



22202

Mitfühlend zusammen sein

Die seelische Gesundheit stärken

«Mitgefühl verlangt eine mutige Haltung, um eigenes und fremdes Leiden zu verhindern und zu verhüten. Es ist gewiss keine einfache oder «weiche» Option...»

Dr. Paul Gilbert

An zwei Kursnachmittagen beschäftigen wir uns damit, wie «mitfühlend leben» als heilsame Erfahrung für uns selber und für andere erfahren werden kann. Wir lernen Mitgefühl als eine wissenschaftlich fundierte Praxis des Zusammenlebens kennen und beschäftigen uns auch mit den neurologischen Effekten mitfühlenden Handelns. In verschiedenen Übungen vertiefen wir unsere Selbst-Achtsamkeit und erfahren, wie so das Mitgefühl zu anderen Menschen sich verstärkt. Körperwahrnehmung und meditative Elemente unterstützen das Mitgefühlstraining. Sie helfen, unsere eigene und die seelische Gesundheit von anderen Menschen zu stärken.

Referentinnen	Helena Durtschi Sager, Theologin und Sozialarbeiterin, Fachmitarbeiterin Sozial-Diakonie; Heidi Minder Jost, Sozialarbeiterin und Psychologin, Fachbeauftragte Alter Gemeindedienste und Bildung
Zielpublikum	Berufsleute sowie freiwillig und ehrenamtlich Tätige, die ihre natürliche Veranlagung zum Mitgefühl vertiefen und bewusst anwenden wollen
Datum	1. Kursnachmittag: 23.02.2022, 2. Kursnachmittag: 09.03.2022
Zeit	13.30 – 17.00 Uhr
Ort	Haus der Kirche, Altenbergstr. 66, Bern
Veranstalter	Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Gemeindedienste und Bildung
Leitung	Heidi Minder Jost, Sozialarbeiterin und Psychologin, Fachbeauftragte Alter Gemeindedienste und Bildung
Auskunft	Heidi Minder Jost, 031 340 25 07, heidi.minder@refbejuso.ch
Anmeldung	kursadministration@refbejuso.ch
Kosten	CHF 40.– pro Kursnachmittag
Anmeldeschluss	15.02.2022

