

DIALOG-ZIRKEL VON AMBA-COACHING UND PRO SENECTUTE BEIDER BASEL

Ort: Cafe Nona, Schauenburgerstrasse 3, 4052 Basel

Zeit: jeweils Montag, 14:00-15:30 - Input: ca. 15' - danach Dialog / Austausch

Der Dialog-Zirkel soll es uns ermöglichen, thematisch fokussiert ins Gespräch zu kommen, uns auszutauschen und voneinander zu lernen. Die Schwerpunktthemen sind vorgegeben. Ein ca. 15-minütiger, fachlicher Input wird als Einstieg angeboten. Danach wird das Thema in einem moderierten Austausch vertieft. Eigenes Wissen, Erfahrungen und Fragen werden dialogisch verknüpft und geteilt. Der Zirkel soll uns anregen und inspirieren und mit neuen Erfahrungen und Ideen in den späteren Nachmittag entlassen.

Daten 2026:

Montag, 19.01.2026

1. Lebenslinie - prägende Lebensereignisse und der Umgang mit ihnen. Biographische Stationen mit Lernpotential (analog der narrativen Life-Line Methode)

Montag, 16.02.2026

2. Perspektivenwechsel - Das Glas halbvoll sehen: eigene Ressourcen benennen und die Resilienz erweitern (Ressourcenmodell)

Montag, 16.03.2026

3. Psychische Gesundheit: Grundlagen des bio-psycho-sozialen (und spirituellen) Modells. Wie bleibe ich gesund?

Montag, 20.04.2026

4. Der Umgang mit Stress und Bewältigungsstrategien: Wann macht Stress krank? Wie gehe ich mit stressigen Situationen um?

Montag, 18.05.2026

5. Probleme und Konflikte: haben wir alle - die zentrale Frage lautet: Wie gehen wir damit um? Etwas Theorie und Tipps.

Montag, 22.06.2026

6. Tabuthemen: Worüber ich schon immer mal reden wollte - alles ethisch vertretbare darf an- und ausgesprochen werden.

Sommerpause

Montag, 14.09.2026

1. Ethik: war darf was und warum - oder eben nicht! Funktioniert unserer Gesellschaft noch auf einer ethischen Grundlage?

Montag, 12.10.2026

2. Ordnung versus Freiheit: wie viel Ordnung braucht unsere Gesellschaft? Wie viel Freiheit dürfen sich Einzelne nehmen?

Montag, 09.11.2026

3. Partizipation und Gleichbehandlung: fühle ich mich befähigt und kann ich an der Gesellschaft teilhaben?

Montag, 07.12.2026

4. Tabuthemen: Worüber ich schon immer mal reden wollte - alles ethisch vertretbare darf an- und ausgesprochen werden.