

## Allgemeine Kurse

1	8. + 9. Januar	Der erste Eindruck zählt – immer! (NEU)	1200.– *	Schloss Gerzensee
2	29. Januar	Fit und effektiv im Homeoffice (NEU)	590.– *	Hotel Olten, Olten
3	1. Februar	Emotions Management (NEU)	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
4	4. + 5. Februar	An der Schwelle zur Pensionierung	1200.– *	Seehotel Wilerbad, Wilen
5	11. + 12. Februar	Sich wahrnehmen – Vertiefung	1055.– *	Romantikhotel, Chur
6	12. + 13. Februar	Überzeugend wirken	1055.– *	Hotel Arte, Olten
7	12. Feb. + 23. April	Woran Sie 10-15 Jahre vor Ihrer Pensionierung denken sollten	840.– *	Hotel Olten, Olten
8	16. Februar	Krisen bewältigen (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
9	18. + 19. Februar	Rhetorik: Macht der Sprache oder Sprache der Macht?	1055.– *	Hotel Arte, Olten
10	22. + 23. Februar	Richtiger Umgang mit Social Media	1200.– *	Hotel Arte, Olten
11	25. + 26. Februar	Wirksame und erfolgreiche Kundengespräche	1055.– *	Hotel Arte, Olten
12	3. März	Schlagfertig und spontan reagieren	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
13	3. + 4. März	Emotionale Intelligenz – erkenne dich selbst!	1055.– *	Hotel Arte, Olten
14	4. + 5. März	Gehirngerecht und mit Spass lernen	1055.– *	Bildungszentrum Wald, Lyss
15	12. März	Aufsieberitis – Den inneren Schweinehund zähmen	590.– *	Hotel Sedartis, Thalwil
16	16. März	Digitale Anforderungen in Beruf und Alltag selbstbewusst bewältigen (NEU)	590.– *	Hotel Olten, Olten
17	18. März	Jobsuche (NEU)	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
18	18. + 19. März	Lernen von Piraten – Segel setzen für Erfolg und Effizienz (NEU)	950.– *	Hotel Rigi, Weggis
19	29. + 30. März	Mut, die Dinge anzusprechen, aber wie? (NEU)	1055.– *	Hotel Arte, Olten
20	9. April	Professionelle Flipchart Gestaltung – Grundkurs	750.– *	Hotel Sedartis, Thalwil
21	9. April	Energiekiller loswerden (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
22	16. April	Erfolgsstrategie Networking – Lebenslange Geschäftsbeziehungen	870.– *	Belvoirpark, Zürich
23	16. + 30. April	Gelassenheit und Selbstvertrauen	950.– *	Hotel Olten, Olten
24	22. April	Erfolgreicher durch mentales Training	590.– *	Antoniushaus, Morschach
25	22. + 23. April	Digitale Kompetenz im Arbeitsalltag für Anfänger (NEU)	1200.– *	Hotel Olten, Olten
26	26. + 27. April	Digitale Kompetenz im Arbeitsalltag für Fortgeschrittene	1200.– *	Hotel Olten, Olten
27	27. April	Onlinetexte leicht lesbar und attraktiv schreiben (NEU)	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
28	28. April	Das Antiärger-Programm – Souverän mit Ärger umgehen	590.– *	Hotel Arte, Olten
29	3. Mai	Mind-Mapping - Struktur in Ihre Arbeit bringen	590.– *	Hotel Arte, Olten
30	3. + 4. Mai	Kommunikation – wie sie besser gelingt (NEU)	1055.– *	Kettenbrücke, Aarau
31	5. Mai 13h30-17h30	Handlettering (NEU)	480.– *	Hotel Sedartis, Thalwil
32	7. Mai	Selbstbewusste Kommunikation (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
33	10. Mai	Schlagfertig und spontan reagieren – Vertiefung	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
34	17. Mai	Erfolgreiches Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagement	590.– *	Belvoirpark, Zürich
35	17. + 21. Mai	Erfolgreich verhandeln	950.– *	Hotel Arte, Olten
36	20. + 21. Mai	Arbeitsrecht im betrieblichen Alltag	950.– *	Hotel Olten, Olten
37	27.+ 28. Mai	Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag – Frühling	1055.– *	Floraalpina, Vitznau
38	2. + 3. Juni	Laufbahn-Kompass 45+	1055.– *	Hotel Arte, Olten
39	7. + 17. Juni	Sozialversicherungen – was Sie unbedingt wissen sollten	950.– *	Hotel Olten, Olten
40	8. Juni	Lebe deine Kraft	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
41	11. Juni	Durch Kreativität zu kreativen Lösungen	590.– *	Hotel Olten, Olten
42	17. Juni	Beruf und Familie unter einen Hut bringen (NEU)	590.– *	Hotel Olten, Olten
43	24. + 25. Juni	Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag – Sommer	1055.– *	Floraalpina, Vitznau
44	1. + 2. Juli	Herausforderung Selbstführung – Die Kunst, sich selbst zu führen	1055.– *	Hotel Sempachersee, Nottwil
45	2. Juli + 17. Sept.	Woran Sie 10-15 Jahre vor Ihrer Pensionierung denken sollten	840.– *	Hotel Olten, Olten
46	3. + 4. August	Leise zum Erfolg – wie zurückhaltende Menschen im Job authentisch bestehen (NEU)	1055.– *	Hotel Kettenbrücke, Aarau
47	16. August	Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz (NEU)	590.– *	Kettenbrücke, Aarau
48	16. + 17. August	Konfliktmanagement: richtiger Umgang mit Konflikten	1055.– *	Hotel Arte, Olten
49	18. August	Protokolle auf den Punkt gebracht (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
50	18. August	Professionelle Flipchart Gestaltung – Vertiefung	950.– *	Hotel Sedartis, Thalwil
51	19. August	Sketchnotes aus dem Superbuch – lustvoll den Alltag organisieren (NEU)	750.– *	Hotel Sedartis, Thalwil
52	26.+ 27. August	Innehalten	1055.– *	Antoniushaus, Morschach
53	27. August	Begleitung von Lernenden (NEU)	590.– *	Hotel Olten, Olten
54	6. + 7. September	Träume, Visionen – wie ich meinen Berufsweg aktiv gestalte (NEU)	1055.– *	Kettenbrücke, Aarau
55	6. + 7. September	Eine klare Haltung I – Körpersprache am Arbeitsplatz	1055.– *	Antoniushaus, Morschach
56	9. + 10. September	Eine klare Haltung II – Körpersprache am Arbeitsplatz	1055.– *	Antoniushaus, Morschach
57	9. September	Mit Veränderungen umgehen (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
58	9. + 10. September	An der Schwelle zur Pensionierung	1200.– *	Seehotel Wilerbad, Wilen
59	30. Sept. + 1. Okt.	Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag – Herbst (NEU)	950.– *	Kräuterhotel Rigi
60	1. Oktober	Fit im Kopf? Denken leicht gemacht (NEU)	590.– *	Hotel Olten, Olten
61	4. Oktober	BVG Grundkurs – So funktioniert meine Pensionskasse	590.– *	Hotel Olten, Olten
62	5. + 6. Oktober	Management-Skills für Nicht-Manager	1055.– *	Kettenbrücke, Aarau
63	14. + 15. Oktober	Sich wahrnehmen	1055.– *	Romantikhotel, Chur
64	20. + 27. Oktober	Unter Druck und trotzdem gelassen (NEU)	950.– *	Kettenbrücke, Aarau
65	21. + 22. Oktober	Mitarbeiter- oder Lohngespräche – ich weiss mich zu verkaufen	950.– *	Hotel Olten, Olten
66	22. Oktober	Körperliche und äussere Stressanzeichen abbauen, entspannen und besser schlafen können	590.– *	Hotel Olten, Olten
67	26. Oktober	Kunden begeistern mit Persönlichkeit (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
68	12. November	Ein Tag mit Yin Yoga und systemischen Aufstellungen (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten
69	18. + 19. November	Gesundes Arbeiten - wie geht das? (NEU)	1200.– *	Hotel Rigi, Weggis
70	19. + 20. November	BVG Seminar 2021	1055.– *	Hotel Richemont, Luzern

## Kurse für Jugendliche

71	27.+ 28. März	Jugendrat	xxx.– *	HGU, Luzern
72	20. Oktober	Ausbildung abgeschlossen – jetzt lerne ich den Arbeitsmarkt kennen	590.– *	Hotel Olten, Olten
73	19. November	Mentaltraining für Jugendliche (NEU)	590.– *	Hotel Olten, Olten

## Kurse für Frauen

74	8. März	Frauen und Lohnverhandlung: Gut vorbereitet und souverän auftreten	590.– *	Hotel Arte, Olten
75	12. + 26. März	Frauenpower leben und sich gelassen durchsetzen (NEU)	840.– *	Hotel Olten, Olten
76	20. Mai + 3. Juni	Leadershipkurs für (angehende) weibliche Führungskräfte (NEU)	840.– *	Hotel Olten, Olten

Weitere Kurse auf der Rückseite

\* Preis Nicht-Mitglieder

Sie sind Mitglied von Syna, transfair oder swissPersona? Für Sie sind die Kurse gratis!

Fragen Sie Ihren Verband nach den genauen Regelungen bzgl. Weiterbildungsfinanzierung.

Weitere Informationen zu den Kursen und Anmeldeformulare: [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

Änderungen betreffend Datum und Ort vorbehalten. Konsultieren Sie bitte unsere Internetseite.

Travail.Suisse

syna

transfair

swissPersona

Ich möchte gerne \_\_\_\_\_ Stk. ARC-Kursprogramme 2021 bestellen

Ich möchte mich für folgende(n) Kurs(e) anmelden:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ort und Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Für Kurse: Zutreffendes bitte ankreuzen

Sind Sie einem GAV unterstellt?

 Ja  Nein  Weiss nicht

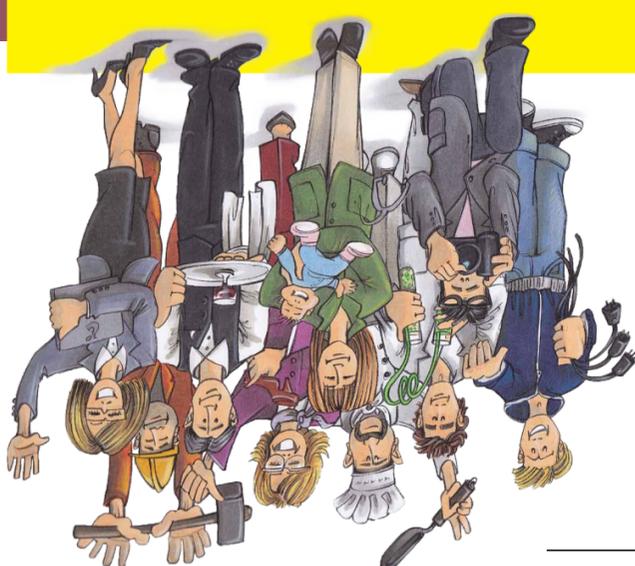
Branche \_\_\_\_\_

Verband:  Syna  transfair post swissPersona  transfairMahlzeiten  Ja  NeinÜbernachtung (bei 2-tägigen Kursen)  Ja  NeinVegetarier/in  Ja  NeinVeganer/in  Ja  Nein

Allergien / Unverträglichkeiten \_\_\_\_\_

Ich möchte die Anmeldebestätigung wie folgt erhalten:

 Per Post  Per E-MailVerein ARC, Bildungsinstitut für Arbeitnehmende, Hopfenweg 21, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 370 21 11, [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch), [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)



**Lieber Leserin, lieber Leser**

Es ist Zeit, vom Bildungsinstitut ARC Abschied zu nehmen. Ich werde 2021 pensioniert. Aus diesem Grund habe ich für das Titelbild dieses Jahresprogramms auf ein altes «Sujet» zurückgegriffen. Es zeigt für mich das Besondere der ARC-Kurse: In ihnen treffen sich Personen aus den verschiedensten Berufen. Dabei kann die Erfahrung gemacht werden: Nicht nur die Ausführungen der Kursleitung, sondern auch die vielfältigen Fragen und Bemerkungen der Kursteilnehmenden bringen einem im Lernen weiter. Nicht nur die Vorträge des Referenten oder der Referentin, sondern auch die sachlichen Auseinandersetzungen in den Arbeitsgruppen helfen mit, ein Thema besser zu verstehen. Ich fand es daher immer überaus spannend, dass an den ARC-Kursen Personen mit unterschiedlichsten beruflichen Erfahrungen teilnehmen (vgl. Titelbild). An den Kursen tragen sie zwar nicht ihre Berufskleidung, aber sie bringen je ihren beruflichen Hintergrund mit Fragen und Einsichten in den Kurs ein und bereichern ihn dadurch. Herzlichen Dank dafür!

Profitieren Sie vom Besonderen der ARC-Kurse und melden Sie sich heute noch an! Für Sie als Mitglied von Syna, transfair, SCIV oder SwissPersona sind die Kurse gratis oder stark verbilligt.

Alles Gute wünscht

Bruno Weber-Gobet  
 Leiter Bildungsinstitut für Arbeitnehmende ARC

**ARC**

ARC ist das gemeinsame Bildungsinstitut von Syna, transfair, swiss-Persona, SCIV und Travail.Suisse.

**Leitungsteam**

Carlo Mathieu, Präsident ARC und Leiter Projekte und Bildung Syna, Olten; Marcel Bayard, Vize-Präsident SCIV, Sion; Joana Bliss, Leiterin Marketing transfair, Bern; Beat Grossrieder, Zentralsekretär swiss-Persona, Cousset; Olivier Hählen, Leiter Region West Transfair, Lausanne; Jolanta Krattinger, Juristin Syna, Olten; Mathias Regotz, Leiter Sektor Industrie Syna, Olten; Roland Tribolet, Vertreter Verband der Instrukturen swissPersona, Gals; Bruno Weber-Gobet, Leiter ARC, Bern; Adrian Wüthrich, Präsident Travail.Suisse, Bern

**Administration und Koordination**

Analena Kettner, ARC (Deutschschweiz) und Travail.Suisse, Bern  
 Chantal Gagnebin, ARC (Romandie) und Travail.Suisse, Bern

**Teilnahme**

Alle Personen, welche zu den jeweils unter dem Stichwort Zielpublikum/Adressatenkreis genannten Personengruppen gehören, können an den Kursen teilnehmen.

**Anmeldung**

Telefon 031 370 21 11, arc@travailsuisse.ch, www.formation-arc.ch.  
 Die Bestätigung, ob der Kurs durchgeführt wird oder nicht, erhalten die Teilnehmenden ca. 14 Tage vor Kursbeginn. Voraussetzung für die Durchführung ist eine genügende Anzahl Kursanmeldungen.

**Preise**

Für die Mitglieder der Arbeitnehmersverbände Syna, transfair und swissPersona sind die Kurse gratis. Die Kosten sind durch den Mitgliederbeitrag finanziert.  
 Nichtmitglieder können unter Bezahlung des Vollkostenpreises an den Kursen teilnehmen.  
 Die Preise sind inklusive Pensions-, Verpflegungs- sowie Materialkosten.

**Bestätigung**

Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses eine Kursbestätigung.

**Kurse für Teamleiter/innen**

77	31. März + 1. April	Zauberhafte Führung – Mitarbeiter positiv beeinflussen	1055.– *	Hotel Arte, Olten
78	17. Mai	Sitzungen professionell leiten	590.– *	Hotel Arte, Olten
79	1. September	Talente erkennen, Mitarbeiter fördern (NEU)	590.– *	Hotel Arte, Olten

**Arbeitspezifische Kurse**

80	4. + 5. März	Arbeitszeitgesetz und Dienstpläne öffentlicher Verkehr	1200.– *	Sorell Hotel, Dübendorf
81	2.+ 3. September	Arbeitszeitgesetz und Dienstpläne öffentlicher Verkehr	1200.– *	Sorell Hotel, Dübendorf

**Kurse für Arbeitnehmersvertretungen und Personalkommissionen**

82	25. März 13h15-17h15	Wie viel haben wir erreicht? Lohnverhandlungen 2020/2021	400.– *	Sitzungsz. Syna, Olten
83	11. Juni 9h15-16h30	Europäischer Betriebsrat	400.– *	Sitzungsz. Syna, Olten
84	24. + 25. Juni	Gut vorbereitet, sicherer verhandeln	1200.– *	Hotel Olten, Olten
85	30. Sept. + 1. Okt.	Rechte und Pflichten einer ANV und PK	1200.– *	Hotel Olten, Olten
86	Auf Anfrage	Lohnrunde 2020/2021		

**Fernkurse**

87	1. Jan - 31. Dez	Ihren Fähigkeiten auf der Spur – Ihr grosser Gewinn	400.– *	Zuhause
88	1. Jan - 31. Dez	Mein Arbeitszeugnis – ist es gut oder tönt es nur gut?	400.– *	Zuhause
89	1. Jan - 31. Dez	So bewerbe ich mich erfolgreich!	400.– *	Zuhause



Bildungsinstitut ARC  
 Hopfenweg 21  
 Postfach  
 3001 Bern