

Erwachsenenbildung im Quartier mit «NAHdenken»

«Erwachsenenbildung Friesenberg» ist eine Nachbarschaftsinitiative, die Weiterbildungen für Erwachsene anbietet. 2018 arbeitet das Kulturnetz Friesenberg mit dem Sozialunternehmen «NAHdenken» und deren selbstständigen Partnern zusammen. Damit, und dank dem Freiwilligen-Einsatz von Fachexperten aus der Nachbarschaft, ist es «NAHdenken» im vierten Jahr möglich, Workshops für Privatpersonen vergünstigt im Quartier anzubieten. Das Jahresprogramm umfasst 2018 drei Workshops im Quartierzentrum am Friesenbergplatz. Die Anlässe dauern jeweils von

9 bis 17 Uhr. Los geht es am Samstag, 26. Mai, mit Kommunikation, am 2. Juni folgt der Kurs «Work Life Balance», der am 22. September wiederholt wird. Und am 27. Oktober lautet das Thema Selbstmanagement.

«NAHdenken» ist eine soziale Denkfabrik, welche Menschen gezielt mittels Fragen und Denkanstössen zum Nachdenken anregt. Dabei steht das Wort «nah» im Mittelpunkt: «Wir möchten Menschen darin ermutigen, sich selbst, wichtigen Bezugspersonen und der Natur mutig nahezukommen», schreiben die Organisatoren. «Dabei beraten und unterstützen

wir Menschen darin, ein starkes Selbst- und Familienbewusstsein zu entwickeln und eigene Ressourcen situationsentsprechend auf- respektive auszubauen.» Basierend darauf sollen realistische, clevere und nachhaltige Entscheidungen getroffen werden können.

Für die Kursleitung sind vier Personen tätig. Barbara Epper ist selbstständige Supervisorin, systemischer Coach, Primarlehrerin und Schulleiterin. Sie bietet ressourcenorientiertes Coaching, Beratung und Supervision für Einzelpersonen und Teams an. Andreas Dubach, Lehrer, Semi-

nar- und Projektleiter sowie Coach, fokussiert auf die Gesundheitsförderung, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Familie und Beruf und Familienfreundlichkeit. Andrea Dubach, Psychologin, Trainerin und Coach, widmet sich schwerpunktmässig Veränderungen in Unternehmen. Nadine Waldvogel, Inhaberin nw GmbH, Organisationsberaterin BSO, Trainerin und Coach, bringt Erfahrung im Bereich Organisationsberatung und Entwicklung, Führung, Coaching und Ausbildung mit. (e.)

www.nahdenken.ch