

## Bildung

---

### BfU-Kurse

In Kursen FiaZ (Kurs für erstmals alkoholauffälligen Fahrzeuglenkenden) und KURVE lernen Sie das Verhalten im Strassenverkehr zu reflektieren. Sie setzen sich mit dem ungünstigen Verhalten, den Risiken und Gefahren auseinander. Sie erarbeiten geeignete und angemessene Verhaltensstrategien und Kompensationsmöglichkeiten. Sie lernen, im Strassenverkehr sicherheitsbewusst und rücksichtsvoll zu handeln.

Sie melden sich direkt bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung in Bern an, welche Sie dann einem für Sie geeigneten Kurs zuteilt. In einem nächsten Schritt melden Sie sich bei uns als Kursleiter, wenn Sie unserem Kurs zugeteilt wurden. Wir führen dann diesen Kurs mit Ihnen als Teilnehmenden durch. Am Schluss erhalten Sie von uns eine Kursbestätigung.

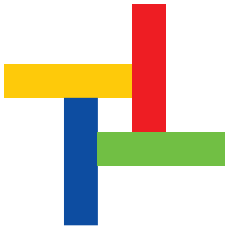
Besuchen Sie einen Einzelkurs, läuft die Anmeldung und alle damit verbundenen Formalitäten direkt über uns

### Dauer

FiaZ-E	4 Kurseinheiten à 90 Minuten 1 Nachgespräch telefonisch freiwillig
KURVE W	4 Kurseinheiten à 90 Minuten 1 Nachgespräch telefonisch freiwillig
FiaZ-W	6 Kurseinheiten à 120 Minuten Vorgespräch à 60 Minuten
KURVE S	6 Kurseinheiten à 120 Minuten Vorgespräch à 60 Minuten Nachbesprechung à 60 Minuten in Gruppen freiwillig
Einzelkurse	In der Regel gleiche Anzahl Kurseinheiten wie bei Gruppenkursen 1 Kurseinheit jeweils à 60 Minuten

### Tarife

FiaZ-E	CHF 450.–
KURVE W	CHF 450.–
FiaZ-W	CHF 600.–
Kurve S	CHF 850.–
Einzelkurs	Tarif nach Vereinbarung



## Bildung

---

### Seminare Persönlichkeitsentwicklung

In den Seminaren wird vor allem die Förderung der Persönlichkeit ins Zentrum gerückt. Dabei sollen Sie eigene Stärken und Engpässe kennen lernen, die Stärken im lösungsorientierten Verhalten nutzen und die Engpässe günstig beeinflussen. Sie erleben dabei, dass Sie in vielen Situationen in der Lage sind, Ihrem Leben aus eigener Kraft Impulse zu geben, sich weiterzuentwickeln oder sich neu zu orientieren.

In den Seminaren lernen Sie also angemessene Lösungen zu erarbeiten, die Sie dem Ziel einer gesunden und zielgerichteten, aber auch kreativen Lebensgestaltung näher bringen. Dabei soll die Erreichung einer guten Lebensqualität ein zentrales Anliegen sein. In einer Zeit der hohen Ansprüche und Anforderungen sind Fähigkeiten wie günstiges Stress- und Konfliktverhalten ebenso gefragt wie angemessene Abgrenzung und Verantwortungsbewusstsein. Zudem sind Kreativität und Umstellungsfähigkeit erforderlich. Kenntnisse über Ihre diesbezüglichen Möglichkeiten führen zu vermehrter Selbstsicherheit und Standhaftigkeit.

Die Seminare werden in Gruppen von fünf bis acht Personen durchgeführt. Die Kurse können auch abends in gekürzter Version stattfinden.

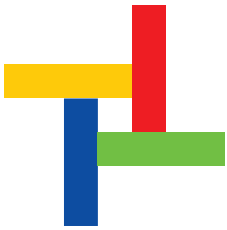
### Angebot & Dauer

Kommunikation und Rhetorik	Am Tag: 1 – 3Tage à 6 Stunden Abends: 4 – 6 Abende à 3 Stunden
Gesprächsführung	Am Tag: 1 – 3Tage à 6 Stunden Abends: 4 – 6 Abende à 3 Stunden
Stresswahrnehmung und Stressbewältigung	Am Tag: 1 – 3Tage à 6 Stunden Abends: 4 – 6 Abende à 3 Stunden
Konfliktmanagement	Am Tag: 1 – 3Tage à 6 Stunden Abends: 4 – 6 Abende à 3 Stunden

### Tarife

Alle Seminare	Tarif nach Vereinbarung
---------------	-------------------------

---



Praxis im  
Blickwinkel

# Bildung

---

## Workshops

In den Workshops werden Sie neue Fähigkeiten erlernen oder bereits bestehende wieder aktivieren oder erweitern. Sie werden das bereits vorhandene Können über Übungen und deren Besprechung sowie über Vermittlung von Wissen zum Thema vertiefen. Die Besprechungen und Diskussionen in der Gruppe geben Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, wie andere entsprechende Situationen im Alltag bewältigen und welche Strategien Sie dabei einsetzen.

Die Workshops werden in Gruppen von fünf bis acht Personen durchgeführt.

Im Workshop Entspannung und Bewegung lernen Sie ein geeignetes Körperbewusstsein zu entwickeln, durch Bewegung und Entspannung Wohlgefühl im Körper und damit auch geistig-mentale Frische zu erleben.

## Angebot & Dauer

---

Entspannung und Bewegung

1 -2 Tage à 5 Stunden

---

## Tarife

---

Entspannung und Bewegung

CHF 200.– bis 300.–  
(je nach Gruppengrösse)

---