formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

13. und 14. Dezember 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Grenzen setzen und Energie schützen – Dein Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag

Kennst du das auch? Zeitdruck, Aufgaben, Pendenzen – alles wird immer mehr, der Alltagsdruck wächst stetig. Um die eigene Energie und Lebensfreude zu schützen, braucht es die Fähigkeit, klare Grenzen setzen zu können und sich vor Stress und ungesunden Verhaltensmustern abzugrenzen.

Wenn du selbstbestimmt handelst und kommunizierst, gewinnst du mehr Gelassenheit und Klarheit. Im Kurs entwickelst du eigene Strategien, um gesunde und hilfreiche Grenzen zwischen deinen verschiedenen Lebensbereichen zu ziehen. Grenzen setzen ist keine Hürde – es ist eine Fähigkeit, die mit Klarheit, Leichtigkeit und dem richtigen Handwerkszeug erlernt und gelebt werden kann.

Ziele
Ich...
→ erkenne meine persönlichen Bedürfnisse und meinen individuellen Umgang mit Grenzen.
→ verstehe die Zusammenhänge zwischen Belastung, Überforderung und meinen eigenen Reaktionsmustern.
→ setze meine Stärken gezielt ein, um meine Bedürfnisse zu vertreten.
→ kommuniziere meine Grenzen klar, wertschätzend und selbstbewusst.
→ wende Methoden der Positiven Psychologie und wirksame Coping-Strategien im Alltag an.
→ erkenne Zeitfresser und Energieräuber und gehe bewusst mit meinen Ressourcen um.
→ stärke meine innere Gelassenheit und schütze meine Energie nachhaltig.

Inhalt
Der Kurs verbindet Fachinputs mit praktischen Übungen, Reflexion und Erfahrungsaustausch. Du setzt dich mit deinen persönlichen Herausforderungen auseinander und entwickelst konkrete Strategien für mehr Selbstfürsorge und Klarheit im Alltag. Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Eigene Grenzen, Bedürfnisse und persönliche Antreiber erkennen
- Belastende Denk- und Verhaltensmuster reflektieren
- Ressourcen stärken und Energieräuber erkennen
- Grenzen wertschätzend und selbstbewusst kommunizieren
- Methoden der Positiven Psychologie und wirksame Coping-Strategien
- Schwierige Situationen souverän meistern
- Persönliches Energiemanagement für Berufs- und Privatleben entwickeln

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
Christine Meyer, Organisationsbegleiterin zu New Work, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Leadership-Spezialistin, Team-Entwicklerin und Coach.

Kursort
Hotel Krone Thun, Obere Hauptgasse 2, 3600 Thun, 033 227 88 88.

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen, die im Berufs- und Privatleben bewusster Grenzen setzen und ihre Energie schützen 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 1200.- (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 8. November 2027 via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.**