dina Buchs, Coach-Supervisorin mit eidg. Diplom, Erwachsenenbilderin SVEB1, Physiotherapeutin
Datum: Dienstag, 18. Januar 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Congress Hotel Seepark, Seestrasse 47, 3600 Thun oder über Livestream (Anmeldung für den Livestream per E-Mail an bildung-beocare@srk-bern.ch bis 14.01.2022)

Februar **Autismus – die etwas andere Art der Wahrnehmung**

Betroffene erleben die Welt auf eine andere Art. Sowohl Schwierigkeiten als auch Stärken und Ressourcen prägen den Autismus und wirken sich darauf aus, wie sich Betroffene in der Welt zurechtfinden. Was bedeutet das für sie, was bedeutet es für Angehörige? Der Vortrag vermittelt einen Einblick in den Alltag dieser spannenden «anderen Welt».
Referentin: M. Sc. Bettina Wirz, Stv. Leitende Psychologin, Psychiatrische Dienste Spital STS AG Thun
Datum: Dienstag, 15. Februar 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Congress Hotel Seepark, Seestrasse 47, 3600 Thun oder über Livestream (Anmeldung für den Livestream: bildung-beocare@srk-bern.ch bis 11.02.2022)

März **Die Wirkung von Stimme und Körpersprache in der Begegnung**

Wir alle senden und empfangen Signale, welche über die gesprochenen Worte hinausgehen. Oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Körpersprache und Stimme enthalten Botschaften, vermitteln Emotionen und lösen beim Gegenüber Gefühle aus. In einer Begegnung zählt also nicht nur der Inhalt der Worte, sondern ebenso die Botschaft des Körpers und die Stimmqualität. Wenn die Körpersprache authentisch ist und die Stimme stimmt, dann stimmt's!
Referentin: Käthi Vögeli, Regisseurin, Theaterpädagogin, Coach für Auftritt, Körpersprache und Stimme
Datum: Dienstag, 15. März 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Congress Hotel Seepark, Seestrasse 47, 3600 Thun oder über Livestream (Anmeldung für den Livestream: bildung-beocare@srk-bern.ch bis 11.03.2022)

Interlaken

Oktober **Die Krise als Chance – Floskel oder Fähigkeit?**

Wie schaffen es Menschen auch in Krisen zuversichtlich und positiv zu bleiben? Ein wichtiger Aspekt ist die eigene Einstellung und der Umgang mit Emotionen. Erfahren Sie wie sie persönliche Herausforderungen mutig anpacken und für die Zukunft daraus lernen können.
Referentin: Stephanie Müller, Psychologin FSP & ONEDAY Coach
Datum: Donnerstag, 28. Oktober 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

November **Autismus – die etwas andere Art der Wahrnehmung**

Betroffene erleben die Welt auf eine andere Art. Sowohl Schwierigkeiten als auch Stärken und Ressourcen prägen den Autismus und wirken sich darauf aus, wie sich Betroffene in der Welt zurechtfinden. Was bedeutet das für sie, was bedeutet es für Angehörige? Der Vortrag vermittelt einen Einblick in den Alltag dieser spannenden «anderen Welt».
Referent: lic. Phil. Jean-Pierre Weyermann, Psychologe, Leiter Psychiatrie Ambulatorium Interlaken, Spitaler Frutigen Meiringen Interlaken AG
Datum: Donnerstag, 18. November 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

Dezember **Mit Humor geht vieles leichter**

Humor ist nicht nur eine Fähigkeit, sondern vor allem ein körpereigenes Instrument, das wir trainieren und nutzen können. Humor macht uns handlungsfähiger, verbindet uns mit unseren Mitmenschen und auch in unserem Körper und Geist. Während diesem Vortrag erhalten Sie Ideen, den Humor im individuellen Alltag zu integrieren.
Referentin: Salome Guggisberg, Humortrainerin, CAS Positive Psychologie Uni Zürich
Datum: Donnerstag, 2. Dezember 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

Januar **Achtsamkeit und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann**

In vielen Bereichen unseres Lebens treffen wir täglich Entscheidungen. Tun wir dies aus reiner Gewohnheit immer gleich oder achtsam und bewusst? Wie funktioniert Achtsamkeit überhaupt? Welche Fragen und Beobachtungen können helfen, uns unserer Muster bewusst zu werden und vielleicht sogar die eine oder andere Gewohnheit zu verändern?
Referent: Dina Buchs, Coach-Supervisorin mit eidg. Diplom, Erwachsenenbilderin SVEB1, Physiotherapeutin
Datum: Donnerstag, 27. Januar 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

Februar **Hören und verstehen**

Das menschliche Gehör verändert sich von der Geburt bis hin ins hohe Alter. Was bedeutet das in den verschiedenen Lebensphasen? Und wie kann sich dies auf unser Leben auswirken? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Funktionsweise des Ohrs und über mögliche Störungen, welche in den verschiedenen Altersabschnitten eintreffen können.
Referent: Dr. med. Jürg Kutter, Interlaken, FMH Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten
Datum: Donnerstag, 10. Februar 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

März **Die Wirkung von Stimme und Körpersprache in der Begegnung**

Wir alle senden und empfangen Signale, welche über die gesprochenen Worte hinausgehen. Oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Körpersprache und Stimme enthalten Botschaften, vermitteln Emotionen und lösen beim Gegenüber Gefühle aus. In einer Begegnung zählt also nicht nur der Inhalt der Worte, sondern ebenso die Botschaft des Körpers und die Stimmqualität. Wenn die Körpersprache authentisch ist und die Stimme stimmt, dann stimmt's!
Referentin: Käthi Vögeli, Regisseurin, Theaterpädagogin, Coach für Auftritt, Körpersprache und Stimme
Datum: Donnerstag, 24. März 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

Zweisimmen

Oktober **Die Krise als Chance – Floskel oder Fähigkeit?**

Wie schaffen es Menschen auch in Krisen zuversichtlich und positiv zu bleiben? Ein wichtiger Aspekt ist die eigene Einstellung und der Umgang mit Emotionen. Erfahren Sie wie sie persönliche Herausforderungen mutig anpacken und für die Zukunft daraus lernen können.
Referentin: Stephanie Müller, Psychologin FSP & ONEDAY Coach
Datum: Dienstag, 26. Oktober 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

November **Hören und verstehen**

Das menschliche Gehör verändert sich von der Geburt bis hin ins hohe Alter. Was bedeutet das in den verschiedenen Lebensphasen? Und wie kann sich dies auf unser Leben auswirken? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Funktionsweise des Ohrs und über mögliche Störungen, welche in den verschiedenen Altersabschnitten eintreffen können.
Referenten: Dr. med. Stephan Schneider, Facharzt FMH Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, HNO Zentrum Thun und Spital STS AG Thun, Dr. med. Claude Fischer, Facharzt FMH für Hals- Nasen- Ohrenkrankheiten, HNO Zentrum Thun
Datum: Dienstag, 23. November 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

Dezember **Mit Humor geht vieles leichter**

Humor ist nicht nur eine Fähigkeit, sondern vor allem ein körpereigenes Instrument, das wir trainieren und nutzen können. Humor macht uns handlungsfähiger, verbindet uns mit unseren Mitmenschen und auch in unserem Körper und Geist. Während diesem Vortrag erhalten Sie Ideen, den Humor im individuellen Alltag zu integrieren.
Referentin: Salome Guggisberg, Humortrainerin, CAS Positive Psychologie Uni Zürich
Datum: Dienstag, 7. Dezember 2021, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

Januar **Achtsamkeit und wie sie den Lebensstil beeinflussen kann**

In vielen Bereichen unseres Lebens treffen wir täglich Entscheidungen. Tun wir dies aus reiner Gewohnheit immer gleich oder achtsam und bewusst? Wie funktioniert Achtsamkeit überhaupt? Welche Fragen und Beobachtungen können helfen, uns unserer Muster bewusst zu werden und vielleicht sogar die eine oder andere Gewohnheit zu verändern?
Referentin: Dina Buchs, Coach-Supervisorin mit eidg. Diplom, Erwachsenenbilderin SVEB1, Physiotherapeutin
Datum: Dienstag, 11. Januar 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

Februar **Autismus – die etwas andere Art der Wahrnehmung**

Betroffene erleben die Welt auf eine andere Art. Sowohl Schwierigkeiten als auch Stärken und Ressourcen prägen den Autismus und wirken sich darauf aus, wie sich Betroffene in der Welt zurechtfinden. Was bedeutet das für sie, was bedeutet es für Angehörige? Der Vortrag vermittelt einen Einblick in den Alltag dieser spannenden «anderen Welt».
Referentin: M. Sc. Bettina Wirz, Stv. Leitende Psychologin, Psychiatrische Dienste Spital STS AG Thun
Datum: Dienstag, 22. Februar 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

März **Die Wirkung von Stimme und Körpersprache in der Begegnung**

Wir alle senden und empfangen Signale, welche über die gesprochenen Worte hinausgehen. Oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Körpersprache und Stimme enthalten Botschaften, vermitteln Emotionen und lösen beim Gegenüber Gefühle aus. In einer Begegnung zählt also nicht nur der Inhalt der Worte, sondern ebenso die Botschaft des Körpers und die Stimmqualität. Wenn die Körpersprache authentisch ist und die Stimme stimmt, dann stimmt's!
Referentin: Käthi Vögeli, Regisseurin, Theaterpädagogin, Coach für Auftritt, Körpersprache und Stimme
Datum: Dienstag, 29. März 2022, **Zeit:** 19.30–21 Uhr, **Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen



Als Dank für die Spenden im Berner Oberland sind die Eintritte kostenlos.
Es sind keine Anmeldungen notwendig.

Weitere Informationen erhalten Sie beim SRK Kanton Bern, Region Oberland, Länggasse 2, 3600 Thun
Telefon 033 225 00 85, bildung-beocare@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/oberland