

Kursausschreibung

Montag, 19. Oktober + Montag, 26. Oktober 2026, 9h00 - 17h00

Die Mitte des Berufslebens als Chance – Zurückblicken, Bilanz ziehen, Perspektiven entwickeln

Wie fühlt es sich an, beruflich in der Lebensmitte zu stehen und nach vorne zu blicken? Gefällt mir der Weg, der sich abzeichnet – oder spüre ich den Wunsch, eine Weiche für Neues zu stellen?

Im Alltag bleibt oft wenig Raum, innezuhalten, Erreichtes zu würdigen oder zu überprüfen, ob die berufliche Richtung noch stimmig ist. Diese »Zwischenzeit« – ohne Umbruch oder Krise – verstehen wir im Kurs als Chance: für eine Standortbestimmung, zur Anpassung von Werten und Zielen und zur Entwicklung neuer Perspektiven.

Mit Methoden aus dem systemischen Coaching und der Biografiearbeit machen wir persönliche Muster sichtbar, klären Werte und entwickeln Zukunftsperspektiven. Kreative Zugänge und der Austausch in der Gruppe eröffnen neue Sichtweisen.

Ziele

Ziel ist es, die eigene berufliche Situation differenziert zu verstehen und konkrete Schritte für eine selbstbestimmte Weiterentwicklung zu entwerfen.

Ich

- reflektiere meine bisherige berufliche Entwicklung und würdige das Erreichte
- erkenne persönliche Werte, Motivationen und Potenziale
- entwickle Perspektiven und Optionen für die zweiten Berufshälfte
- entwerfe konkrete Schritte für meine weitere berufliche Orientierung

Inhalt

- Rückblick auf den bisherigen Berufsweg: Erfahrungen, Erfolge, prägende Stationen
- Würdigung der eigenen Stärken und Kompetenzen
- Klärung persönlicher Werte und beruflicher Leitmotive
- Entwicklung von Zukunftsbildern und alternativen Möglichkeiten
- Arbeit mit kreativen und biografischen Methoden zur Selbstreflexion
- Austausch und Resonanz in der Gruppe
- Formulierung konkreter Handlungsoptionen für die nächste berufliche Etappe

Kursleitung

Bettina Bichsel, Journalistin, Systemischer Coach und Seminarleiterin

Kursort

Travail.Suisse Geschäftsstelle, Sitzungszimmer, Hopfenweg 21, 3007 Bern, Tel. 031 370 21 11

formation-ARC.Suisse

Adressatenkreis

Besonders geeignet für Menschen ab ca. 40 Jahren, die ihre berufliche Situation bewusst reflektieren und weiterentwickeln möchten.

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 870.— (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, 17. September 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.