

Montag, 20. April, 9h00 - 18h30 + Dienstag, 21. April 2026, 9h00 - 17h00

Mit den «3R» gesund arbeiten: Ressourcen, Resilienz, Rechte

Die heutige Arbeits- und Lebenswelt wird immer anspruchsvoller:

Fühlst du dich manchmal von den steigenden Anforderungen überfordert?

Spürst du psychosoziale Risiken wie Überlastung oder Mobbing in deinem Umfeld – oder vielleicht sogar bei dir selbst?

Fragst du dich, wie du in solchen Situationen deine persönlichen Energiequellen aktivieren kannst, um gestärkt zu handeln und resilient zu bleiben?

Und weisst du, welche Ansprüche du an deine Vorgesetzten stellen kannst, wenn es um dein Wohl geht?

Genau das lernst du in diesem Kurs: gesund zu arbeiten, deine innere Stärke zu entwickeln und deine Rechte selbstbewusst wahrzunehmen.

Begriff Resilienz: Resilienz bedeutet die Fähigkeit, trotz Belastungen oder Krisen handlungsfähig zu bleiben, Rückschläge zu bewältigen und daraus gestärkt hervorzugehen.

Ziele

Ich ...

- nehme eine unterstützende Grundhaltung ein, die auf dem Thema Resilienz basiert.
- beschreibe das Resilienzkonzept und die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu.
- erläutere grundlegende rechtliche Rahmenbedingungen und analysiere Fälle aus der bundesgerichtlichen Praxis zur Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden.
- setze mich als Arbeitnehmende:r mit möglichen Vorgehens- und Handlungsmöglichkeiten bei Gesundheitsgefährdungen auseinander.
- entdecke und aktiviere meine Ressourcenpotenziale und wende geeignete Tools zur Resilienzförderung situationsgerecht an.
- halte die gewonnenen Massnahmen fest und entwickle sie für meinen Alltag weiter.

Inhalte

Lass dich auf eine einzigartige Kombination aus bewährten Methoden und Tools aus Psychologie, Resilienz, Rechtswissenschaften sowie einfachen Yoga- und Achtsamkeitsübungen ein.

Du reflektierst deine Erfahrungen, arbeitest an praxisnahen Fallbeispielen aus deinem Arbeitsalltag und du wendest Resilienz-Übungen an

Wir tauschen uns zu folgenden Themen aus:

- Resilienz als Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen und persönliche Ressourcen zu stärken
- Gesundheitsgefährdungen erkennen und geeignete Handlungsmöglichkeiten ableiten
- Persönliche Ressourcenpotenziale erforschen und aktivieren
- Praktische Übungen und Tools zur Resilienzförderung
- Rechtliche Grundlagen: Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden in Bezug auf Überlastung sowie insbesondere Beispiele aus der bundesgerichtlichen Praxis zu Mobbing und Kündigung älterer Mitarbeitender

formation-ARC.Suisse

- Transfer in den Alltag durch Reflexion und einfache Körper- und Achtsamkeitsübungen

Kursleitung

Lic. iur. Simone Hofer, Rechtsanwältin und dipl. Resilienztrainerin CZO®, CAS Resilienztraining, Coachingzentrum Olten und PH Zug sowie Yogatrainerin der Lotos Yoga Ausbildung; www.simonehofer.ch

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.

Für Nicht-Mitglieder: CHF 1'090.– (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, 19. März 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.