

Kursausschreibung

Freitag, 30. August + Freitag, 13. September 2024, 9h00 - 17h00

Das Leben einfacher machen

Anlass

Wir laden uns mit Gütern, Gefühlen, Menschen, Arbeiten, Verpflichtungen im Verlauf der Jahre viel auf. Die Schultern, der Rücken und der Bauch meldet ab und zu: «Fahr mal runter». Die Frage ist aber wie und was können wir aufräumen? Wie innen so aussen? Innere Klarheit und weniger um sich haben verspricht mehr Leichtigkeit.

In diesem Time-Out schauen wir hin, wo Potential ist, und legen den eigenen Plan zurecht. Nach dem Kurs sieht dein Leben nicht 100% anders aus, aber du bist befähigt und motiviert Stück für Stück deinen Weg zu gehen. Ein Umsetzungstool hilft dir dabei.

Inhalt

- 1. Tag (Analyse und Austausch)
 - Ich mit mir: Meine Identität, mein Leben, meine Entscheidungen, meine Ressourcen
 - Ich mit anderen: Nährende und weniger nährende Beziehungen und was damit?
 - Ich und mein Job: Berufung oder Broterwerb und der Umgang damit. Identifikation, Karriere und zu welchen Preis? Beruf und Abgrenzung zum Privatleben?
 - Ich und mein Alltag: Ordnung, Freizeit, Finanzen, privaten Verpflichtungen, Freizeit und die Organisation des Alltags
 - Neue persönliche Routinen und Umsetzungsstrategie
-
- 2. Tag
 - Erfolgsgeschichten und Stolpersteine
 - Umgang Erfolgen und Niederlagen
 - Hindernisse bewusst machen und entsprechend gestalten
 - Wann können wir uns verändern und wie behält man den Fokus/die Motivation.
 - Sinnvolle Teilziele
 - Rituale und Gewohnheiten
 - Selbstermächtigung
 - Umsetzungshilfen, Partner/in und Strategien

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- setzen sich damit auseinander, was sie wirklich möchten.
- finden Strategien dem Wunschzustand näher zu kommen.
- entwickeln die Kraft in die Umsetzung zu kommen.

Kursleitung

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, www.rita-mancini.com

formation-ARC.Suisse

Kursort

10 Minuten ab Hauptbahnhof Bern, Effinger Coworking Space, Effingerstrasse 10, 3011 Bern, 031 398 20 20

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'040.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 2. August 2024 über die Webseite www.formation-arc.ch