formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

25. Mai 2027, 09.00–17.00 Uhr

HER Leadership – authentisch, klar und gesund führen

Frauen übernehmen im Berufsalltag zunehmend Verantwortung und Führungsaufgaben. Dabei stehen sie oft vor besonderen Herausforderungen: Sie sollen leistungsfähig, kompetent und durchsetzungsstark sein und gleichzeitig empathisch, teamorientiert und nahbar bleiben.

In diesem praxisnahen Kurs reflektierst du deinen Führungsstil, setzt deine Stärken bewusst ein und positionierst dich klar und authentisch. Der Fokus liegt auf Selbstreflexion, wirkungsvoller Kommunikation und einem gesunden Umgang mit Verantwortung. Du lernst, deine Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen klar auszudrücken und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und bei dir zu bleiben.

Ziele

Ich…

- → erkenne meine Stärken, Werte und Ressourcen, reflektiere mein Führungsverständnis und entwickle meinen authentischen Führungsstil.
- → reflektiere typische Herausforderungen und Rollenerwartungen von Frauen in Führungspositionen und trete klar, selbstbewusst und glaubwürdig auf.
- → kommuniziere wirkungsvoll und wertschätzend und vertrete meine Anliegen, Entscheidungen und Bedürfnisse klar.
- → setze gesunde Grenzen und gehe bewusst mit Erwartungen, Konflikten und unterschiedlichen Interessen um.
- → stärke meine Selbstwirksamkeit und Entscheidungskompetenz.
- → schütze meine Energie und gehe gesund mit Verantwortung um.
- → entwickle konkrete Handlungsmöglichkeiten für meinen Führungsalltag und meine persönliche und berufliche Entwicklung.

Inhalt

Der Kurs verbindet fachliche Inputs mit praxisnahen Übungen, Reflexion und Austausch. Anhand von Situationen aus deiner Praxis entwickelst du individuelle Strategien für deine Führungsrolle.

- Frauen in Führung: Rollenbilder, Erwartungen und innere Prägungen
- Selbstverständnis und Haltung als Führungspersönlichkeit
- Eigene Stärken, Werte und Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen
- Authentizität und Klarheit im Führungsalltag
- Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigenen Entscheidungen stärken
- Präsenz, Körpersprache und überzeugendes Auftreten
- Wertschätzende und klare Kommunikation
- Eigene Anliegen, Bedürfnisse und Standpunkte vertreten
- Grenzen wahrnehmen, setzen und kommunizieren

- Umgang mit Überforderung, Perfektionismus und schlechtem Gewissen
- Verantwortung übernehmen, ohne alles selbst tragen zu müssen
- Delegieren, Vertrauen und Kontrolle bewusst gestalten
- Konflikte und schwierige Gespräche sicherer führen
- Umgang mit Widerstand, Kritik und unterschiedlichen Erwartungen
- Selbstfürsorge und Energiemanagement in der Führungsrolle
- Transfer: persönliche Entwicklungsziele und konkrete Handlungsschritte

Kursleitung
Bianca Indino, BSc in Sozialer Arbeit, Ensa Instruktorin
Karin Meulman, Mentorin Gesundheit & Wohlbefinden, Betriebliche Mentorin (FH)

Kursort
NAIP Internationaler Bund GmbH, Herostrasse 7, 8048 Zürich

Adressatenkreis
Dieser Kurs richtet sich an Frauen in Führung, Teamleiterinnen und Projektverantwortliche, die authentisch, gesund und wirksam führen 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)

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 **20. April 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.