

Neben einem kurzen theoretischen Input zum jeweiligen Thema nimmt eine strukturierte Fallarbeit (mit der Balint-Methode) den **Hauptteil der Sitzungen** ein. Zusätzlich werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erlernt und angewendet.



Wer führt dieses Präventionsprogramm durch?

Die Moderation der Gruppen übernehmen approbierte psychologische Expert:innen des Zentrums für Systemische Beratung und Therapie (www.zsb-bern.ch). Diese wurden in einem speziellen Moderatorentaining mit dem Manual vertraut gemacht. Die Kursplanung- und Administration läuft über hofer-krippendorf.ch

Wer kann am Programm teilnehmen?

Das Angebot | Pilotprojekt richtet sich an alle **Lehrpersonen öffentlicher Schulen** und Kindergärten im Kanton Bern. Die Teilnahme ist auch **für Schulleiter:innen** geeignet.

Wie lange dauern das Programm und wo findet es statt?

Die Kurse | Module finden innerhalb der Schulzeit, jedoch **außerhalb der Unterrichtszeit** statt (Ort: ZSB, Stadt Bern). Die Dauer erstreckt sich über jeweils **6 Sitzungen à 120 Minuten** (in der Regel eine Sitzung je Monat).

Wie gross sind die Gruppen?

Jede Gruppe besteht aus mindestens **6 und maximal 12 Teilnehmer:innen**. Die Teilnehmer:innen wahren – wie auch die Moderator*innen der Gruppen – strikte Vertraulichkeit.

Was habe ich von einer Teilnahme?

Die wissenschaftliche Begleitevaluation des Programms des Universitätsklinikum Freiburg (Bad Württemberg) zeigt, dass Teilnehmende Ihre **Gesundheit verbessern**, indem Sie Ihre Kompetenz im Bereich der beruflichen Beziehungsgestaltung verbessern.

Welche Kosten entstehen im Falle einer Teilnahme?

Eine genaue Kostenangabe ist (noch) nicht möglich. Diese werden sich aber so zwischen **CHF 450-500** (pro Person). Da das Angebot als persönliche Fortbildung gilt, werden die Kosten vom Kanton Bern rückerstattet.

Interessiert?

Weitere Informationen und Kontakt: thomas@hofer-krippendorf.ch oder 078 661 15 94