



## Unsere Stärken – betonen und nutzen

### Inhalt

Bei Überforderung oder beim Durchleben von schwierigen Phasen, neigen wir oft dazu über dasjenige zu klagen, das uns fehlt oder schief läuft. Richten wir unseren Blick nur noch auf das «halbvolle Glas», entgehen uns die positiven Aspekte und wir können in Mutlosigkeit versinken.

Wie reagieren Sie als Gruppenmitglied in dieser Situation? Wie geht die Gruppe mit dieser Herausforderung um?

Jeder Mensch verfügt über vielfältige Stärken oder Ressourcen. Das können Fähigkeiten, Erfahrungen oder Beziehungen sein. In diesem Workshop lernen Sie, wie Ihr Blick für das «halbvolle Glas» geschärft wird und eigene Stärken wiederentdeckt werden – zum eigenen Wohlbefinden und dem der Gruppe.



© Prostock-studio Adobe Stock

### Datum und Zeit

Dienstag, 17. November 2020, 16.00 bis 19.00 Uhr, mit Snack-Pause

### Ort der Veranstaltung

Le Cap, französisch-reformierte Kirche | Predigergasse 3 | Bern

### Leitung

Thomas Bögli, Dipl. in Sozialer Arbeit FH, Fachleiter Selbsthilfe BE

### Kosten

Fr. 25.00 pro Person. Barzahlung vor Ort

### Anmeldung

Selbsthilfe BE | 032 323 05 55 | [t.boegli@selbsthilfe-be.ch](mailto:t.boegli@selbsthilfe-be.ch)

Anmeldungen bitte bis am **6. Nov. 2020**. Die Platzzahl ist gemäss unserem **Schutzkonzept** beschränkt. Bitte nehmen Sie Ihre **eigenen Masken** mit.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie auf den Rollstuhl angewiesen sind. Danke.