

Kursausschreibung

Freitag, 25. August 2023, 9h00 - 17h00

Erfolgsfaktor Optimismus: Mehr als nur eine «rosarote Brille»

Anlass

«Komm schon, betrachte es von der positiven Seite!» Diese Aussage haben Sie sicher auch schon gehört. Nur schade, dass Optimismus nicht auf Knopfdruck funktioniert. Die gute Nachricht: eine positive Grundeinstellung kann trainiert werden. Unsere Emotionen beeinflussen unsere Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster. Eine optimistische Haltung sorgt für mehr Offenheit sowie einen erweiterten Blickwinkel. Dies wiederum ermöglicht es uns – im privaten wie auch im beruflichen Umfeld – besser zu kommunizieren, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln.

Inhalt / Ziel

Die Teilnehmenden

- erfahren, welche Auswirkungen positives Denken und Handeln haben können
- erhalten einen Einblick in unterstützende theoretische Ansätze
- erfahren den Zusammenhang zwischen Optimismus und Erfolg
- trainieren anhand von praktischen Übungen die eigenen Ressourcen
- reflektieren, wie der Transfer im (Arbeits-)Alltag gelingt

Kursleitung

Daniela Alagna, Dipl. Coach SCA und Betriebliche Mentorin mit eidg. FA, www.ideacoaching.ch

Kursort

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

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

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 Freitag, 28. Juli 2023 über die Webseite www.formation-arc.ch