

**Innere Balance
finden,**

THE FASHIONTM

**Zukunft
möglich machen!**

The Art of Peace™ – Innere Balance finden, Zukunft möglich machen!

Was ist The Art of Peace™?

The Art of Peace™ ist ein erfolgreiches **Tagesstruktur-Programm** aus Dänemark, das für Jugendliche und Erwachsene in **schwierigen Lebenssituationen** die Chance bietet, sich wieder fit zu machen für die soziale und berufliche Integration. Das Programm wendet sich an Menschen, die mit Blockaden, Strukturlosigkeit und Mehrfachproblematiken zu kämpfen haben: Ausbildungs- und Arbeitslosigkeit, Migrationshintergrund, schulische, familiäre und gesundheitliche Hemmnisse, kognitive Schwächen, ADHS, Burnout, Sucht, Delinquenz, Gewalt, Schulden, Verwahrlosung und Obdachlosigkeit sind wichtige Stichworte dazu.

Wer arbeitslos (geworden) ist, verliert schnell die Stabilität auch in anderen Lebensbereichen. Bald braucht es mehr als nur einen Schritt, wenn man ins Arbeitsleben zurückkommen möchte, denn auf der Schwelle des Arbeitsmarktes fühlen sich Bewerber **oft nicht ernst genommen und menschlich allein gelassen**. Hier bietet das Programm **The Art of Peace™** wirkungsvolle Unterstützung: Ziel ist die Entwicklung hin zur selbstbestimmten Persönlichkeit, die sich ihrer tatsächlichen Stärken und Schwächen bewusst ist. Mit «Peace» als Ziel ist also der **«innere Frieden»** mit sich selbst gemeint, die grösstmögliche Harmonisierung der sich entgegenstehenden Persönlichkeitsanteile als Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Programmablauf

Das Programm ist angelegt für Gruppen von bis zu 20 Teilnehmenden und dauert von 9 Uhr bis 14.30 Uhr; die Gesamtdauer der Teilnahme wird dabei individuell festgelegt. Es geht darum, bei den Teilnehmenden einen Prozess anzustossen, den sie nach Ende des Programms fortsetzen können, beruflich wie privat. **Drei Aspekte stehen dabei im Mittelpunkt: der soziale Austausch, die körperliche Herausforderung und die individuelle Reflexion.** An drei Tagen in der Woche trifft sich die Gruppe am Morgen zum gemeinsamen Frühstück, am Kursende noch einmal zum Mittagessen: Hier ist der Platz für gegenseitiges Kennenlernen und **gemeinschaftliches Interagieren.** Der Hauptteil des Halbtages besteht dann aus einer (an den Kampfkünsten orientierten) **Trainingsphase**, in der es um Belastbarkeit, Ausdauer und körperliche Grenzen, aber auch um Spielregeln, Wahrnehmung und Rollenflexibilität (Über-/Unterordnung) geht. Zum Abschluss gibt es eine Phase der **Reflexion**, in der die Teilnehmenden die Erfahrungen des Tages noch einmal sichten und ordnen, je nach Bedarf mit Begleitung durch einen Coach.

Begleitung von Wegen und Übergängen

Am Ende jeder Woche reflektieren die Teilnehmenden mit ihren Coaches die Kurswoche, geben einander Rückmeldungen und Einschätzungen. Nach einigen Wochen bzw. Monaten sollen die Teilnehmenden dann mit ihren Coaches in einer **Triage** gemeinsam überlegen, ob sie bereit sind, **den nächsten Schritt** zu tun, also z.B. den Schritt ins Kompetenzzentrum Arbeit KA, in eine Berufsausbildung oder in ein geeignetes Angebot anderer Institutionen. Im Idealfall haben die Teilnehmenden inzwischen herausgefunden, wo ihre tatsächlichen Stärken und Schwächen liegen, was sie können und was sie wollen – und **was sie in Zukunft können wollen!** Auch die Coaches sind mittlerweile mit den Teilnehmenden menschlich verbunden, kennen ihre verschiedenen Persönlichkeiten und können gezielt beraten und begleiten. Wer sich für den nächsten Schritt entschliesst, kann **weiterhin** auf den **regelmässigen Kontakt mit seinem Coach** zählen; wer noch nicht bereit ist, setzt den Kurs fort, so lange wie nötig.

Warum The Art of Peace™?

Das Programm

- wurde **evaluiert** (Universität Süddänemark)
- ist **niederschwellig**, erzeugt kaum Leistungsdruck, findet zu annehmbaren Zeiten statt
- stellt wenige, aber klare und nachvollziehbare Anforderungen (Zeiten, Regeln in der Gruppe, Umgangsformen)
- bietet durch **verschiedene Anforderungsniveaus** den Anreiz, sich zu steigern und in der Gruppenhierarchie aufzusteigen (Gürtel-System der Kampfkünste)
- bietet eine **Tagesstruktur** und setzt auf aktive Erlebnisse in einer Gemeinschaft
- hat den/die Einzelne/n ebenso im Blick wie seine/ihre **Integration** in der Gruppe, mit einer **Rund-um-die-Uhr-Ansprechmöglichkeit** der Coaches
- funktioniert als **«Hilfe zur Selbsthilfe»**, fördert Respekt, Toleranz und Zusammenhalt
- ist ohne politische oder religiöse Tendenz, stellt keine Bedingungen an Herkunft, Geschlecht, Hautfarbe, sexuelle Orientierung usw., ist offen für «Opfer» wie «Täter»
- fördert die Wahrnehmung physischer und psychischer Ressourcen und Grenzen, stösst **Reflexionsprozesse** an
- kann helfen, Blockierungen zu überwinden
- ist **preisgünstig**

Zuweisende Stellen/Kooperationspartner

Institutionen für berufliche und soziale Integration bzw. für die Begleitung von Menschen in prekären Situationen, Sozialdienste, Behörden/Ämter für Kinder- und Erwachsenenschutz, Jugendanwaltschaften, psychiatrische Dienste, Sozialdiakonie, Beges, IV

Ort und Zeit

Trainingsraum der Kirchgemeinde Frieden

Steigerhubelstrasse 65, 3008 Bern

3 Mal pro Woche (Dienstag, Mittwoch, Donnerstag), 9 – 14.30 Uhr

Preis und Leistungen

CHF 95.– pro Person und Kurstag in der Gruppe

- **3 Kurstage pro Woche, Morgen- und Mittagessen**, Material und Spesen
- **Wöchentliche Reflexionsphase** am Ende jeder Kurswoche
- Periodische **Kurzberichte und Standortgespräche** nach Absprache

Weitere individuelle Angebote wie Einzelcoachings sind zusätzlich möglich und können in Absprache mit der zuweisenden Stelle offeriert werden.

Weitere Infos und Anmeldung

florian.winkler@theartofpeace.ch, Tel. 031 381 18 44 (Florian Winkler)

Initiatoren und Coaches

Florian Winkler (*1977) ist Kampfkunst-Experte und Heilpraktiker (Zusatzausbildung in körperzentrierter Psychotherapie nach C. Stämpfli) mit vielfältiger nationaler und internationaler Seminar- und Coachingtätigkeit. Auf seiner Suche nach Möglichkeiten, durch mentale, körperliche und soziale Trainings die Voraussetzungen für ein respektvolles und tolerantes Miteinander zu verbessern, ist er auf das dänische Projekt **The Art of Peace** zur Integration sozial benachteiligter Jugendlicher in Esbjerg gestossen. Dieses will er nun unter dem Dach der Qualifutura GmbH auch in der Schweiz etablieren. Florian Winkler ist als Coach, als Coach-Trainer und als Supervisor tätig.

www.florian-winkler.ch

Matthias Hehl (*1963), Lehrer, lic. phil.-nat., ist Gründer und Geschäftsführer der Qualifutura GmbH, die u.a. die Institution **Qualifutura – Integration Haslital** für die soziale und berufliche Integration von Jugendlichen und jungen Erwachsenen betreibt.

www.qualifutura.ch → **Integration Haslital** → **Intake**

Infos und Anmeldung

The Art of Peace™

Steigerhubelstrasse 65
3008 Bern

Tel.: 031 381 18 44

florian.winkler@theartofpeace.ch

Info-Video unter:

www.theartofpeace.ch



Trägerschaft

Qualifutura

Optingenstrasse 12
3013 Bern
info@qualifutura.ch

Unterstützt von

Kirchgemeinde
Frieden
Bern

