

## Kursausschreibung

---

**Dienstag, 7. März 2023, 9h00 - 17h00**

## Work Life Balance und neue Arbeitsformen

### Anlass

New Work und neue Arbeitsformen haben in unseren Alltag Einzug gehalten. Der Wandel der Arbeitskultur mit Homeoffice hat zu einer Zunahme der psychischen Belastbarkeit geführt. Das eigene Ressourcenmanagement und die damit verbundene Achtsamkeit spielen eine grosse Rolle für die Work Life Balance. Die Kunst sich Abgrenzen zu können und mit den neuen Arbeitsformen zu jonglieren nennt man heute Boundary Management.

Möchten Sie, die Prioritäten richtig setzen oder sich nicht permanent gestresst fühlen, weil zeit- und ortsunabhängiges Arbeiten nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile mit sich bringt? Haben Sie das Gefühl, dass Vorgesetzte, Kollegen, Familie, Partner und Freunde scheinbar alle an Ihnen zerrren und Ihre Zeit beanspruchen? Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen, um ihren Boundary-Typ zu erkennen und Ansätze für die richtige Balance mit den neuen Arbeitsformen zu finden.

### Inhalt / Ziel

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themenbereiche:

- Sie kennen den Einfluss von Lebensqualität im Job und die Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Work Life Balance in Kombination mit neuen Arbeitsformen
- Sie erkennen die Zusammenhänge von Herausforderung und Überforderung mit den neuen Arbeitsformen
- Durch Reflexion und Übungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten und Methoden der Stressbewältigung kennen und transferieren diese nachhaltig in das Berufs- und Alltagsleben
- Sie erhalten Ideen und Ansätze, für Erholung und zur Ruhe kommen
- Sie sehen Wege, um den Erwartungsdruck und den Drang zum Perfektionismus zu mindern
- Sie lernen die wichtigsten Copingstrategien kennen
- Sie lernen ihren persönlichen Boundary-Typ kennen und erarbeiten Möglichkeiten zum Umgang mit ihren Ressourcen
- Sie lernen sich abgrenzen in der hybriden New Work Arbeitswelt und erarbeiten für sich selbst Möglichkeiten zu mehr Work Life Balance

### Kursleitung

Christine Meyer, Trainerin, Coach, Zukunftsgestalterin, MAS Ausbildungmanagement, New Work Expertin, Psychologie der Agilität, Psychologie Arbeit 4.0 [www.christinemeyer.ch](http://www.christinemeyer.ch)

### Kursort

Hotel Olten, Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten, 062 287 32 32

### Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

# formation-ARC.Suisse

## 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 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Nichtmitglieder:** CHF 590.– (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Bis spätestens Dienstag, 7. Februar 2023 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)