

## **Kursausschreibung**

**Mittwoch, 3. Juni 2026, 9h00 - 17h00**

## **Beruf und Privatleben im Gleichgewicht – deine Life-Balance stärken**

Hast du manchmal das Gefühl, zwischen Job, Partnerschaft, Kindern, Pflege von Angehörigen und deinen eigenen Bedürfnissen hin- und hergerissen zu sein?

Erlebst du den Spagat zwischen Beruf und Privatleben als herausfordernd?

Und merkst du, dass dein persönliches Wohlbefinden dabei oft zu kurz kommt?

Die Anforderungen im Alltag und die Vielzahl an Rollen wachsen stetig. Ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Privatleben ist jedoch entscheidend für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit.

Genau das lernst du in diesem Kurs: deine Life-Balance aktiv zu gestalten – mit Impulsen und praktischen Strategien, damit du den Alltag mit mehr Gelassenheit und Energie meisteinst.

### **Ziele**

Ich ...

- erkenne die zentralen Einflussfaktoren auf meine Life-Balance.
- analysiere meine eigene Lebenssituation und identifizierte persönliche Ressourcen und Belastungen.
- entwickle Strategien zur Priorisierung und Selbstfürsorge.
- formuliere individuelle Massnahmen, um beruflichen und privaten Anforderungen gesund und zufrieden begegnen zu können.

### **Inhalt**

Der Kurs kombiniert kurze Inputs mit Reflexion, Erfahrungsaustausch und praktischen Übungen. Du arbeitest an deiner eigenen Lebenssituation und entwickelst konkrete Handlungsschritte für deine Work-Life-Balance.

- Reflexion der persönlichen Lebensbereiche: Beruf, Familie, Freizeit und Selbstfürsorge
- Grundlagen zu Stress, Erholung und Vereinbarkeit von Lebensrollen
- Praktische Methoden zur Priorisierung und Zeitgestaltung
- Übungen zur Abgrenzung, zum Umgang mit Erwartungen und zur Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch und Erarbeitung konkreter Handlungsschritte für deinen Alltag

### **Kursleitung**

Daniela Alagna, Dipl. Coach SCA und Betriebliche Mentorin mit eidg. FA  
Erfahren Sie mehr unter: [www.ideacoaching.ch](http://www.ideacoaching.ch)

### **Kursort**

Syna Olten, Sitzungszimmer Aare, Römerstrasse 7, 4600 Olten

# formation-ARC.Suisse

## Adressatenkreis

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die ihre verschiedenen Lebensbereiche bewusster in Einklang bringen möchten.

Angesprochen sind insbesondere Personen, die Beruf, Familie und persönliche Bedürfnisse besser ausbalancieren wollen, um ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit nachhaltig zu stärken.

## 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 540.– (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, 30. April 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).