formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

13. November 2027, 09.00–17.00 Uhr

Endlich anfangen - Mit Motivation ins Tun kommen

Schiebst du Aufgaben manchmal vor dir her, obwohl du genau weisst, dass du sie erledigen solltest?
Fragst du dich, warum es oft so schwerfällt, den ersten Schritt zu machen?
Und möchtest du Strategien kennenlernen, mit denen du Vorhaben konsequent umsetzt und deine Motivation stärkst?

In diesem praxisnahen Kurs setzt du dich mit den Ursachen des Aufschiebens auseinander und entwickelst wirksame Strategien für mehr Motivation und Selbststeuerung. Du erkennst persönliche Verhaltensmuster und entwickelst konkrete Möglichkeiten, um Prokrastination zu überwinden. So gelingt es dir, Vorhaben Schritt für Schritt anzugehen und dranzubleiben.

Ziele
Ich...
- ➔ analysiere mein persönliches Aufschiebeverhalten und erkenne meine Auslöser.
- ➔ verstehe die Ursachen von Prokrastination und deren Auswirkungen auf meinen Alltag.
- ➔ wende praxiserprobte Strategien an, um Aufgaben konsequent anzugehen.
- ➔ stelle meinen persönlichen Werkzeugkasten gegen das Aufschieben zusammen.
- ➔ entwickle konkrete Massnahmen und Gewohnheiten für eine erfolgreiche Umsetzung im Alltag.

Inhalte
Im Kurs lernst du alltagstaugliche Methoden kennen und stellst deinen individuellen Werkzeugkasten gegen Prokrastination zusammen. Du erhältst praktische Impulse und hast die Möglichkeit, ausgewählte Strategien direkt im Kurs auszuprobieren. So legst du die Grundlage, um das Gelernte Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Punkten:
- Persönliche Bestandsaufnahme
- Was hinter Aufschieben (Prokrastination) steckt
- Über 50 praxiserprobte Strategien aus den Bereichen:
  - Zeitmanagement und Organisation
  - Motivation und Mindset
  - Umgang mit Ablenkungen
  - Selbststeuerung und Gewohnheiten
  - Kommunikation und Verantwortung
  - Selbstvertrauen und Achtsamkeit
- Persönliche Umsetzungsstrategie

Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Deshalb nimmst du aus diesem Kurs ein umfassendes Workbook mit, das dich dabei unterstützt, die passenden Strategien im Alltag anzuwenden, deine Fortschritte zu reflektieren und langfristig dranzubleiben.

Bildungsinstitut für Arbeitnehmende ARC – Institut Formation ARC | von/de Travail.Suisse, Syna, transfair, swissPersona und/et SCIV
Hopfenweg 21 | Postfach | 3001 Bern | 031 370 21 11 | arc@travailsuisse.ch

Kursleitung

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, www.rita-mancini.com

Kursort

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

Adressatenkreis

Der Kurs richtet sich an alle, die dem Aufschieben ein Ende setzen und Vorhaben, Aufgaben oder gute Vorsätze endlich erfolgreich umsetzen möchten.

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 590.— (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 9. Oktober 2027, via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.**