

“MENSCH, WERDE WESENTLICH!”

Lebensweg gestalten –
Persönlichkeit entfalten

Ein Kurs für Studierende
im Frühjahr 2025

Sich selber wichtig nehmen, das für sich Wesentliche entdecken – dazu lädt das Titelzitat des Arztes und Mystikers Angelus Silesius ein! Nimm dir Zeit für dein inneres Wachstum, für mehr Sinn und Klarheit in deinem Leben.

Du

- fragst dich, wer du bisher geworden bist und wofür dein Herz schlägt
- stehst an einer Schwelle und möchtest mehr Klarheit über dich und deinen weiteren Weg
- suchst nach Orientierung und Glücklichein in einer Welt, die dich manchmal überfordert, manchmal fasziniert

Das Angebot richtet sich an Studierende, die miteinander auf eine Entdeckungsreise zu solchen Fragen gehen, in ihrer Persönlichkeit wachsen und so einen Beitrag zu ihrer «Mental Health» leisten wollen.

Was den Kurs auszeichnet

- ein geschützter Lern- und Erfahrungsraum, der Vertiefung ermöglicht
- ein Mix von konzeptionellen Inputs, persönlichen Erfahrungs- und Reflexionsangeboten und gemeinschaftlichem Austausch
- eine überschaubare Gruppengrösse
- Im langen Block ermöglicht die örtliche und zeitliche Distanz zum Alltag einen neuen Blick auf sich selbst.

In diesen Tagen hast du die Möglichkeit,

- dir viel Zeit für dich zu nehmen
- dich und deine Entwicklungsmöglichkeiten besser kennenzulernen
- präziser herauszufinden, woran du dich orientieren willst
- dich in dieser Welt klarer zu verorten
- deiner persönlichen Lebensrichtung auf die Spur zu kommen

In Kooperation mit



**Kanton Bern
Canton de Berne**

Beratungsstelle der Berner Hochschulen
Service de conseil des hautes écoles bernoises
Universities of Bern Counselling Centre

Kursaufbau und -termine

Der Kurs enthält vier Module in insgesamt sieben Kurstagen, fünf davon im Berner Oberland, gerahmt von einem Info- und einem Follow-up-Abend.

Di, 28. Jan. 2025, 18.15 Uhr: Info-Abend (Detailinfos für die definitive Entscheidung)

Sa, 29. - So, 30. März 2025*: Modul 1: Wer bin ich (geworden)?

Di, 22. - Sa, 26. April 2025*: Modul 2: Wie bin ich in der Welt?
Modul 3: Woran orientiere ich mich?
Modul 4: Wie komme ich zu meinem Call?

Gemeinsam festzulegen: Follow-up-Abend

*Die genauen Kurs- und Reisezeiten für die Module 1 bis 4 werden am Info-Abend bekanntgegeben.

Kursorte

Info- und Follow up-Abend: **forum³**, Länggassstrasse 41, 3012 Bern
Modul 1: **aki**, Alpeneggstrasse 5, 3012 Bern
Module 2 bis 4: **Kurhaus Grimmialp**, Schwenden im Diemtigtal (www.kurhaus-grimmialp.ch)

Leitung

Hauptleitung:

Thomas Schüpbach-Schmid, Hochschulseelsorger und Leiter forum³

Weitere Fachpersonen:

- Philipp Schmutz, Psychotherapeut und Berater der Beratungsstelle der Berner Hochschulen (angefragt)
- Maja Schüpbach-Schmid, Ergotherapeutin FH, Mal- und Gestaltungs-therapeutin IAC

Kosten

Fr. 250.00 für das Kursprogramm, zwei Mittagessen im Modul 1, sowie 5 Tage Vollpension im Hotel (Module 2-4). Ein schmales Budget soll kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sein. Nimm Kontakt mit Thomas auf!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt vorerst für den Info-Abend. Dieser dient als Kennenlern- und Schnupperabend, um dich dann für den ganzen Kurs zu entscheiden.

Die Teilnahme nur an einzelnen Modulen ist nicht möglich.

Hinweis:

Das Angebot ist für suchende und fragende Studierende konzipiert. Es ist nicht therapeutisch ausgerichtet.

Anmeldeschluss Info-Abend: 24. Januar 2025

Anmeldeschluss für den Kurs: 16. Februar 2025

Infos und Anmeldung bei Thomas Schüpbach:

thomas.schuepbach@refbejuso.ch / 078 842 78 90

Statements von ehemaligen Teilnehmenden

- Ich empfehle diesen Kurs, weil man ganz zart und wertschätzend auf sich selbst einen Blick werfen kann, wenn und so viel man möchte. (Carmen)
- Dieser Kurs stellt die wichtigen Fragen und zeigt mögliche Lösungen auf. (Yvette)
- Ich konnte ganz viele Dinge über mich lernen. Mir wurden viele Hilfsmittel und Werkzeuge angeboten, um zu reflektieren und von einer anderen Perspektive auf mein Leben zu schauen. (Sylvie)
- Total bunt von der Auswahl der Methoden her. Viele alternative Zugänge zu sich selbst, ausserhalb von nur verkopft. (Charlotte)
- Die Kursleitung war sehr flexibel, ist immer auf unsere Bedürfnisse eingegangen und hat den geschützten Rahmen und die Freiwilligkeit an den einzelnen Kurs-elementen stets erwähnt. (Vanessa)