

Leise zum Erfolg – wie zurückhaltende Menschen im Job authentisch bestehen

Anlass ♦ Zurückhaltende Menschen haben es in unserer Gesellschaft und im beruflichen Alltag oft nicht leicht. Laute Mitmenschen scheinen die Spielregeln zu bestimmen und stilles Verhalten wird nicht selten missverstanden: Man gilt als schüchtern, passiv, verschlossen, arrogant oder langweilig. Doch in der Ruhe liegt eine grosse Kraft, die es zu aktivieren gilt. Mithilfe geeigneter Strategien gelingt es, auch in unliebsamen Situationen souverän zu bestehen und mit leisen Kompetenzen zu überzeugen.

Inhalt /Ziel ♦

- Extraversion/Introversion (Wesensmerkmale, Stärken/Schwächen)
- Analyse von herausfordernden Situationen und inneren Widerständen
- Entwicklung geeigneter Bewältigungsstrategien
- Techniken zur Entspannung und Resilienzförderung

Kursleitung ♦ Bettina Bichsel, Kommunikationsexpertin und systemischer Coach

Adressatenkreis ♦ Arbeitnehmende aller Branchen und Funktionen

Teilnehmerzahl ♦ Maximal 12 Personen

Datum, Zeit ♦ Donnerstag + Freitag, 24.+25. März 2022, 09.00 – 17.00 Uhr

Ort ♦ Hotel Astoria, Hübelistrasse 15, 4600 Olten, 062 212 12 12

Anmeldung ♦ Bis spätestens Donnerstag, 24. Februar 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage www.formation-arc.ch

Kurskosten ♦ **Mitglieder**

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Nichtmitglieder: CHF 1'150.—
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung).

Mitnehmen ♦ Schreibzeug