formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

28. Juni 2027, 09.00–17.00 Uhr

Der Angst begegnen – Mut, Klarheit und Gelassenheit gewinnen

Kennst du Situationen, in denen Angst dich zurückhält, nervös macht oder daran hindert, das zu tun, was dir wichtig ist? Möchtest du lernen, bewusster mit deiner Angst umzugehen, statt dich von ihr bestimmen zu lassen?

In diesem Kurs lernst du, Angst aus einer neuen Perspektive zu betrachten und deine eigenen Reaktionen besser wahrzunehmen. Du stärkst deinen Mut, dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen gelassener und klarer zu handeln.

Ziele
Ich ...
- ➔ nehme Angst bewusst als körperliche Energie wahr.
- ➔ erkenne meine persönlichen Reaktionen und Gewohnheiten im Umgang mit Angst.
- ➔ entwickle Möglichkeiten, mich weniger von meinen Ängsten einschränken zu lassen.
- ➔ stärke meinen Mut und meinen Willen durch körperliche und geistige Übungen.
- ➔ entwickle mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit im Umgang mit herausfordernden Situationen.

Inhalt
Der Kurs verbindet persönliche Reflexion mit körperlichen und geistigen Übungen. Du setzt dich mit deinen eigenen Reaktionen auf Angst auseinander und du probierst verschiedene Möglichkeiten aus, bewusster damit umzugehen.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Angst und die eigenen Reaktionen darauf wahrnehmen
- Angst als körperliche Energie erleben
- Eigene Gewohnheiten im Umgang mit Angst erkennen
- Persönliche Grenzen wahrnehmen und überwinden
- Mit schwierigen Situationen bewusster umgehen
- Mut, Willen und Selbstvertrauen stärken
- Körperliche und geistige Übungen
- Autogenes Training
- Gelassenheit und Klarheit entwickeln

Kursleitung
Rita Rütsche, Praktikerin und Trainerin der Grinberg Methode und der «Méthode de Libération des Cuirasses» (MLC) seit 30 Jahren

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

Adressatenkreis:
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihren Umgang mit Ängsten reflektieren und mehr Mut, Selbstvertrauen und Gelassenheit im Alltag entwickeln 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 **24. Mai 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.