formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

3. Juni 2027, 10.30–18.30 Uhr und 4. Juni 2027, 09.00–17.00 Uhr

Kraftvoll durch den Arbeitsalltag – Achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen

Bist du im Arbeitsalltag oft im Autopiloten unterwegs? Kreisen deine Gedanken um Pendenzen, während dein Körper längst nach einer Pause ruft? Möchtest du bewusster mit deiner Energie umgehen und kleine Inseln der Ruhe in deinen Alltag einbauen?

In diesem zweitägigen Kurs entdeckst du Achtsamkeit praktisch und mit allen Sinnen. Du probierst verschiedene Methoden aus und findest heraus, was zu dir und deinem Arbeitsalltag passt.

Ziele
Ich ...
- → verstehe, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie sich von Entspannung und positivem Denken unterscheidet.
- → erkenne meine persönlichen Stresssignale, Energieräuber und Kraftquellen frühzeitig.
- → wende kurze Achtsamkeits-, Atem- und Bewegungsübungen an.
- → nutze Naturwahrnehmung und kreatives Gestalten als Wege zu Präsenz und Regeneration.
- → begegne meinen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen bewusster und freundlicher.
- → wähle passende Mikro-Pausen für unterschiedliche Situationen im Arbeitsalltag.
- → entwickle einen persönlichen und realistischen Achtsamkeitsplan für meinen Alltag.

Inhalt
Der Kurs verbindet kurze Inputs mit praktischen Übungen, Naturerfahrungen, kreativem Gestalten und persönlicher Reflexion. Du lernst verschiedene Zugänge zur Achtsamkeit kennen und überträgst passende Methoden auf deinen Arbeitsalltag.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Vom Autopiloten zur bewussten Wahrnehmung
- Persönliche Stresssignale, Energieräuber und Kraftquellen erkennen
- Atem, Körper und sanfte Bewegung als Anker im Alltag
- Mikro-Pausen für Konzentration, Gelassenheit und Regeneration
- Gedanken und Gefühle bewusst wahrnehmen
- Natur als Kraftquelle erfahren
- Kreatives und meditatives Malen
- Selbstfürsorge und achtsamer Umgang mit den eigenen Grenzen
- Achtsame Kommunikation und bewusstes Zuhören
- Persönlicher Transferplan mit realistischen Schritten für den Alltag

Kursleitung
Anna Christen, Kursleiterin, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin - www.annachristen.ch

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

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen, die ihren (Arbeits-)Alltag achtsamer gestalten und dadurch mehr Freude und Gelassenheit erfahren 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 1190.— (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 **29. April 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.