formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

16. März 2027, 09.00–17.00 Uhr

Gesund führen – Resiliente Leadership und psychische Gesundheit im modernen Führungsalltag

Wie erkennst du frühzeitig, wenn Mitarbeitende überlastet oder erschöpft sind? Fragst du dich, wie du in solchen Situationen empathisch reagieren und gleichzeitig dein Team stärken kannst?

In diesem praxisorientierten Kurs lernst du, Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen, belastende Gespräche respektvoll zu führen und die Gesundheit und Widerstandskraft in deinem Team zu fördern.

Ziele
Ich ...
- ➔ erkenne Warnsignale von Überlastung und Erschöpfung frühzeitig.
- ➔ führe belastende Gespräche klar, respektvoll und empathisch.
- ➔ stärke meine eigenen Ressourcen und achte auf eine gesunde Führung.
- ➔ wende konkrete Methoden für einen gesunden Führungsalltag an.
- ➔ fördere Leistungsbereitschaft, Gelassenheit, Gesundheit und Widerstandskraft in meinem Team.

Inhalt
Der Kurs verbindet praxisorientierte Inputs mit konkreten Methoden und Übungen für den Führungsalltag. Du setzt dich mit gesunder Führung und psychischer Gesundheit auseinander und erhältst Werkzeuge, die du direkt in deinem Team einsetzen kannst.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Warnsignale von Überlastung und Erschöpfung erkennen
- Belastende Gespräche klar, respektvoll und empathisch führen
- Gesprächstechniken für den Führungsalltag
- Eigene Ressourcen stärken und gesund führen
- Achtsamkeit und Atemübungen
- Gesundheit und Widerstandskraft im Team fördern
- Konkreter Leitfaden für den Führungsalltag

Kursleitung
Bianca Indino & Karin Meulman

Kursort:
Militärkantine St. Gallen, Kreuzbleicheweg 2, 9000 St. Gallen, 071 279 10 00

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an Führungspersonen, Teamleitende und Verantwortliche, die ihre Führungskompetenz im Umgang mit psychischer Gesundheit und Resilienz vertiefen 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 625.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung
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. Februar 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.