

## Kursausschreibung

---

**Freitag, 11. September 2026, 9h00 - 17h00**

## Mehr Gelassenheit, mehr Power – Mentaltraining für U21

Findest du auch, dass das Leben unter 21 spannend ist – aber manchmal auch ganz schön stressig? Fühlst du dich von Ausbildung, Schule, Sport, Familie oder Freunden unter Druck gesetzt? Hast du manchmal das Gefühl, dass Erwartungen von aussen oder dein eigener Anspruch manchmal zu viel werden? Fragst du dich, wie du trotz Druck und Erwartungen cool bleiben und deine Energie gezielt einsetzen kannst?

In diesem Kurs entdeckst du, wie du mentale Stärke aufbaust: für mehr Gelassenheit, Klarheit und Power im Alltag. Einfach, praktisch und direkt für dich nutzbar.

### Ziele

Ich ...

- lerne Mentaltechniken kennen, die ich sofort in Schule, Ausbildung oder Sport anwenden kann
- gehe gelassener mit Stress, Leistungsdruck und Erwartungen um
- stärke mein Selbstvertrauen und baue ein positives Selbstbild auf
- entwickle Routinen, die mir helfen, auch in schwierigen Phasen dranzubleiben
- setze mir klare Ziele und verfolge sie Schritt für Schritt
- weiss, wie ich mich selbst motivieren kann und meine Energie gezielt für das einsetze, was mir wichtig ist

### Inhalt

Mit kurzen Inputs, interaktiven Aufgaben und vielen praktischen Übungen, sowie Reflexionsphasen erarbeiten wir uns folgende Inhalte:

- Mentaltraining zum Erreichen von persönlichen Zielen
- Selbstbild und Denkfehler
- Umgang mit Druck und hilfreiche Routinen
- Strategien zur Stressbewältigung
- Ziele und Strategieplan
- Langfristige Motivation

### 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

Junge Personen U21, welche ihr Leben selbst gestalten, Stress abbauen und Erfolg haben 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 520.– (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, 16. Juli 2026** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).