

Kursausschreibung

Mittwoch + Donnerstag, 15. + 16. Oktober 2025, 9h00 - 17h00

Selbstcoaching-Tricks für den beruflichen Alltag

Anlass

Dieses Seminar bietet einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge, um alltägliche Herausforderungen im Beruf zu meistern. Was hilft in der Zusammenarbeit mit anderen (manchmal auch schwierigen Mitarbeitenden) und im Umgang mit Stress? Wie können wir uns gut organisieren und wichtige Entscheidungen treffen? Selbstcoaching-Techniken eignen sich bestens, um die berufliche Entwicklung aktiv zu gestalten.

Inhalt

Wir beleuchten Techniken und Tools aus dem lösungsorientierten Kurzzeitcoaching, aus der Kommunikationswissenschaft und aus der Positiven Psychologie – und üben an konkreten Beispielen

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- wenden effektive Werkzeuge an, um alltägliche Herausforderungen im Beruf erfolgreich zu meistern,
- verbessern durch gezielte Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien ihre Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen, einschliesslich des Umgangs mit schwierigen Mitarbeitenden.
- setzen Techniken zur Stressbewältigung ein, um den Berufsalltag ruhig und gelassen zu meistern.
- wählen Strategien zur besseren Organisation ihrer Aufgaben und zur Entscheidungsfindung
- nutzen Selbstcoaching-Techniken, um ihre berufliche Entwicklung aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Kursleitung

Bettina Bichsel, Journalistin, Coach und Seminarleiterin

Kursort

Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

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 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'090.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

formation-ARC.Suisse

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 11. September 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.