

Kursausschreibung

Montag, 6. Juli, 9h00 – 17h00 + Dienstag, 7. Juli 2026, 9h00 - 17h00

Grenzen setzen – Energie schützen: dein Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag

Kennst du das auch? Zeitdruck, Aufgaben, Pendenzen – alles wird immer mehr, der Alltagsdruck wächst stetig. Um die eigene Energie und Lebensfreude zu schützen, braucht es die Fähigkeit, klare Grenzen setzen zu können und sich vor Stress und ungesunden Verhaltensmustern abzugrenzen.

Wenn du selbstbestimmt handelst und kommunizierst, gewinnst du mehr Gelassenheit und Klarheit. Im Kurs entwickelst du eigene Strategien, um gesundheitsförderliche und produktivitätssteigernde Grenzen zwischen deinen verschiedenen Lebensbereichen zu ziehen. Grenzen setzen ist keine Hürde – es ist eine Fähigkeit, die mit Klarheit, Leichtigkeit und dem richtigen Handwerkszeug erlernt und gelebt werden kann.

Ziele

Ich ...

- ermittle meinen eigenen Abgrenzungstypus und die damit verbundenen Bedürfnisse.
- verstehe die Zusammenhänge von Herausforderung, Überforderung und Bedürfnis.
- erkenne meine Stärken und setze sie gezielt für meine Bedürfnisse ein.
- wende Methoden der Abgrenzung im Berufs- und Familienleben an.
- übe das «Nein»-sagen und stärke meine Durchsetzungsfähigkeit.
- nutze das PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie.
- entwickle Coping-Strategien und ändere hinderliche Verhaltensmuster.
- gehe bewusst mit meinen Ressourcen um.
- stärke meinen Umgang mit der eigenen Energie und entwickle Gelassenheit.

Inhalt

An zwei Seminar-Tagen liegt der Fokus auf den Themen Grenzen setzen, Energie schützen und Gelassenheit entwickeln.

- Mit Methoden aus der Positiven Psychologie, Kommunikation- und Verhaltenspsychologie werden mit spielerischen Übungen und angeleiteter Selbstreflexion die eigenen Grenzen wahrgenommen. Es wird gemeinsam trainiert die Grenzen zu kommunizieren und zu wahren. Neue Verhaltensmuster und Kommunikationstechniken helfen dabei genauso, wie die Erkenntnis der eigenen Ressourcen und Stärken.
- Mittels Reflexion und Übungen werden verschiedene Möglichkeiten und Methoden gezeigt, die nachhaltig in das Berufs- und Privatleben integriert werden kann. Dabei werden Techniken für mehr Leichtigkeit und Klarheit eingesetzt.
- Lerninhalte und Theorieinputs werden kombiniert mit direkter Umsetzung in Gruppenarbeiten. Geübt wird mit aktuellen Herausforderungen und Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden.

Kursleitung

Christine Meyer, Organisationsbegleiterin zu New Work, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Leadership-Spezialistin, Team-Entwicklerin und Coach.

formation-ARC.Suisse

Kursort

Sorell Hotel Sonnental, Zürichstrasse 96, 8600 Dübendorf, Tel. 044 802 12 82

Adressatenkreis

Keine Einschränkung – jeder und jede, die sich für das Thema Grenzen setzen interessiert

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 1'090.– (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, 4. Juni 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.