

## Kursausschreibung

---

**Mittwoch, 16. September 2026 18h30 - 21h00 & 1 Stunde persönliches Coaching an einem individuell vereinbarten Termin**

## GPS für die Berufliche Orientierung – Wo stehe ich & wo will ich hin?

Hast du im Berufs- oder Familienalltag auch das Gefühl, kaum Zeit zu haben, um deine Fähigkeiten und Erfolge bewusst wertzuschätzen oder über nächste Schritte in deinem Arbeitsleben gezielt nachzudenken?

Nimm dir in diesem Kurs Zeit, um innezuhalten, deine Situation zu reflektieren und dich mit anderen auszutauschen. So kannst du deine Fragen klären, Erkenntnisse gewinnen, über Pläne nachdenken und Schritte dazu entwickeln.

### Ziele

Ich ...

- benenne, was ich beruflich und persönlich mitbringe, wo ich stehe und wo ich hinmöchte.
- wertschätze meine Stärken und Erfolge bewusst.
- identifiziere meine Lernfelder.
- leite aus meinen Erkenntnissen nächste Schritte ab.
- bereite eine mündliche Kurzpräsentation meiner Stärken, Erfahrungen und Ziele vor.

### Inhalt

Vorbereitung im Selbststudium:

- Mit gezielten und einfachen Fragen gemäss elektronischer Anleitung Schritt für Schritt eine persönliche Standortbestimmung durchführen
- Reflexion zur eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Eigene Stärken erkennen und Lernfelder identifizieren
- Vorbereitung einer kurzen mündlichen Selbstpräsentation gemäss elektronischer Anleitung

Gemeinsames Zoom-Meeting:

- Austausch mit anderen Teilnehmenden
- offene Fragen klären
- Prägnante Selbstpräsentation formulieren – aber wie?
- Überzeugendes Auftreten

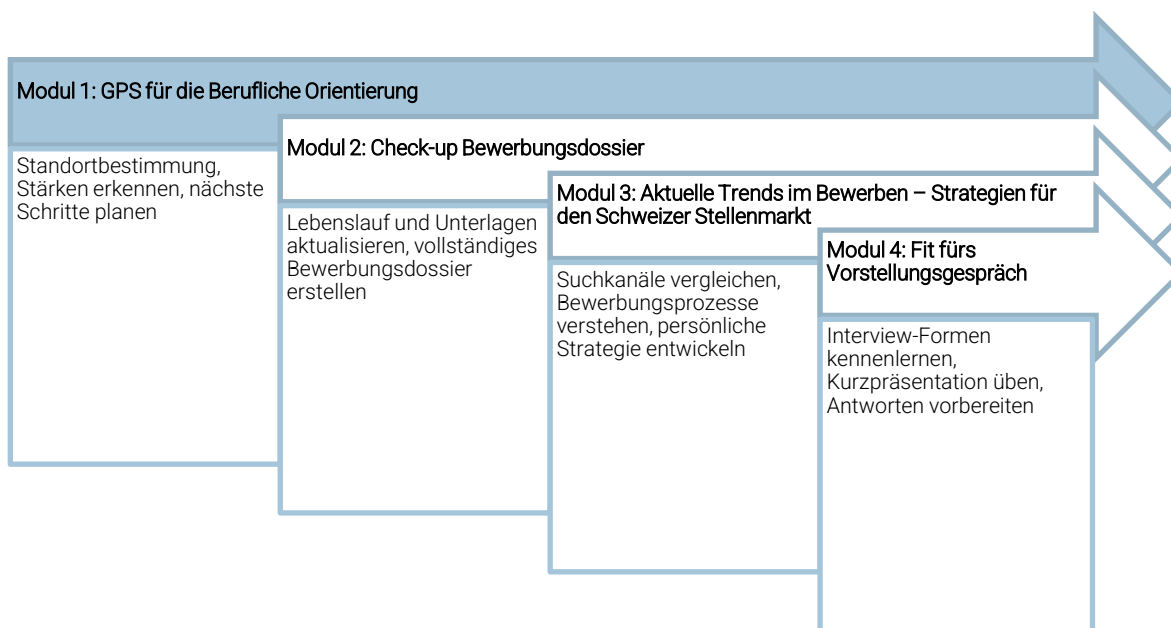
Nachbearbeitung im Selbststudium und Einzelcoaching:

- Vertiefung der Auseinandersetzung mit sich selbst und Weiterarbeit an der mündlichen Selbstpräsentation
- Individuelles Einzelcoaching mit Vertiefung der individuellen Fragen und Ergebnisse, sowie Feedback und Empfehlungen der Kursleitung zur Fertigstellung
- Fertigstellung der mündlichen Selbstpräsentation

### Hinweis

# formation-ARC.Suisse

Dieser Kurs ist Teil von einem modularen Kurs. Du kannst diesen Kurs als Einzelmodul buchen oder du kannst 2 Module buchen, 3 Module oder alle 4 Module. Ganz nach deinem Bedürfnis.



## Kursleitung

Carmen Moser Nespeca

Ausbilderin, Coach, langjährige Kurs-, Projekt- und Teamleiterin Bewerbungsstrategiekurse

## Kursort

Online / bequem von zu Hause / Vorbereitung im Selbststudium

## 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.— (inkl. Kursunterlagen & Einzelcoaching)

## 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, 16. Juli 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).