

Freitag, 20. März + Freitag, 27. März 2026, 9h00 – 17h00

Meine Rolle in der Arbeitswelt – Veränderungen verstehen und sicher damit umgehen

Kurs ab Deutschniveau B1

Hat sich deine Arbeit oder dein Arbeitsplatz auch verändert?

Wir alle erleben Veränderungen in der Arbeitswelt. Sie können uns Angst machen, aber auch neugierig machen. Sie können schwierig sein, aber auch neue berufliche Türen öffnen.

In diesem Kurs sprechen wir darüber, was Veränderung mit uns machen: Welche Fragen beschäftigen uns? Welche Gefühle entstehen? Welche neuen Möglichkeiten gibt es?

Wir schauen zusammen, wie du in Zeiten von Unsicherheit deine wichtigsten Bedürfnisse – zum Beispiel Sicherheit, Zugehörigkeit, Sinn in der Arbeit und Selbstvertrauen – besser verstehen kannst. Du lernst einfache Wege, wie du mehr Sicherheit und Stärke findest. So kannst du deine neue Rolle bei der Arbeit besser verstehen und dich leichter auf neue Situationen anpassen.

Am Ende lernst du auch einfache Strategien, damit du dich stärker und sicherer für die Zukunft fühlst.

Ziele

Ich...

- verstehe, was mich in der Arbeitswelt unsicher macht.
- kenne meine Ressourcen und Fähigkeiten bei Veränderungen.
- erkenne meine Bedürfnisse und finde Wege, besser auf sie zu achten.
- Lerne neue Strategien, um bei Veränderungen am Arbeitsplatz aktiv und gesund zu bleiben.
- handle selbstbewusster und stärker in meiner Rolle in der Arbeitswelt.
- akzeptiere, dass Veränderungen Teil der Arbeit sind, und sehe, wie ich sie positiv beeinflussen kann.

Inhalt

Neben Informationen machen wir gemeinsam viele praktische Übungen. Die Unterlagen und die Unterrichtssprache ist ab Deutschniveau B1 verständlich, das Unterrichtstempo passt sich den Teilnehmenden an.

Wir arbeiten an folgenden Themen:

- Eigene Erfahrungen im Arbeitsumfeld beobachten und besprechen
- Bedürfnisse bei Veränderungen erkennen und verstehen
- Phasen von Veränderungen kennenlernen
- Selbstvertrauen entdecken und stärken
- Eigenes Handeln ausbauen und selbstsicherer werden
- Neue Rollen und Haltungen, die Mut und Stärke geben
- Berufliche Lösungswege entwickeln

formation-ARC.Suisse

Kursleitung

Isabelle M. Derungs, MBA in International Management Consulting, lic.phil.I in Kultur- und Sozialwissenschaften, Coaching und Supervision FHNW/ZhDK, systemisch-integrative Beratung & Therapie VEF, www.iderungs.com

Kursort

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

Adressatenkreis

Der Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmenden und an Gewerkschaftsmitarbeitende
Ab dem Sprachniveau B1

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 **Dienstag, 17. Februar 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.