formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

22. November und 6. Dezember 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

„4F“ – Fokus statt Flut, Fakten statt Fake News

Fühlst du dich im digitalen Arbeitsalltag manchmal von E-Mails, Chats und der stetig wachsenden Informationsflut überfordert? Fällt es dir schwer, trotz Unterbrechungen den Überblick zu behalten und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren?
Fragst du dich, welchen Informationen du vertrauen kannst und wie du Fakten von Meinungen oder Fake News unterscheidest?
Umso wertvoller ist es, in der Informationsflut den Durchblick zu behalten, den eigenen Fokus bewusst zu steuern, Informationen kritisch zu beurteilen und den Arbeitsalltag selbstbestimmt zu gestalten. Genau das lernst du in diesem Kurs..

Ziele
Ich...
- ➔ wende Strategien zur Selbstführung an, um meine Impulskontrolle, Resilienz und Konzentration zu stärken.
- ➔ setze Methoden und Tools ein, um meine Arbeit intelligent zu organisieren und Ablenkungen sowie Unterbrechungen zu reduzieren.
- ➔ filtere Informationen gezielt nach Relevanz, Wichtigkeit und Nutzen.
- ➔ überprüfe Informationen mit geeigneten Methoden und unterscheide Fakten von Desinformation.
- ➔ reflektiere rechtliche, ethische und gesellschaftliche Aspekte von ständiger Erreichbarkeit und Desinformation.
- ➔ entwickle konkrete Massnahmen für meinen Arbeitsalltag, erprobe diese während der Transferphase und reflektiere ihre Wirkung.

Inhalt
Der Kurs verbindet bewährte Methoden und Tools aus Arbeitsorganisation, Resilienz, Informations- und Medienkompetenz sowie rechtliche Aspekte mit einfachen Yoga- und Atemübungen. Mit Inputs, praktischen Übungen, Reflexion und einer Transferphase arbeitest du an drei Schwerpunkten:

Fokus und Selbstmanagement
- Ziele und innere Bilder bewusst nutzen
- Eigene Handlungsabläufe und Rituale entwickeln
- Fokuszeiten für konzentriertes Arbeiten planen
- E-Mails bündeln und Batch-Tasking sinnvoll einsetzen
- Unterbrechungen und Multitasking reduzieren
- Informationen nach Relevanz filtern
- Selbstführung, Impulskontrolle, Resilienz und Flow stärken

Informations- und Medienkompetenz
- Formen von Desinformation wie Fake-Zitate und Deepfakes erkennen
- Informationen mit geeigneten Methoden und Faktenchecks überprüfen
- Fakten von Desinformation unterscheiden
- Rechtliche, ethische und gesellschaftliche Aspekte von Desinformation einordnen

Gesund arbeiten

- Rechtliche Rahmenbedingungen der ständigen Erreichbarkeit und deren Auswirkungen auf den Berufsalltag
- Einfache Yoga- und Atemübungen für Fokus und Konzentration

Kursaufbau
Der Kurs findet an zwei Seminartagen mit einer Transferphase von zwei Wochen statt. In dieser Zeit setzt du das Gelernte im Berufsalltag um. Am zweiten Kurstag reflektierst du deine Erfahrungen und entwickelst deine persönlichen Strategien weiter.

Kursleitung
Lic. iur. Simone Hofer, Rechtsanwältin, dipl. Resilienztrainerin CZO® und CAS Resilienztraining (Coachingzentrum Olten/PH Zug) sowie Yogatrainerin (Lotos Yoga Ausbildung); www.simonehofer.ch

Kursort
Syna Olten, Sitzungszimmer Aare, Römerstrasse 7, 4600 Olten

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an alle, die im digitalen Alltag den Überblick behalten, konzentrierter arbeiten und Informationen kritisch einordnen 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 830.— (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 18. Oktober 2027 via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.**