

## Kursausschreibung

---

**Freitag, 13. November + Freitag, 4. Dezember 2026, 09h00 – 17h00**

## Kraftquelle im Kopf – Mentaltraining für mehr Ruhe, Fokus und innere Stärke

Fühlst du dich manchmal von Terminen, Erwartungen und Drucksituationen überrollt? Fehlt dir manchmal die Ruhe oder die Konzentration?

In diesem Kurs lernst du einfache Techniken, um den Kopf zu ordnen, Kraftquellen zu aktivieren und deine innere Balance zu finden. Ob du Mentaltraining von Grund auf kennenlernenst oder dein Wissen auffrischst – du profitierst von einem lebendigen Austausch und kannst deine persönlichen Anliegen einbringen. So nimmst du genau das mit, was dir im (Berufs)alltag wirklich nützt.

### Ziele

Ich ...

- kann Mentaltraining für mein Vorhaben nutzen
- setze kurze, wirksame Atem- und Visualisierungstechniken, mit denen ich Stresssituationen schnell entschärfen und innere Ruhe finde
- lerne, wie ich mit zielorientierten «Selbstgesprächen» und klaren Fokus-Übungen meine Gedanken steuern und meine Aufmerksamkeit gezielt lenken kann

### Inhalt

Mit kurzen Inputs werden Grundlagen eingeführt, praktische Übungen und Techniken werden direkt ausprobiert und auf die eigenen Alltagssituationen übertragen, Austausch und Reflexionsphasen runden unseren Kurs zu diesen Inhalten ab:

- Grundlagen und Vertiefungsmöglichkeiten in Mentaltraining
- Mentaltraining, um Ziele einfacher zu erreichen
- Atemübungen für Ruhe und Gelassenheit
- Nutzen von kleinen Körperübungen, um Stress abzubauen
- Visualisierungen und hilfreiche Selbstgespräche, die stärken
- Entspannungstechniken, die im Alltag wirken
- Individuelle Themen der Teilnehmenden

### Kursleitung

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandles, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, [www.rita-mancini.com](http://www.rita-mancini.com)

### Kursort

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

### Adressatenkreis

Alle interessierten Personen, welche ihr Leben gestalten wollen

# 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 850.– (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, 8. Oktober 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).