formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

9. April 2027, 09.00–07.00 Uhr

Mensch ärgere dich nicht – Innere Gelassenheit für einen entspannteren Alltag

Ärgerst du dich manchmal über Menschen oder Situationen und möchtest gelassener damit umgehen? Wünschst du dir mehr innere Ruhe und Strategien, um auch in schwierigen Momenten souverän zu bleiben? Und möchtest du lernen, deine Energie auf das zu richten, was du wirklich beeinflussen kannst?

In diesem praxisnahen Kurs setzt du dich mit den Ursachen von Ärger auseinander und lernst, deine Reaktionen bewusst zu steuern. Du erkennst persönliche Auslöser, entwickelst hilfreiche Denk- und Verhaltensweisen und stärkst deine innere Gelassenheit. So gewinnst du mehr Sicherheit im Umgang mit belastenden Situationen und förderst dein Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben.

Ziele
Ich ...
→ verstehe, wie Ärger entsteht, und erkenne meine persönlichen Auslöser.
→ entwickle hilfreiche Gedanken und richte meinen Fokus bewusst auf das, was ich beeinflussen kann.
→ reguliere meine Emotionen und reagiere auch in schwierigen Situationen gelassener.
→ wende einfache Mentaltechniken an, um den Ärgerkreislauf zu unterbrechen.
→ bewahre meine Energie und stärke meine innere Ruhe.
→ entwickle persönliche Strategien für einen gelasseneren und entspannteren Alltag.

Inhalte
Der Kurs verbindet Fachinputs mit praktischen Übungen, Reflexion und Erfahrungsaustausch. Du setzt dich mit deinen persönlichen Reaktionsmustern auseinander und entwickelst konkrete Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag. Dabei erprobst du einfache Mentaltechniken und überträgst sie auf Situationen aus deinem Berufs- und Privatleben.
Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Ärger verstehen und persönliche Auslöser erkennen
- Hilfreiche Gedanken entwickeln und den Fokus bewusst lenken
- Emotionen regulieren und gelassener kommunizieren
- Die eigene Energie bewahren und innere Ruhe stärken
- Mentaltechniken zur Unterbrechung des Ärgerkreislaufs
- Persönliche Strategien für einen entspannteren Alltag entwickeln

Kursleitung
Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin HF,
dipl. Mentaltrainerin ILP, www.rita-mancini.com

Kursort
Jugendherberge Solothurn, Landhausquai 23, 4500 Solothurn, 032 623 17 06

Adressatenkreis
Alle Personen, die sich im Alltag weniger ärgern, gelassener auf herausfordernde Situationen reagieren und ihre innere Ruhe stärken 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 590.- (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 5. März 2027 via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.