«Mensch, werde wesentlich!»

Lebensweg gestalten - Persönlichkeit entfalten

Ein Kurs für Studierende im Frühjahr 2024

forum3.ch
Gemeinschaft • Spiritualität • Entwicklung

forum3
ein Raum für Studierende

Sich selber wichtig nehmen, das für sich Wesentliche herausfinden - 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 Glücklichsein in einer Welt, die dich manchmal überfordert, manchmal fasziniert

Regen dich diese Fragen und Wünsche an?
Dann bist du richtig in diesem Kurs!

Das Angebot richtet sich an Studierende, die miteinander auf eine Entdeckungsreise mit 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
- örtliche und zeitliche Distanz zum Alltag an einem schönen Ort in den Bergen ermöglicht einen neuen Blick auf sich selbst
- eine angeleitete Achtsamkeitspraxis während des Kurses
- die Möglichkeit für vertiefende Intervisionstreffen in Kleingruppen zwischen den Kursmodulen («Coaching Circles»)

In diesen Tagen hast du die Möglichkeit

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

Kursaufbau und -termine

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

Mi 24. Jan. 2024, 18.15 Uhr:	**Info-Abend (Detailinfos für die definitive Entscheidung)**
Sa 9. - So 10. März 2024*:	**Modul 1: Wer bin ich (geworden)?**
Di 2. - Sa 6. April 2024*: (Uni-Ferien)	**Modul 2: Wie bin ich in der Welt?** **Modul 3: Woran orientiere ich mich?** **Modul 4: Was ist mein *Call*?**
Do 23. Mai 2024:	**Follow-up-Abend**

*Die genauen Reise- und Kurszeiten für die Module 1 bis 4 werden am Info-Abend bekannt gegeben.

Kursorte

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

Leitung

Hauptleitung:
Thomas Schüpbach-Schmid, Hochschulseelsorger und Leiter forum³

Weitere Fachpersonen:
- Bernadette Ruile, cand. M.Sc. Psychologie und Praktikantin an der Beratungsstelle der Berner Hochschulen
- Philipp Schmutz, Psychotherapeut und Berater der Beratungsstelle der Berner Hochschulen
- Maja Schüpbach-Schmid, Ergotherapeutin FH, Mal- und Gestaltungs-therapeutin IAC

Kosten

Anteil an die Pensionskosten für die sieben Tage: Fr. 250.00
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.

Es gibt noch freie Plätze - die Anmeldung ist nach wie vor möglich.

Infos und Anmeldung bei Thomas Schüpbach:
thomas.schuepbach@refbejuso.ch / 078 842 78 90

In Kooperation mit

Kanton Bern
Canton de Berne

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