

Kursausschreibung

Montag, 7. Dezember 2026, 9h00 - 17h00

Fokus – Klarheit in der Informationsflut

Fühlst du dich im heutigen, von Digitalisierung und Schnelligkeit geprägten Arbeitsalltag manchmal von der stetig wachsenden Informationsflut überfordert? Fällt es dir daher schwer, das Wesentliche zu erkennen? Fragst du dich, wie du inmitten von Dauererreichbarkeit, Unterbrechungen, Reizüberflutung und Multitasking den Überblick behältst und das Wesentliche erkennen kannst?

Merkst du, wie Stress, Impulsivität, Zerstreuung und eine sinkende Arbeitsqualität daraus erwachsen?

Umso wertvoller ist es, wenn du souverän mit der Informationsflut umgehst, deine Aufmerksamkeit bewusst bündelst und dich gezielt auf das konzentrierst, was wirklich zählt – für bessere Arbeitsergebnisse, mehr Flow und eine höhere Lebensqualität. Genau das lernst du in diesem Kurs.

Ziele

Ich ...

- unterscheide die verschiedenen Aufmerksamkeitszustände.
- setze Tools (bspw. «Batch-Tasking») situationsabhängig zur Organisation und Strukturierung der Arbeit ein, um Ablenkungen und Unterbrechungen zu reduzieren.
- analysiere die rechtlichen Rahmenbedingungen der ständigen Erreichbarkeit im Schweizerischen Recht und reflektiere deren Auswirkungen auf den Berufsalltag.
- filtere Informationen gezielt nach Relevanz mithilfe von Methoden und Tools aus Juristerei und Arbeitsorganisation.
- stärke meine Selbstführung durch Impulskontrolle, Resilienzstrategien und Techniken zur Förderung von Flow-Erfahrungen.
- praktiziere einfache Yoga- und Atemübungen und gestalte ein wirksames Pausenmanagement, um Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.
- halte die erlernten Strategien fest, integriere die wichtigsten Tools in meinen Alltag, um meine Arbeits- und Selbstführung langfristig zu verbessern.
- erhalte langfristig bessere Arbeitsergebnisse, mehr Flow und eine höhere Lebensqualität.

Inhalt

Lass dich auf eine einzigartige Methodik ein, die bewährten Methoden und Tools aus Jurisprudenz, Arbeitsorganisation und Resilienz mit einfachen Yoga- und Atemübungen verbindet und arbeite ebenso sehr praxisnah an folgenden Themen:

- souveräner Umgang mit der Informationsflut und Stärkung der Impulskontrolle
- rechtliche Rahmenbedingungen zur Erreichbarkeit im Arbeitsalltag mit Einblick ins diskutierte „Recht auf Nichterreichbarkeit“
- Methoden zur Filterung des Wesentlichen
- gezieltes Training von Konzentration und Fokus: bewährte Tools aus Jurisprudenz, Arbeitsorganisation und Resilienz und einfache Yoga- und Atemübungen
- Tools für Stressreduktion und für ein effektives Pausenmanagement

formation-ARC.Suisse

„Früher bedeutete es, Macht zu haben, wenn man Zugang zu Daten hatte. Heute bedeutet es, zu wissen, was man ignorieren kann.“ – Yuval Noah Harari

Kursleitung

Lic. iur. Simone Hofer, Rechtsanwältin und dipl. Resilienztrainerin CZO®, CAS Resilienztraining, Coachingzentrum Olten und PH Zug sowie Yogatrainerin der Lotos Yoga Ausbildung; www.simonehofer.ch

Kursort

Syna, Gewerkschaft (Syna - die Gewerkschaft), Raum Aare, Römerstrasse 7, 4600 Olten

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, 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, 5. November 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.