formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

4. Dezember 2027, 09.00–17.00 Uhr

Energiekiller abbauen – Mehr Kraft, Ruhe und Lebensfreude

Fühlst du dich manchmal ständig unter Druck? Ist dein Kopf auch nach Feierabend noch voller Gedanken? Reissen dich Mails, Nachrichten und To-do-Listen immer wieder aus dem Fokus? Dann bist du nicht allein. Viele Menschen funktionieren im Alltag nur noch, statt ihn bewusst zu gestalten.

In diesem Kurs lernst du, Belastungen frühzeitig zu erkennen, mit Druck gelassener umzugehen und deine Energie gezielt einzusetzen. Du entwickelst alltagstaugliche Strategien, um besser abzuschalten, dich bewusster zu erholen und mit mehr Ruhe, Klarheit und Freude durchs Berufs- und Privatleben zu gehen.

Ziele
Ich..
- ➔ erkenne meine persönlichen Energiekiller und Energiequellen.
- ➔ verstehe, warum bestimmte Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster Energie rauben.
- ➔ unterscheide zwischen dem, was ich beeinflussen kann, und dem, was ich akzeptieren muss..
- ➔ entwickele persönliche Strategien, um meine Energie im Berufs- und Alltag zu schützen und zu stärken.
- ➔ Erstelle meinen konkreten Energieplan mit ersten umsetzbaren Schritten.

Inhalte

Der Kurs verbindet kurze Inputs mit Selbstreflexion, praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch. Du arbeitest mit konkreten Situationen aus deinem Berufs- und Alltag, entwickelst passende Strategien und erstellst deinen persönlichen Energieplan für die Umsetzung im Alltag. Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Eigene Energiekiller und Energiequellen erkennen
- Verstehen, warum manche Gewohnheiten und Denkmuster Energie rauben
- Den Fokus auf den eigenen Einflussbereich richten
- Persönliche Strategien entwickeln, um Energie zu schützen
- Energiequellen bewusst stärken und im Alltag nutzen
- Einen persönlichen Energieplan für Beruf und Alltag erstellen

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 ihre Energie im Berufs- und Alltag bewusster einsetzen, Konzentration und Gelassenheit stärken und mehr Lebensfreude gewinnen 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)

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 30. Oktober 2027 via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.**