

## Kursausschreibung

---

**Dienstag, 23. April 2024, 9h00 - 17h00**

## Schluss mit Mental Load

### Anlass

«Ich muss noch ...». «Das sollte ich (auch) noch ...». Was wäre, wenn du das «muss» und das «sollte» in ein «kann» umwandeln würdest? Wenn du deinen privaten und beruflichen Alltag bewusst und selbstwirksam gestaltest, statt ihn zu erleiden? Und du so deine mentale Belastung verringerst?

### Inhalt

Die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben verschwimmen immer mehr. Digitalität ist in unserem Leben allgegenwärtig. Immer an alles denken, ständig mental präsent sein, (unsichtbare) Alltagsaufgaben planen und organisieren – das alles führt oft zu einer grossen kognitiven Belastung. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihren Alltag wieder in den Griff bekommen und ihre mentale Belastung verringern wollen. Mit einem pragmatischen und kreativen Ansatz aus der Innovation: Life Design – aktive Lebensgestaltung. Mit Co-Creation machst du die unsichtbaren Aufgaben und Pflichten deines Alltags sichtbar und erkennst deine ganz persönlichen Handlungsmöglichkeiten, um Aufgaben und Verantwortlichkeiten besser zu verteilen.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- verstehen das Konzept von Mental Load inkl. Glaubenssätzen
- entdecken spielerische und effiziente Tools, um ihre mentale Belastung zu verringern und wieder ins Gleichgewicht zu bringen
- tauchen ein ins Life Design mit partizipativen und kreativen Methoden aus der Innovation und der positiven Psychologie stammen
- entwickeln einen Prototypen und Aktionsplan, um ihre mentale Belastung zu reduzieren

### Kursleitung

Fabienne Stoll, Beraterin und Coach für Life Design, Organization Design und Communication Design. Mehrfach-Unternehmerin getrieben von einer grossen Leidenschaft für neue Formen von Arbeit, Wirtschaft und Gesellschaft.

### Adressatenkreis

- Alle, die nicht mehr ständig an alles denken wollen
- Alle, die ihren Alltag bewusst und selbstwirksam gestalten wollen für etwas mehr mentale Balance – egal ob als Paar, Alleinstehend, mit oder ohne Kinder

### Anzahl Teilnehmende

Max. 12 Personen

### Kursort

10 Minuten ab Hauptbahnhof Bern, Effinger Coworking Space, Effingerstrasse 10, 3011 Bern, 031 398 20 20

# 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 640.–  
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Bis spätestens Dienstag, 26. März 2024 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)