formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

22. und 23. Februar 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Weck die Pippi Langstrumpf in Dir! – Mit Mut, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit durch den Alltag

Möchtest du Herausforderungen mit mehr Gelassenheit, Kreativität und Selbstvertrauen begegnen? Wünschst du dir mehr Leichtigkeit und möchtest du deine eigenen Stärken bewusster einsetzen?

In diesem inspirierenden Kurs lässt du dich von der Figur Pippi Langstrumpf und ihren Eigenschaften inspirieren. Du setzt dich mit Denkweisen auseinander, die Mut, Eigenverantwortung, Humor und Kreativität fördern. Mit praktischen Übungen und Reflexionen entwickelst du neue Perspektiven, stärkst deine persönlichen Ressourcen und gewinnst mehr Selbstbewusstsein für deinen Berufs- und Lebensalltag.

Ziele

Ich...

- ➔ interfrage gewohnte Denk- und Verhaltensmuster und entwickle neue Perspektiven.
- ➔ stärke meine persönlichen Ressourcen und begegne Herausforderungen gelassen und selbstbewusst.
- ➔ nutze Humor und Leichtigkeit bewusst als Kraftquellen im Berufs- und Lebensalltag.
- ➔ übernehme Verantwortung für mein Handeln und gestalte meinen Alltag aktiv mit.
- ➔ fördere mein persönliches Wohlbefinden unabhängig von äusseren Umständen.
- ➔ handle mutig, werteorientiert und mit Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten.

Inhalt

Der Kurs verbindet Fachinputs mit praktischen Übungen, Reflexion und Austausch. Du setzt dich mit den Eigenschaften von Pippi Langstrumpf auseinander und überträgst ihre Denk- und Handlungsweisen auf deine persönliche und berufliche Situation. Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Neue Perspektiven entwickeln und festgefahrene Denkmuster hinterfragen
- Humor und Leichtigkeit als Ressourcen im Alltag nutzen
- Selbstverantwortung übernehmen und bewusst handeln
- Persönliche Stärken und innere Ressourcen erkennen und einsetzen
- Das eigene Wohlbefinden aktiv gestalten
- Mut, Werte und Eigenverantwortung im Berufs- und Lebensalltag stärken

Sei mutig, sei spontan und mach dir deinen Alltag ein Stück weit mehr, wie er dir gefällt.

Kursleitung
lic. phil. Kilian D. Grütter, EMBA Universität Zürich
Geschäftsführer der KDG Kilian D. Grütter GmbH, Dozent für Führung und Management sowie Berater und Sparringspartner für Führungskräfte. Experte für Leadership, Krisenkommunikation und Mediation.

Kursort
Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, 026 672 90 30

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen, die neue Perspektiven entwickeln, ihre persönlichen Stärken bewusster einsetzen und mit mehr Mut und Leichtigkeit durch den Alltag gehen möchten.

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 1085.- (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 **25. Januar 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.