

**Allgemeine Kurse**

1	6. & 7. Februar	An der Schwelle zur Pensionierung	1080.-*	Wilén
2	6. & 7. Februar	Sich wahrnehmen – Vertiefung (NEU)	980.-*	Chur
3	12. Februar	Rhetorik: Macht der Sprache oder Sprache der Macht? (NEU)	560.-*	Olten
4	17. & 18. Februar	Wirksame und erfolgreiche Kundengespräche	960.-*	Aarau
5	21. & 22. Februar	Überzeugend wirken	930.-*	Olten
6	24. Februar & 4. Mai	Woran Sie 10 bis 15 Jahre vor Ihrer Pensionierung denken sollten	840.-*	Olten
7	5. März	Schlagfertig und spontan reagieren	570.-*	Aarau
8	6. März	Aufschieberitis	540.-*	Thalwil
9	11. März	Effiziente Protokollführung	590.-*	Aarau
10	27. März	Mein Arbeitszeugnis: Ist es gut oder tönt es nur gut?	530.-*	Olten
11	27. März	Professionelle Flipchart-Gestaltung – Grundkurs	700.-*	Thalwil
12	17. April	Erfolgsstrategie Networking (NEU)	700.-*	Thalwil
13	24. April & 8. Mai	Gelassenheit und Selbstvertrauen	900.-*	Thalwil
14	4. Mai	Schlagfertig und spontan reagieren – Vertiefungskurs	570.-*	Aarau
15	8. Mai	Das Antiärger-Programm – Souverän mit Ärger umgehen	560.-*	Olten
16	11. & 18. Mai	Sozialversicherungen – Was Sie unbedingt wissen sollten	840.-*	Olten
17	15. Mai	Erfolgreicher durch mentales Training	530.-*	Aarau
18	15. & 25. Mai	SWOT-Analyse – Stärken&Schwächen und Chancen&Risiken erkennen	930.-*	Olten
19	26. & 27. Mai	Burnout – Oder wie schiebe ich rechtzeitig Holz nach	890.-*	Hertenstein
20	28. & 29. Mai	Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag – Frühling	990.-*	Vitznau
21	29. Mai	Erfolgreiches Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagement (NEU)	530.-*	Aarau
22	5. Juni	Durch Kreativität zu kreativen Lösungen	550.-*	Olten
23	8. Juni & 7. Sept.	Woran Sie 10 bis 15 Jahre vor Ihrer Pensionierung denken sollten	840.-*	Olten
24	10. Juni	Lebe deine Kraft – Lasten abbauen	560.-*	Aarau
25	11. & 12. Juni	Laufbahn-Kompass 45+	1230.-*	Nottwil
26	18. Juni	Einfach gut und gerne telefonieren	560.-*	Olten
27	25. & 26. Juni	Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag – Sommer	990.-*	Vitznau
28	26. Juni & 3. Juli	Schwierige Gespräche führen	930.-*	Olten
29	14. & 21. August	Konfliktmanagement: Richtiger Umgang mit Konflikten	930.-*	Olten
30	20. August	Auftrittskompetenz	560.-*	Aarau
31	21. August	Körperliche und äussere Stressanzeichen abbauen	540.-*	Olten
32	27. & 28. August	Innehalten	970.-*	Morschach
33	28. Aug. & 4. Sept.	SWOT-Analyse – Vertiefung (NEU)	930.-*	Olten
34	1. September	Business Knigge – Umgangsformen geschäftlich und privat	590.-*	Olten
35	14. September	BVG Grundkurs: So funktioniert meine Pensionskasse	540.-*	Olten
36	14. & 15. September	Eine klare Haltung: Körpersprache am Arbeitsplatz	890.-*	Morschach
37	17. & 18. September	Eine klare Haltung: Körpersprache am Arbeitsplatz – Vertiefung	890.-*	Morschach
38	18. September	Fit in der aktuellen Rechtschreibung	590.-*	Olten
39	2. Oktober	Mind-Mapping: Wie Sie Struktur in Ihre Arbeit und Ihre Ideen bringen	590.-*	Olten
40	8. & 9. Oktober	Sich wahrnehmen	980.-*	Chur
41	8. & 9. Oktober	Erfolgreiche Kommunikation im Berufsalltag	930.-*	Aarau
42	16. Oktober	Moderne Korrespondenz: Wirkungsvolle E-Mails schreiben (NEU)	590.-*	Olten
43	20. Oktober	Mit schwierigen Zeitgenossen umgehen	560.-*	Olten
44	22. & 23. Oktober	Mitarbeitergespräche: Ich weiss mich zu verkaufen!	970.-*	Olten
45	23. Oktober	Professionelle Flipchart-Gestaltung – Vertiefung	700.-*	Thalwil
46	27. Okt. & 3. Nov.	Management-Skills für Nicht-Manager	870.-*	Olten
47	5. & 6. November	Gehirngerecht und mit Spass lernen	990.-*	Maggingen
48	6. November	Gelassenheit und Selbstvertrauen – Vertiefung	550.-*	Thalwil
49	9. & 10. November	Emotionale Intelligenz – Erkenne dich selbst!	950.-*	Aarau
50	11. & 25. November	Erfolgreich verhandeln	950.-*	Olten
51	16. & 17. November	Empowerment	890.-*	Hertenstein
52	19. & 20. November	An der Schwelle zur Pensionierung	1080.-*	Wilén
53	26. November	Stressfrei in die digitale Zukunft (NEU)	540.-*	Aarau

Für die Mitglieder der Arbeitnehmerverbände Syna, transfair und swissPersona sind die Kurse gratis.

**Bewerbungskurse**

54	21. & 22. April	Hilfe! Ich will mich bewerben, weiss aber nicht wie! (NEU)	950.-*	Olten
55	7. & 8. Mai	Erstellen Sie Ihr Bewerbungsvideo (NEU)	990.-*	Maggingen
56	individuell nach Absprache	Fernkurs: Ihren Fähigkeiten auf der Spur - Ihr grosser Gewinn! (NEU)	400.-*	individuell

**Kurse für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre**

57	25. April	Jugendrat Jeunesse.Suisse	---	Luzern
58	30. Oktober	Ausbildung abgeschlossen: Jetzt lerne ich den Arbeitsmarkt kennen! (NEU)	450.-*	Olten

**Kurse für Frauen**

59	20. & 29. April	Kann ich das denn überhaupt – Leadership-Schnupperkurs für angehende weibliche Führungskräfte (NEU)	910.-*	Olten
60	21. September	Frauen planen ihre Vorsorge und Finanzen	590.-*	Olten
61	12. & 13. Oktober	Rabenmutter oder Powerfrau – Leadership – Seminar für weibliche Führungskräfte (NEU)	950.-*	Aarau
62	20. November	Lohnverhandlungen: Gut vorbereiten und souverän auftreten	590.-*	Olten

**Kurse für Teamleiter/innen**

63	14. & 15. April	Zauberhafte Führung	960.-*	Aarau
64	5. November	Sitzungen professionell leiten	590.-*	Aarau

**Arbeitspezifische Kurse**

65	30. & 31. März	Arbeitszeitgesetz und Dienstpläne öffentlicher Verkehr	1060.-*	Dübendorf
66	14. & 15. September	Arbeitszeitgesetz und Dienstpläne öffentlicher Verkehr	1060.-*	Dübendorf

**Kurs für Arbeitnehmervertretungen (ANV) und Personalkommissionen (PK)**

67	8. April	Wie viel haben wir erreicht? Erfahrungsaustausch zu den Lohnverhandlungen 2020/2021 (NEU)	400.-*	Olten
68	14. & 15. Mai	Arbeitsrecht im betrieblichen Alltag	1100.-*	Hitzkirch
69	5. Juni	Europäischer Betriebsrat – Was ich alles bewirken kann	400.-*	Olten
70	18. & 19. Juni	Gut vorbereitet, sicher verhandeln	1100.-*	Nottwil
71	1. & 2. Oktober	Rechte und Pflichten einer ANV und PK	1100.-*	Nottwil
72	13. & 14. November	BVG-Seminar 2020 – Aktuelles aus der Welt der Pensionskassen	940.-*	Luzern
73	auf Anfrage	Lohnrunde 2020/2021 – Wie viel fordern wir in unserer Region?	---	individuell nach Region

**Corsi in lingua italiana**

74	Su richiesta sono possibili anche corsi con altre tematiche. Ulteriori informazioni su:		031 370 21 11	
----	---	--	---------------	--

**Deutschkurse**

75	Deutschkurse **	auf Anfrage	---	Zürich und Luzern
----	-----------------	-------------	-----	-------------------

\*\* CHF 50.- Selbstbehalt

\* 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**



**transfair**



Ich möchte gerne \_\_\_\_\_ Stk. ARC-Kursprogramme 2020 bestellen

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

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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  transfair

Mahlzeiten  Ja  Nein

Übernachtung (bei 2-tägigen Kursen)  Ja  Nein

Vegetarier/in  Ja  Nein

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

Ich möchte die Anmeldebestätigung wie folgt erhalten:

Per Post  Per E-Mail