VerLUST - Trauer hat viele Gesichter

Ort
Parkhotel Langenthal

Datum
Samstag, 25.10. 2025

Zeit
09:00 – 12:30 mit 30 Minuten Pause

Kurskosten
CHF 120.00, nicht Vereinsmitglieder
Kostenlos, als erste Weiterbildung für Vereinsmitglieder pro Vereinsjahr

Beschreibung
Wir haben den Mut und lassen uns auf das Thema „Trauer“ ein. Was ist denn eigentlich Trauer? Wann sind wir traurig? Warum sind wir traurig? Wie lange dauert ein normaler Trauerprozess? Macht Trauer krank? Können wir je wieder glücklich werden?

Lernziele
- Trauer in der ganzen Dimension anerkennen und würdigen (Empathie)
- um einen gesunden Umgang mit der Trauer wissen
- die wichtigsten Heilfaktoren kennen

Themen & Methodik

Trauertheorie für eine entwicklungsorientierte Lebenshaltung
Es gibt verschiedene Trauer-Phasenmodelle und viele Theorien für einen gesunden Umgang mit einem Lebensschicksal.
- Wie sich Trauer im ganzen Menschen festsetzen kann
- Aktuelle und zentrale Trauermodelle werden erklärt.
- Was es braucht, damit das Leben wieder lustvoll werden kann

Konkreter Umgang mit Trauernden
- Wie begegne ich einem Menschen in seiner Trauer?
- Was kann ich für ihn tun?
- Wann sind Ratschläge Schläge?

Referentin
Margit Lanz: Dipl. Beraterin in Veränderungsprozessen HF plus, Supervisorin, Coach, Lebens- und Trauerbegleiterin, CAS Integrative psychosoziale Beratung, Pflegefachfrau HF
www.lebensschritte.ch

Mitbringen
Beispiele aus der Praxis und privatem Umfeld. Schreibsachen, Notizbuch, Trinkflasche