

## Kursausschreibung

---

**Mittwoch, 29. April 2026, 9.00 – 17.00 Uhr**

## Weniger jammern – mehr handeln: endlich ins Tun kommen

«Das bringt doch nichts.» – «Das klappt sowieso nie.» – «Wir sollten, müssten ...».

Solche Sätze kennst du bestimmt in deinem Arbeitsumfeld. Negative Sprachmuster können Arbeit und Zusammenarbeit blockieren.

Was wäre, wenn du genau diese Spannungen als Hebel nutzt, um gemeinsam voranzukommen? In diesem interaktiven Kurs erlebst du, wie du Kritik in Antrieb verwandelst und Spannungen als Chancen für Entwicklung nutzt. So kommst du (endlich) vom Reden ins Machen und bringst Dinge in Bewegung.

### Ziele

Ich ...

- erkenne die Mechanismen von Kritik und negativen Sprachmustern sowie die Rolle von Spannungen als Veränderungshebel.
- wende Innovations- und Co-Kreationsmethoden an, um Kritik und Spannungen in Lösungsansätze und konkrete Handlungen zu transformieren.
- entwickle eine proaktive, lösungsorientierte Haltung, indem ich eine konstruktive Sprache pflege und Energie gezielt ins Handeln lenke.

### Inhalt

Wir arbeiten praxisnah an folgenden Themen:

- Mechanismen von Kritik und negativen Sprachmustern sowie deren Einfluss auf Motivation, Zusammenarbeit und Wirksamkeit.
- Spannungen im beruflichen Kontext erkennen und als Veränderungshebel nutzen
- Methoden aus Verhaltensökonomie, Innovationspraxis und Positiver Psychologie zur Erprobung von Co-kreativen Ansätzen, um Spannungen in positive Energie zu verwandeln, eine lösungsorientierte Sprache entwickeln und konstruktive Teamkultur zu fördern
- Handlungsmethoden, die du direkt in deinem Alltag anwenden kannst.

### Kursleitung

Fabienne Stoll, Beraterin und Coach für Life Design, Organization Design und Communication Design. Mehrfach-Unternehmerin getrieben von einer grossen Leidenschaft für neue Formen von Arbeit, Wirtschaft und Gesellschaft.

### Kursort

Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, 026 672 90 30

### Adressatenkreis

Dieser Kurs eignet sich für dich, wenn

- du deine Wirkung und eine konstruktive Haltung im beruflichen Umfeld stärken möchtest
- du genug vom Jammern hast und lieber handeln möchtest
- du im Team positive Energie und Entwicklung fördern willst.

# formation-ARC.Suisse

## 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 560.– (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, 26. März 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).