

# Portfolio

Christine Bregy

www.lifeworks.ch

Ich begleite als **Psychologin und Ausbilderin** seit über 20 Jahren Menschen in Veränderungsprozessen.

Ein zentrales Anliegen meiner Arbeit ist es, Menschen dabei zu unterstützen, **klarer zu kommunizieren**, ihre **Beziehungen bewusst zu gestalten** und ihre **Ressourcen zu stärken** – beruflich wie persönlich.

Gerade in Zeiten steigender Anforderungen, beschleunigter Arbeitswelten und zunehmender Komplexität wird es immer wichtiger, innezuhalten: **Wie bleiben wir gesund, handlungsfähig und in Verbindung – mit uns selbst und anderen?**

Ein Schlüssel liegt darin, uns Zeit zu nehmen für das Wesentliche:

- unsere persönlichen und sozialen Ressourcen zu stärken
- unsere Resilienz zu fördern
- auch schwierige Themen bewusst anzuschauen und konstruktiv zu bearbeiten

Ich arbeite **ressourcen- und lösungsorientiert, mit Tiefgang, Klarheit und viel Praxisbezug**. Mein Ziel ist es, Räume zu schaffen, in denen echte Entwicklung möglich wird – individuell und im Miteinander.



Psychologin lic. phil.

Ausbilderin FA

Eidg. dipl. Berufsberaterin

# Angebote – Christine Bregy

## Kurse, Workshops & Trainings

- **Resilienz, Gesundheitsmanagement und Achtsamkeit** – speziell für Menschen in sozialen, beratenden oder pflegenden Berufen
- **Kommunikation & Konfliktmanagement** – mit Fokus auf Beziehungsgestaltung, Gesprächsführung und Klärung
- **Coachingmethoden** – für Fachpersonen im psychosozialen Bereich (Einzel- und Gruppensettings)
- **Teamentwicklung & Teambildung** – prozessorientierte Begleitung für Teams und Organisationen
- **Massgeschneiderte Inhouse-Angebote** – für Institutionen, Schulen und Unternehmen
- Kursleiterin & Referentin für Institutionen wie: **PH Bern & Wallis, Mittelschulen, OdA Soziales Bern, SDBB, Bodyfeet AG, Private Betriebe**

## Referate & Impulsveranstaltungen

- Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in anspruchsvollen Arbeitsfeldern
- Kommunikation & Konflikte – souverän und wirksam agieren
- Weitere Themen auf Anfrage (z. B. Trauma, Beziehung, Entwicklung)

## Coaching & Begleitung für Einzelpersonen und Gruppen

- Begleitung in Veränderungsprozessen, Übergängen oder akuten Herausforderungen
- Bearbeitung belastender Themen, Blockaden oder traumatischer Erfahrungen
- Fallbesprechungen für Therapeuten und Coaches
- Berufsberatung, Standortbestimmung und Neuorientierung

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.

<http://lifeworks.ch/institutionen/>

## Weiterbildungen (Auswahl)

- **Seit 2017** – Kontinuierliches Training in Gesprächsgruppen zu **Transparenter Kommunikation**
- **Seit 2013** – Vertiefungen in **Achtsamkeit, Kommunikation und Traumaheilung**, bei Thomas Hübl, William Ury, Dr. Stephen Porges, Dr. Peter Levine, Deb Dana, Dr. Poole Heller u.w.
- **2007–2012** – **Ausbilderin FA**
- **2006–2012** – Weiterbildungen in **Coaching, systemischer, ressourcen- und lösungsorientierter Beratung**
- **1997–2006** – Studium der **Angewandten Psychologie & Religionswissenschaften** sowie **Eidg. dipl. 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.»

«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.»

«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.»

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

