formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

5. April 2027, 10.30–18.30 Uhr und 6. April 2027, 09.00–17.00 Uhr

Mit den «4R» gesund arbeiten – Rechte kennen, Resilienz stärken, Ressourcen aktivieren und Rituale etablieren

Die heutige Arbeits- und Lebenswelt wird immer anspruchsvoller:
Fühlst du dich manchmal von steigenden Anforderungen oder Konflikten belastet?
Fragst du dich, wie du deine persönlichen Ressourcen aktivieren und resilient bleiben kannst?
Weisst du, welche Rechte und Handlungsmöglichkeiten du bei Gesundheitsgefährdungen am Arbeitsplatz hast?

Und möchtest du mit persönlichen Ritualen mehr Struktur und Selbstbestimmung in deinen Alltag bringen?
Genau das lernst du in diesem Kurs: deine Ressourcen bewusst zu nutzen, deine Resilienz zu stärken, deine Rechte wahrzunehmen und mit passenden Ritualen deinen Arbeitsalltag gesund zu gestalten.

Ziele

Ich ...

- ➔ verstehe das Resilienzkonzept und ordne aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse dazu ein.
- ➔ kenne grundlegende rechtliche Rahmenbedingungen und die Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden.
- ➔ kenne meine Rechte und Handlungsmöglichkeiten bei Gesundheitsgefährdungen am Arbeitsplatz.
- ➔ erkenne meine persönlichen Ressourcen und wende geeignete Methoden zur Resilienzförderung an.
- ➔ entwickle ein persönliches Ritual für meinen Arbeitsalltag und reflektiere dessen Wirkung.
- ➔ erstelle einen persönlichen Aktionsplan mit konkreten Massnahmen zur Stärkung meiner Resilienz und übertrage diese in meinen Alltag.

Inhalt

Der Kurs verbindet bewährte Methoden und praktische Werkzeuge aus Arbeitsrecht, Positiver Psychologie und Resilienz sowie einfachen Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Du reflektierst deine Erfahrungen, arbeitest an praxisnahen Beispielen und entwickelst konkrete Massnahmen für deinen Arbeitsalltag.
Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:

- Resilienz und persönliche Ressourcen stärken
- Eigene Stressauslöser und Bedürfnisse erkennen
- Gesundheitsgefährdungen und Handlungsmöglichkeiten
- Rechtliche Grundlagen und Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden
- Beispiele aus der bundesgerichtlichen Praxis zu Mobbing und Kündigungen
- Persönliche Ressourcen erkennen und aktivieren
- Praktische Methoden zur Resilienzförderung
- Rituale und selbstbestimmte Handlungsabläufe für den Arbeitsalltag entwickeln
- Einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen
- Persönlicher Aktionsplan und Transfer in den Alltag

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

Kursort
Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen, die ihren Arbeitsalltag bewusster und gesundheitsfördernd gestalten 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 1075.— (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 **1. März 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.