

Portfolio

Christine Bregy

Psychologin lic. phil. & Ausbilderin FA

www.lifeworks.ch

Ich begleite seit 25 Jahren Menschen in Veränderungsprozessen. Für einige Jahre als Berufsberaterin und Kursleiterin, heute als Coach, Therapeutin und Ausbilderin.

Mein Herzblut liegt in der Begleitung von Menschen. Unser Lebenstempo erhöht sich rasant und die Anforderungen an uns werden immer höher, während wir oft immer weniger Zeit für uns, für Musse und auch anfallende Aufgaben haben. Wie können wir gesund, motiviert und ebenso erfüllt bleiben?

Wir können viel zu einem ausgewogenen Leben beitragen, indem wir uns von ganzem Herzen um uns und unsere Aufgaben kümmern: Indem wir uns Zeit nehmen, unsere persönlichen und sozialen Ressourcen zu erweitern, unsere Resilienz zu stärken und uns unseren schwierigen Themen anzunehmen und sie zu lösen.



Psychologin lic. phil.

Ausbilderin FA

Eidg. dipl. Berufsberaterin

Meine Angebote

Kurse, Workshops & Trainings (vor Ort und online) zu

- Resilienz, Gesundheitsmanagement & Achtsamkeit für Menschen in sozialen Berufen
- Kommunikation, Beziehungsgestaltung & Konfliktmanagement
- Coachingmethoden für Gespräche und die Arbeit mit Klienten
- Anlässe für Teams und zu Teambildung und -stärkung
- Massgeschneiderte Angebote für Institutionen und Unternehmen

Referate zu diesen Themen

- Resilienz, Gesundheitsmanagement & Achtsamkeit
- Kommunikation, Beziehungsgestaltung & Konfliktmanagement
- Auf Wunsch zu weiteren Themen der Psychologie & Achtsamkeit

Coaching für Einzelpersonen und Gruppen

- Begleitung durch Herausforderungen & Veränderungsprozesse
- Lösen von Blockaden, Traumata & schwierigen Themen, die immer wieder auftauchen
- Fallbesprechungen für Therapeuten und Care Teams
- Berufsberatung und Neuorientierung für Menschen, die Veränderungen bewusst gestalten möchten

Ressourcen- und lösungsorientiert. Systemisch. Langjährige Erfahrung. Kreieren von sicheren Einzel- und Gruppensettings. Pragmatisch. Herzlich. Wertschätzend. Hohe Präsenz. Ruhig. Authentisch. Vernetzend. Mitfühlend und respektvoll. Präzises Einstimmen auf Menschen. Verlässlich. Initiativ. Engagiert. Achtsam.

<https://lifeworks.ch/mit-mir-arbeiten/institutionen/>

Meine Erfahrungen

Coaching und Prozessbegleitung (18 Jahre)

- Psychologische Beraterin für Betriebe und Institutionen (Zusammenarbeit mit RAV, IV, JUGA und weiteren Institutionen)
- Therapeutin für Menschen mit Traumata und Blockaden
- Früher: Berufsberaterin in verschiedenen biz (Jugendliche, Erwachsene, Stellensuchende)

Arbeit mit Gruppen (18 Jahre)

- Kurse und Workshops zu Stressbewältigung, Resilienz, Gesundheitsmanagement & Achtsamkeit
- Kurse zu Achtsamkeit und Traumaheilung (Deutsch & Englisch)
- Kurse zu Beziehungsgestaltung und Konfliktmanagement
- Gruppencoachings und Prozessarbeit (Deutsch & Englisch)
- Fallbesprechungen mit Therapeuten und Care Teams
- Referate zu Resilienz und Gesundheitsförderung
- Kurse für oda soziales Bern, SDBB, Bodyfeet AG, PH's, Mittelschulen und privaten Unternehmen
- Früher: Kurse für Stellensuchende und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

Weiterbildungen

seit 2017	Training in Gesprächsgruppen zu Transparenter Kommunikation
seit 2013	
	Weiterbildungen in Achtsamkeit, Transparenter Kommunikation und Traumatisierung (bei Thomas Hübl, Dr. Poole Heller, Deb Dana, William Ury u.w.)
seit 2012	Reiki I, II sowie VortexHealing®/Divine Energy Healing
2007 – 2012	Ausbilderin FA (beim SVEB)
2006 – 2012	Weiterbildungen im Coaching sowie systemischer, ressourcen- und lösungsorientierter Beratung
1997 – 2006	Studium Angewandte Psychologie & Religionswissenschaften und Eidgenössisches Diplom der Berufsberaterin

Stimmen

«Am besten gefallen hat mir deine Präsenz und deine Kompetenz. Deine konkreten Antworten auf unsere Fragen haben mir Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich das Gelernte praktisch umsetzen kann.»

«Christine wirkte sehr authentisch und hat viele persönliche Erfahrungen eingebracht. Ihre angenehme ruhige und sehr persönliche Art hat von Anfang an einen sicheren Raum geschaffen, damit sich jede*r auch mit persönlichen Erlebnissen einbringen konnte. Sie ist sehr auf uns Teilnehmer*innen eingegangen.»

«Ich möchte mich für Ihren grossartigen Einsatz bedanken, unsere Mitarbeitenden waren komplett überwältigt und von Ihrer Person unendlich begeistert. Sie haben da was ganz starkes in den Leuten ausgelöst.»

«Es war unglaublich, die Wirksamkeit der Achtsamkeitsübungen am eigenen Leib zu erfahren. Super Praxisbeispiele, ohne zu viel Theorie.»

«Gespräche mit Menschen waren für mich bisher immer eine Herausforderung. Die Übungen haben für mich endlich den «Druck» herausgenommen.»

«Christine lebt was sie unterrichtet. Sie ist mit Herzblut dabei. Mir hat der Workshop sehr geholfen.»



<https://lifeworks.ch/testimonials/>

<https://lifeworks.ch/mit-mir-arbeiten/institutionen/>