

Kursausschreibung

Montag + Dienstag, 27. + 28. Oktober 2025, 9h00 - 17h00

Deine Kreativ-Akademie für eine strukturierte Alltags-Organisation

Anlass

Fühlen Sie sich manchmal überfordert von den vielen Aufgaben, Gedanken und Verpflichtungen, die der Alltag mit sich bringt? Sind Ihr Kopf und Posteingang voll mit Fragen, Nachrichten und To-Do-Listen? Fehlen Auszeiten und Erholung? Wenn Ihnen das bekannt vorkommt und Sie sich auch nach mehr Struktur und Leichtigkeit sehnen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Inhalt

Wir nehmen uns zwei Tage Auszeit vom Hamsterrad und kehren zurück mit einem persönlichen Buch gefüllt mit analogen Arbeits-, und Kreativitäts-Techniken, die uns helfen, den Alltag zu organisieren.

- Wir praktizieren Ruhe und Entspannung durch das Nutzen von Kreativtechniken wie visuelle Notizen (Sketchnotes), schöne Schriften (Handlettering) und Drucktechniken (Gelliplate)
- Wir nehmen die Alltagsplanung zurück aufs Papier, indem wir das persönliche Phänomental-Buch starten. Wir lernen, unsere Planungen, Ideen, Notizen, Listen und To Do's sichtbar und hirngerecht darzustellen. Damit gelingt das Einprägen von wichtigen Sachen und gleichzeitig bringt uns das kreative Arbeiten Gelassenheit und Aha-Erlebnisse.
- Wir lernen zur besseren Strukturierung unserer Aufgaben Techniken wie Pareto, ALPEN-Methode und Eisenhower kennen und üben deren Anwendung.

In diesem Kurs kommen Sie zum Üben und Staunen, auch über sich selbst.

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- benennen Techniken der Arbeitsorganisation wie Pareto, ALPEN-Methode, Eisenhower und setzen mind. eine davon ein, um Prioritäten zu setzen und eine Planungsstruktur aufzubauen.
- wenden kreative Techniken zur Alltagsplanung sowie zum Abschalten und Erholen an.
- Verstehen, warum Sketchnotes sehr hirngerecht sind und setzen sie in vielen Varianten ein, um den Arbeitsalltag damit zu erleichtern
- bringen ansprechende Symbole, Schriften, Menschen und Rahmen aufs Papier, auch ohne Zeichnungstalent
- setzen das „Phänomental-Buch“ für einen organisierten Alltag mit weniger Mental Load ein

Kursleitung

Irene Lehmann-Fäh und/oder Gabi Schwiter, beide Ausbilderin mit eidg. FA und Visualisierungstrainerin, www.schoenerschulen.ch

Kursort

Atelier schoenerschulen.ch, beim BnB Entensee, Burgerrietstrasse 4, 8730 Uznach, 077 513 24 36

formation-ARC.Suisse

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 1'140.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

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, 25. September 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.