formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

28. und 29. Mai 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Weniger Stress. Mehr Balance. – Wege zu mehr Ruhe und Stabilität im Alltag

Fühlst du dich durch berufliche und private Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit oder die digitale Reizüberflutung manchmal gestresst und aus dem Gleichgewicht gebracht?
Innere Balance bedeutet nicht, nie aus dem Gleichgewicht zu geraten, sondern den eigenen Weg zurück zu Ruhe und Stabilität zu kennen.

In diesem zweitägigen Kurs lernst du verschiedene Wege kennen, mit Belastungen bewusster umzugehen und Körper und Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dabei findest du heraus, welche Methoden zu dir passen und wie du neue Kraft für deinen Alltag schöpfen kannst.

Ziele
Ich ...
- ➔ verstehe, wodurch Stress und Belastungen entstehen, und erkenne meine persönlichen Stressmuster.
- ➔ wende Methoden an, um mich auch in belastenden Situationen innerlich zu stabilisieren und bewusst zu handeln.
- ➔ entdecke Möglichkeiten, meinen Berufs- und Alltag zu entschleunigen, Druck zu reduzieren und meinen Medienkonsum bewusster zu gestalten.
- ➔ probiere verschiedene Entspannungs- und Regenerationstechniken aus und wähle passende Methoden für mich aus.
- ➔ entwickle persönliche Strategien und Rituale, um meine innere Balance zu stärken und immer wiederzufinden.

Inhalt:
Der Kurs verbindet praktische Übungen mit Reflexion und alltagstauglichen Methoden. Du setzt dich mit deinen persönlichen Stressmustern auseinander und probierst unterschiedliche Möglichkeiten zur Entspannung und Regeneration aus. So entwickelst du Strategien, die zu dir und deinem Alltag passen.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Belastungen und persönliche Stressmuster verstehen
- Bewusster Umgang mit Stress, Erreichbarkeit und digitaler Reizüberflutung
- Gedanken beruhigen und mentale Stärke entwickeln
- Den Alltag entschleunigen und bewusst gestalten
- Körper und Nervensystem wirksam entspannen
- Persönliche Regenerationsstrategien entwickeln
- Strategien und Rituale für mehr innere Balance in den Alltag integrieren

Kursleitung

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

formation-ARC.Suisse

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

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Leben und den Berufsalltag bewusster gestalten, Belastungen gelassener begegnen und ihre innere Balance nachhaltig 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 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 23. April 2027 via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.