formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

23. und 30. März 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Stark bleiben im Job - psychische Gesundheit erkennen, schützen und stärken

Psychische Belastungen sind im Arbeitsalltag weit verbreitet – oft bleiben sie lange unerkannt. Stress, Erschöpfung oder Unsicherheiten entwickeln sich schleichend und können deine Gesundheit und Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen.

In diesem praxisnahen Seminar lernst du, psychische Belastungen besser zu verstehen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und angemessen zu handeln – bei dir selbst und im Arbeitsumfeld.

Du lernst konkrete Handlungsmöglichkeiten kennen und erfährst, wo du bei Bedarf Unterstützung erhältst. Du erhältst zudem einen Überblick über bestehende Unterstützungsangebote.

Zwischen den beiden Kurstagen hast du die Möglichkeit, das Gelernte direkt im Alltag zu beobachten und zu reflektieren.

Ziele
Ich ...
- ➔ erkenne typische psychische Belastungen im Arbeitsalltag und verstehe deren Ursachen
- ➔ nehme Frühwarnzeichen bei mir selbst und anderen wahr und kann diese einordnen
- ➔ reflektiere meine eigene Rolle im Umgang mit psychischer Belastung am Arbeitsplatz
- ➔ führe Gespräche in schwierigen Situationen bewusster und sicherer
- ➔ kenne konkrete Handlungsmöglichkeiten im betrieblichen Kontext
- ➔ weiss, wo und wie ich Unterstützung erhalte (betrieblich, ausserbetrieblich)
- ➔ stärke meine persönliche Gesundheitskompetenz und Selbststeuerung
- ➔ entwickle konkrete Massnahmen für meinen Arbeitsalltag

Inhalt
Der Kurs verbindet fachliche Inputs mit praxisnahen Übungen, Reflexion und Austausch. Die Inhalte bauen aufeinander auf und führen vom Verstehen über das Einordnen zur Anwendung im Arbeitsalltag. Du arbeitest mit konkreten Beispielen aus deiner Praxis und entwickelst umsetzbare Handlungsmöglichkeiten für deinen Alltag.

Tag 1: 23.03.2027
Selbstmanagement: Sich selbst verstehen & Ressourcen/Belastungen erkennen & stärken
- Psychische Gesundheit im Arbeitskontext
- Typische Belastungsfaktoren und Zusammenhänge
- Erkundung eigener Gedanken & Bedürfnissen
- Frühwarnzeichen und Symptome psychischer Belastung
- Selbstbeziehung stärken: Selbstakzeptanz & Selbstfürsorge
- Resilienz & Selbstmanagement durch Ressourcenstärkung im Arbeitsalltag
- Umgang mit belastenden Situationen im Arbeitsumfeld
- Umfeld & Wechselwirkungen

- Selbstreflexion: eigene Belastungen und Ressourcen

Zwischen den 2 Kurstagen: Transferphase
- Beobachtungsauftrag im Arbeitsalltag
- Reflexion eigener Situationen und Erfahrungen

Tag 2: 30.03.2027
Beziehungsmanagement: Handeln, kommunizieren & Umgang mit anderen
- Rückblick Transferphase
- Grundlagen psychischer Erkrankungen
- Do's & Don'ts der Verantwortung
- Frühwarnzeichen bei anderen
- Kommunikation in sensiblen Gesprächen
- Handlungsmöglichkeiten im Betrieb
- Stigmatisierung
- Professionelle Hilfe
- Unterstützungsangebote und Instrumente der Invalidenversicherung (IV)
- Persönlicher Massnahmenplan

Kursleitung
Bianca Indino & Karin Meulman – Expertinnen für mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Organisationsentwicklung. Beide verbinden fundiertes Know-how mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Menschen und Teams auf dem Weg zu mehr Klarheit, Balance und innerer Stärke.

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

Adressatenkreis
6-10 Arbeitnehmende aus allen Branchen und Funktionen, die psychische und mentale Gesundheit, emotionale Balance und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Berufsalltag fördern 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
300 CHF.— (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 16. Februar 2027 via E-Mail an arc@travailsuisse.ch.