

## 5. Lebensfreude trotz Stress

Am BBZ Biel wird einiges gefordert und auch unsere Gesellschaft ist sehr leistungsorientiert. Vielen Menschen kommt dabei das Lebensglück, die Lebenszufriedenheit abhanden. Sie fühlen sich hoffnungslos überfordert und stellen sich Fragen nach dem Sinn ihres Handelns – sie fühlen sich gestresst.

- Was stresst mich?
- Wie reagiert mein Körper auf Stress?
- Wie kann ich Stress abbauen?
- Was gibt es für Strategien um gut Handlungs- und Entscheidungsfähig zu sein?

Im Workshop mit **Leonie Kalbermatten** werden am **Donnerstagvormittag** solche und andere Fragen diskutiert.

## 6. Persönliches Wohlbefinden steigern ohne Drogen

Am BBZ wird eine Kultur der Sorgfalt gepflegt, die wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt. Dies geht jedoch nur, wenn wir zu uns selber Sorge tragen, gut auf unsere Gefühle, unser Denken und Handeln im Hier und Jetzt achten.

- Was bedeutet für mich Genuss?
- Wie kann ich zu mir selber Sorge tragen?
- Was tut mir gut und wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?
- Was hilft mir in stressigen Situationen?

Im Workshop mit **Jeanette Hafner und Bérít Maggio** werden am **Montag** solche und andere Fragen diskutiert.  
[www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch)

## 7. Profi-APPS-

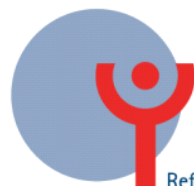
### Medienbildung an Berufsschulen

Fast täglich kann man neues über die sogenannten „Neuen Medien“, über die Social Networks wie Facebook, Twitter, Google+ lesen. Über Chat und Facebook wird immer der neuste Klatsch ausgetauscht und man vergisst dabei, was dies für Folgen für die Berufsbildung, Familie und Freizeit haben kann.

- Wie präsentiere ich mich im Internet?
- Wie gut geschützt ist mein Profil?
- Was ist am Arbeitsplatz erlaubt?
- Wo liegen die Gefahren, aber auch die Chancen im Netz?

Im Workshop mit **David Amstutz und Kristin Hörler** werden am **Dienstagvormittag, am Donnerstagvormittag und am Montag** solche und andere Fragen diskutiert.  
[www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

**projekt präsenz** leistet einen Beitrag, verbindliche Werte für eine positive Lebensgestaltung junger Menschen zu entwickeln. Die Angebote der Reformierten Kirche Bern-Jura-Solothurn unterstützen Schulen und Lehrbetriebe in ihrem Ausbildungsauftrag für junge Erwachsene.



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn

Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure



## Workshops zu den Leitwerten BBZ Biel

1. Umgang mit Autoritäten und unterschiedlichen Werten
2. Nähe und Distanz  
Flirt oder sexuelle Belästigung
3. Hey... was glaubst du eigentlich?  
Interreligiöser Dialog
4. Mobbers
5. Lebensfreude trotz Stress
6. Persönliches Wohlbefinden steigern ohne Drogen
7. Profi-APPS-Medienbildung an Berufsschulen

Dienstag 6. November  
Donnerstag 8. und Montag 12. November  
2012

## Leitwerte BBZ Biel

Das BBZ ist eine grosse Schule mit sehr vielen Lernenden und Lehrpersonen, welche unterschiedliche Weltanschauungen, Religionen und Menschenbilder haben. **Ein gutes Miteinander bedingt das Wahrnehmen und Verstehen verschiedener Kulturen - auch der eigenen.** Es ist daher wichtig, dass sich alle den Leitwerten der Schule verpflichtet fühlen können.

Die Workshopleitenden unterstützen mit den Angebotshalbtagen des *projekts präsenz* das gelingende Zusammenleben am BBZ Biel.

**Achtung:** Nicht alle Workshops werden an allen Tagen angeboten, bitte beachten Sie die Anmerkungen.

## 1. Umgang mit Autoritäten und unterschiedlichen Werten

Im Berufsalltag sind Lehrpersonen, Chefs und ältere Mitarbeitende mit Autorität ausgestattet. Jede Zusammenarbeit erfordert ein Mindestmass an Vertrauen. Dazu braucht es transparente gegenseitige Erwartungen, geklärte Aufgaben und Rollen.

- Was sind meine Werte und welche gelten in der Arbeitswelt?
- Wie definiere ich meine Rolle?
- Was sind meine Erwartungen an Vorgesetzte und was erwarten sie von mir?
- Wie können wir Autoritätspersonen begegnen?

Im Workshop mit **Esther Nydegger** ([www.wertikal.ch](http://www.wertikal.ch)) werden **Dienstagvormittag und am Donnerstag** solche und andere Fragen diskutiert.

## 2. Nähe und Distanz

### Flirt oder sexuelle Belästigung

Am BBZ Biel begegnen wir einander mit Respekt. Am Arbeitsplatz und in der Freizeit treffen wir mit Menschen zusammen. Dabei entstehen persönliche Kontakte, auch Nähe und körperliche Berührungen. Manche Kontakte und Berührungen sind o.k., andere irritieren oder verletzen. Für ein respektvolles Zusammenleben muss man auf eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz achten.

- Wo liegt die Grenze zwischen Flirt oder sexueller Belästigung?
- Was ist sexuelle Belästigung überhaupt?
- Was kann ich tun, wenn mir jemand näher kommt, als mir lieb ist?

Im Workshop mit **Mischa Weber** werden an **allen sechs Halbtagen** diese Fragen diskutiert.

## 3. Hey... was glaubst du eigentlich?

### Interreligiöser Dialog

Am BBZ arbeiten und lernen Menschen aus ganz unterschiedlichen Kulturen und Religionen. Wir wollen uns über unsere Religion und unseren Glauben austauschen, damit wir einander besser verstehen lernen und respektvoll miteinander umgehen können.

- Welche Unterschiede nehmen wir wahr?
- Gibt es Gemeinsamkeiten?
- Was ist mir im Unterschied vielleicht zu anderen wichtig?

Im Workshop mit Laura Qualia\*, Madleina Pestalozzi oder Anina Frieden werden am **Dienstagvormittag und am Donnerstag** diese Fragen diskutiert.

Verein [www.wissenswertreligion.ch](http://www.wissenswertreligion.ch)

## 4. Mobbers /Selbstbild erkennen

### Selbstwert einschätzen

Vertrauen entsteht durch geklärte Erwartungen. Misstrauen und unterschiedliche Erwartungen können rasch zu Konflikten führen. Deshalb ist es unabdingbar seine Bedürfnisse offen anzusprechen und Schwierigkeiten nicht herunter zu schlucken.

- Wie werde ich Selbstbewusst und Selbstsicher?
- Was stresst und lässt die Lust zu Gewalt wachsen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, einen schwierigen Konflikt ohne Gewalt zu lösen?
- Was sind nützliche Selbstverteidigungsstrategien (inkl. Boxing)?

Im Workshop mit **Jürg Steiner** (Sicherheitsausbildner, [www.kindundsicherheit.ch](http://www.kindundsicherheit.ch)) werden am **Dienstag und am Montag** solche und andere Fragen diskutiert.