

Interview mit Christine Bregy

Kursleitende der Weiterbildungen:

Raus aus dem Hamsterrad – rein in die eigene Kraft

Techniken zur Erhöhung der Resilienz und Selbstwirksamkeit

und

Der Notfallkoffer für die Ausbildung

Instrumente für Konfliktgespräche mit Lernenden und weiteren Involvierten



Christine Bregy

Psychologin lic. phil., Berufs-, Studien und Laufbahnberaterin, Ausbilderin FA

Du gibst seit Jahren Kurse zu Resilienz, Kommunikation und Konfliktumgang. Was motiviert dich, und was erlebst du dabei?

Mich motiviert, dass die Kurse wirken, unterstützen und die eigene Selbstwirksamkeit stärken. Viele Menschen in sozialen Berufen leisten enorm viel, manchmal bis an ihre Grenzen. Sie kümmern sich um andere und kommen dabei oft selbst zu kurz. Oft fehlt es an einfachen Werkzeugen, um mit dem Stress gesund umzugehen. In meinen Kursen vermittele ich genau das: praxiserprobte Methoden, die sich direkt im Alltag anwenden lassen. Denn Stress wirkt sich sowohl auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden, wie auf zwischenmenschliche Beziehungen aus. Ob Resilienz oder Konfliktbewältigung – im Mittelpunkt steht die Hilfe zur Selbsthilfe. Das Feedback von Kursteilnehmenden ist sehr gut und die Wirksamkeit der Übungen wird immer wieder bestätigt. Das motiviert mich sehr!

Was können die Teilnehmenden konkret von den Kursen erwarten?

Hilfreiche Strategien, sofort einsetzbare Methoden und viel Praxisbezug. Ob in der Hektik des Alltags, bei Konflikten im Team. Beim Ausbilden oder im Umgang mit Klientinnen und Klienten – wer gut mit sich selbst in Kontakt ist und über Ressourcen verfügt, kann auch besser für andere da sein. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und immer wieder höre ich, dass sie auch direkt an Klientinnen und Klienten weitergegeben werden, so dass auch diese von einem besseren Umgang mit Stress profitieren. Das freut mich natürlich sehr!

Was bringt der Kurs jedem einzelnen?

Mehr Sicherheit, Klarheit, Power! Die Kurse beinhalten verschiedene Methoden für unterschiedliche Situationen. Im Resilienzkurs können Teilnehmende gezielt ihre Ressourcen erweitern und erhalten Techniken, mit denen sie auch nach dem Kurs ihre persönlichen

Themen bearbeiten können. Selbst langjährige Themen können mit den richtigen Instrumenten gelöst werden. Im Konfliktkurs trainieren wir Gesprächskompetenz mit Beispielen aus der Praxis des Ausbildens. Teilnehmende erhalten Instrumente, die ihnen mehr Sicherheit und Klarheit im Umgang mit Lernenden und weiteren Involvierten geben. Auch hier steht also der direkte Praxisbezug an erster Stelle.

Was bringt die Teamweiterbildung einem Betrieb? Wie profitiert ein ganzes Team?

Es ist eine grosse Chance für einen Betrieb: Die Methoden können gemeinsam reflektiert und im Arbeitsalltag genutzt werden. Das stärkt nicht nur den Zusammenhalt, auch die Qualität der Begleitung steigt spürbar. Auch Klientinnen und Klienten profitieren und erleben mehr Stabilität, Empathie und Sicherheit.

Wie ist der Kurs aufgebaut, und warum findet der zweite Tag erst nach etwa vier Wochen statt?

Die Teilnehmenden setzen die Methoden zwischen den Kurstagen direkt in ihrem privaten und beruflichen Alltag ein. Am zweiten Tag werten wir die Erfahrungen zusammen aus: Was hat gut funktioniert und wo gibt es Fragen? Es zeigt sich immer wieder, dass der gemeinsame Austausch über die praktische Anwendung für alle bereichernd ist. Die persönliche Anwendung kann anschliessend leichter und effektiver vertieft werden. Damit bieten die Kurse maximalen Nutzen, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit.