formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

9. September 2027, 10.30–18.30 Uhr und 10. September 2027, 09.00–17.00 Uhr

Resilienz im Arbeitsalltag – Kraftquellen entdecken und stärken

Fühlst du dich im Arbeitsalltag manchmal erschöpft, angespannt oder im Dauerlauf? Fragst du dich, wie du neue Energie schöpfen und auch in belastenden Situationen handlungsfähig bleiben kannst?

In diesem zweitägigen Kurs entdeckst und stärkst du deine persönlichen Kraftquellen. Du findest heraus, welche Ressourcen dir helfen, mit Belastungen umzugehen und deine Energie im Arbeitsalltag bewusst zu stärken.

Ziele
Ich ...
- ➔ erkenne meine persönlichen Kraftquellen und typische Energieräuber.
- ➔ wende praktische Übungen zur Mikro-Erholung und Stärkung an.
- ➔ wähle passende Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen.
- ➔ passe Übungen an meine körperlichen Möglichkeiten und meine aktuelle Tagesform an.
- ➔ entwickle einen persönlichen und realistischen Massnahmenplan für meinen Arbeitsalltag.

Inhalt
Der Kurs verbindet kurze, verständliche Inputs mit praktischen Übungen aus Bewegung, Atem, Natur und Kreativität sowie persönlicher Reflexion und Austausch. Du probierst verschiedene Möglichkeiten aus und findest heraus, welche Kraftquellen und Strategien zu dir und deinem Arbeitsalltag passen.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Persönliche Ressourcen und Energieräuber erkennen
- Resilienz und gesunder Umgang mit Belastungen
- Mikro-Erholung durch Atem, sanfte Bewegung, Yoga und Körperwahrnehmung
- Natur als Kraftquelle
- Kreativität als stärkende Ressource
- Hilfreiche Gedanken, Selbstmitgefühl und persönliche Grenzen
- Eigene Erfahrungen reflektieren: Was hat mir früher schon geholfen?
- Persönlicher Massnahmenplan mit realistischen Schritten für den Arbeitsalltag

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 ihre Resilienz stärken möchten und offen sind für einen ganzheitlichen Zugang mit Bewegung, Atem, Natur und Kreativität.

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 **2. August 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.