formation-ARC.Suisse

4. Mai 2027, 09.00–17.00 Uhr

Der Glücksfaktor im eigenen Leben – Mit Optimismus zu mehr Wohlbefinden

Möchtest du dein Wohlbefinden bewusst stärken und mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen?

Fragst du dich, wie du auch in herausfordernden Zeiten optimistisch, resilient und handlungsfähig bleiben kannst?

Und möchtest du wissenschaftlich fundierte Methoden kennenlernen, um deine psychische Gesundheit und Lebensfreude nachhaltig zu fördern?

In diesem praxisnahen zweitägigen Kurs lernst du die Grundlagen der Positiven Psychologie kennen und erfährst, wie du dein Wohlbefinden aktiv beeinflussen kannst. Du setzt dich mit deinen persönlichen Stärken und Ressourcen auseinander, entwickelst Strategien für mehr Resilienz und Optimismus und stärkst deine mentale Gesundheit. Du entwickelst konkrete Massnahmen für mehr Lebensfreude, Energie und innere Balance – im Berufs- wie auch im Privatleben.

Ziele
Ich...
- ➔ verstehe die Grundlagen der Positiven Psychologie und deren Bedeutung für mein Wohlbefinden.
- ➔ erkenne die Faktoren, welche meine Lebenszufriedenheit und psychische Gesundheit nachhaltig fördern.
- ➔ reflektiere meine Denk- und Verhaltensmuster und richte meinen Fokus bewusst auf Ressourcen und Lösungen.
- ➔ erkenne meine persönlichen Stärken und setze sie gezielt im Berufs- und Privatleben ein.
- ➔ entwickle Strategien für mehr Resilienz, Optimismus und mentale Stärke.
- ➔ wende Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstfürsorge im Alltag an.
- ➔ erweitere meinen persönlichen «Glückswerkzeugskoffer» mit wirksamen Übungen und Techniken.
- ➔ entwickle konkrete Massnahmen, um mein Wohlbefinden langfristig zu stärken.

Inhalt
Der Kurs verbindet Fachinputs mit praktischen Übungen, Reflexion und Erfahrungsaustausch. Du setzt dich mit deinen persönlichen Ressourcen auseinander und entwickelst konkrete Strategien für mehr Wohlbefinden und mentale Stärke im Alltag. Mit praktischen Übungen und alltagstauglichen Methoden erweiterst du deinen persönlichen «Glückswerkzeugskoffer». Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Grundlagen der Positiven Psychologie und wissenschaftliche Erkenntnisse zum Wohlbefinden
- Persönliche Stärken und Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen
- Denk- und Verhaltensmuster reflektieren und den Fokus auf Lösungen richten
- Resilienz, Optimismus und mentale Stärke fördern
- Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstfürsorge praktisch anwenden
- Erweiterung des persönlichen «Glückswerkzeugskoffers»
- Individuelle Strategien für mehr Lebensfreude und innere Balance entwickeln

formation-ARC.Suisse

Kursleitung

Christine Meyer, Organisationsbegleiterin zu New Work, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Leadership-Spezialistin, Team-Entwicklerin und stärkenorientierter Coach für Positive Psychologie und Resilienz und/oder

Stefanie Riwar ist New Work&Feelgood Trainerin, Erwachsenenbildnerin und Coach. Sie inspiriert Menschen, ihre Ressourcen zu entdecken und ihr Leben bewusst und gelingend zu gestalten.

Kursort:
NAIP Internationaler Bund GmbH, Herostrasse 7, 8048 Zürich

Adressatenkreis:
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die im Berufsalltag mit herausfordernden Menschen und Gesprächssituationen umgehen und ihre Kommunikation souveräner und lösungsorientierter 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 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 **30. März 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.