

## Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung

# BEZIEHUNG BEGINNT BEI MIR

Léa Urben / Illustration: Alice Kolb

Wer gesund und zufrieden ist, lebt in Balance und in Beziehung mit sich selbst. Was aber braucht es für ein gesundes Gleichgewicht? Warum ist es wichtig, sich besser zu kennen, und wie kann dies zur Entfaltung des eigenen Potenzials und auch zu einer höheren Lebenszufriedenheit beitragen?

Diese Fragen bilden den Auftakt eines Arbeitsschwerpunkts des Instituts für Weiterbildung und Dienstleistungen der PHBern. Die dazugehörigen Angebote zeigen auf, inwiefern Persönlichkeitsentwicklung mit der Stärkung der Sozial- und Selbstkompetenzen, aber auch mit einer bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Umgebung zusammenhängt. Wird die Beziehung zu sich und zu andern gestärkt, macht sich dies nicht nur im Klassenzimmer, sondern auch im Kollegium und im privaten Umfeld bemerkbar – so gesehen beginnt Beziehung bei mir.

### Gesundheitsförderung an Schulen

Leiter des Bereichs Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung ist Patrick Figlioli. Ihm ist die Persönlichkeitsentwicklung ein grosses Anliegen. Warum ihm diese so am Herzen liegt, erklärt er wie folgt: «Die psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des persönlichen Glücks, doch nimmt sie ab. Gerade bei Jugendlichen nimmt die Suizidrate zu, jedes fünfte Mädchen und jeder zehnte Junge hat Suizidgedanken. Auch Selbstverletzungstendenzen, Angst- und Panikzustände sowie Depression kommen regelmässig vor, und all dies wird kaum thematisiert. Mein wichtigstes Anliegen ist es, dass wir den Mut gewinnen oder die Angst verlieren, über psychische Erkrankungen zu sprechen, die allgegenwärtig sind. Ich sehe es als meine Pflicht wie auch als diejenige der Schule und der Lehrpersonen, für Sensibilisierung zu sorgen.»

### Die sieben Säulen der Resilienz

Inzwischen hat Patrick Figlioli mehrere Weiterbildungen zur psychischen Gesundheit entwickelt – einige davon bietet er auch selbst an: beispielsweise den geleiteten Austausch in kleinen Gruppen «Gesprächsrunde – gemeinsam unterwegs», in dem in vertrauensvollem Klima auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen wird.

Er sagt, dass psychische Gesundheit viel zu tun habe mit Resilienz. Dieses Konzept stammt aus der positiven Psychologie und basiert auf sieben Säulen und der Fähigkeit, flexibler auf Stressoren zu reagieren – eine Fähigkeit, die man lernen und entwickeln kann. «Dadurch gehen wir freudvoller durch den Alltag», meint Figlioli.



Der geplante Arbeitsschwerpunkt befasst sich jedoch nicht nur mit dem Thema Resilienz, sondern will auch sensibilisieren für Achtsamkeit, Selbstreflexion und Beziehungskompetenz.

### Veranstaltungsreihe «Schule braucht Persönlichkeit»

Auch die vierte Ausgabe von «Schule braucht Persönlichkeit» befasst sich mit dem Thema Resilienz. Die Veranstaltung vom Donnerstag, 16. Juni 2022, bietet nach einem thematischen Input Gelegenheit, sich in moderierten Kleingruppen über gemachte Erfahrungen auszutauschen und dabei mehr über die eigene Resilienz zu erfahren.

[Mehr Informationen zum Arbeitsschwerpunkt sowie passende Weiterbildungen unter www.phbern.ch/persoennlichkeit](http://www.phbern.ch/persoennlichkeit)

### Weiterbildungsangebote Schuljahr 2022/2023

## 300 ANGEBOTE SIND NEU!

Von den «Burner Games» über «BNE trifft Medien und Informatik» zu «Diversity und freie Tätigkeit»: Für das Schuljahr 2022/2023 hat das Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen über 850 Angebote ausgeschrieben. Gut ein Drittel davon wurde neu entwickelt.

[Planen Sie jetzt Ihre Weiterbildung und sichern Sie sich einen Platz: www.phbern.ch/weiterbildung](http://www.phbern.ch/weiterbildung)