formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

1. und 16. November 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Selbstwert stärken – mich selbst verstehen, bewusst weiterentwickeln und gemeinsam wachsen

Wer bin ich – und was macht mich aus?
Fragst du dich manchmal, warum du in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagierst? Möchtest du besser verstehen, wie dein Selbstbild, deine Glaubenssätze und deine Erfahrungen dein Denken und Handeln beeinflussen? Und wünschst du dir mehr Klarheit darüber, wie du deine Stärken nutzen und dich persönlich weiterentwickeln kannst?

In diesem zweiteiligen Kurs setzt du dich intensiv mit dir selbst, deinem Selbstwert und deinen persönlichen Mustern auseinander. Du lernst dich und deine Ressourcen besser kennen, hinterfragst alte Denk- und Verhaltensweisen und entwickelst neue Perspektiven für dich und deinen Alltag.

Zwischen den beiden Kurstagen liegen zwei Wochen. Diese Zeit nutzt du, um Erkenntnisse aus dem ersten Kurstag im Alltag zu beobachten und Neues auszuprobieren. Am zweiten Kurstag greifen wir deine Erfahrungen wieder auf und entwickeln daraus konkrete Schritte für deine persönliche Weiterentwicklung.

Ziele
Ich ...
- setze mich mit meinem Selbstwert auseinander und erkenne, was mich stärkt und was mich zurückhält.
- reflektiere mein Selbstbild und die Wirkung, die ich auf andere habe (Fremdbild).
- lerne das innere Kind und innere Team kennen.
- erkenne persönliche Glaubenssätze, Werte und Verhaltensmuster und hinterfrage deren Einfluss auf mein Leben.
- entdecke meine Bedürfnisse, Stärken und Ressourcen und lerne, diese bewusster einzusetzen.
- erkenne, was mir Energie gibt und was mir Energie nimmt.
- reflektiere meine Komfortzone und wage bewusst neue Schritte.
- lerne, Feedback und Resonanz als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen.
- entwickle ein klareres Bild davon, wer ich bin und wer ich zukünftig sein möchte.
- leite konkrete Schritte für meine persönliche Entwicklung und meinen Alltag ab.

Inhalt
Der Kurs verbindet Fachinputs mit praktischen Übungen, Selbstreflexion und Austausch. Zwischen den beiden Kurstagen setzt du ausgewählte Impulse im Alltag um und beobachtest deine eigenen Reaktionen, Gedanken und Verhaltensweisen.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:

Kurstag 1 – Mich selbst erkennen und verstehen
- Selbstwert und Komfortzone
- Selbstbild und Fremdbild (wie Johari-Fenster)
- das innere Kind und innere Team kennenlernen
- Werte, Glaubenssätze, prägende Erfahrungen und Muster sowie meine Motivation und Bedürfnisse
- persönliche Stärken und individuelle Kraftquellen (Ressourcen) sowie mein Unikat-Merkmal
- persönliche Energiebilanz: Was gibt mir Energie, was nimmt mir Energie?
- persönliche Entwicklungsfrage und individuelles Motto-Ziel für die zweiwöchige Transferphase

Transferphase – Beobachten und ausprobieren
Während der zwei Wochen zwischen den Kurstagen beobachtest du dich bewusst im Alltag. Du überprüfst eigene Muster, probierst neue Verhaltensweisen aus und holst dir nach Möglichkeit Feedback aus deinem Umfeld.

Kurstag 2 – Mich bewusst weiterentwickeln
- Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Transferphase
- Feedback annehmen und mit Resonanz umgehen
- Beziehungen und persönliche Systeme
- Mangel- und Fülledenken
- Intuition und Urinstinkt wahrnehmen
- alte und neue Identität
- vorhandene Ressourcen und Stärken bewusst einsetzen und Entwicklungspotenziale erkunden
- vom Erkennen ins Handeln kommen, neue Schritte wagen und die eigene Komfortzone erweitern
- persönliche Entwicklungsschritte für den Alltag festlegen

Kursleitung
Lic. iur. Simone Hofer, Rechtsanwältin und dipl. Resilienztrainerin CZO®, CAS Resilienztraining, Coachingzentrum Olten und Pädagogische Hochschule Zug sowie Yogatrainerin der Lotos Yoga Ausbildung; www.simonehofer.ch

Sabrina Canzano, SVEB 1 Kursleiterin, dipl. Betriebswirtschafterin HF, Führungsfachfrau FA, Leadership SVF und Management SVF, Verkaufscoach, Coach Kaizen

Kursort
Formation-Arc.Suisse / Travail.Suisse, Hopfenweg 21, 3001 Bern, Tel. 031 370 21 11

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen

Für Nicht-Mitglieder:
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 815.- (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

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 27. September 2027 , via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.**