

## Kursausschreibung

---

**Donnerstag + Freitag, 5. + 6. September 2024, 9h00 - 17h00**

## «Ich will das und zwar so» – sich mit klaren Ansagen holen, was man braucht.

### Anlass

In einer Welt, in der die Anforderungen ständig steigen, wird es immer wichtiger, klug zu navigieren, um das zu erreichen, was man wirklich will.

Immer wieder denkst du, dass deine Ideen und Bedürfnisse nicht gehört werden. Du sagst du öfters «ja», obwohl du eigentlich anderes zu tun hättest. Du bleibst hinter deinem Potential zurück. Das nervt, weil Du eigentlich keine Lust mehr hast, die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen.

Du willst dich besser einbringen, möchtest mehr Erfolg, weniger Verzettelung und eine stärkere Verbindung zu deinen Zielen. Am liebsten möchtest du selbstbewusst und ohne Kompromisse für das einstehen, was du wirklich möchtest. Grossartig. Dann ist dieser Kurs für dich!

Dieser zweitägige Workshop ermöglicht es dir, die Kunst der klaren Ansage zu meistern und dir selbstbewusst das zu holen, was du brauchst.

### Inhalt

Ziele erreicht man, indem man sie sich setzt und Schritte unternimmt, diese zu erreichen. Einen guten Job zu machen alleine reicht selten. Besonders nicht, wenn man nicht selbstbewusst aufzutreten vermag. Dieser Kurs ist dazu da, um dir die Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben, die du benötigst, um deine Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und deine Träume in die Realität umzusetzen.

In diesem Kurs gehst du durch Selbstreflexion, Übungen, Zweiergespräche und Plenumsdiskussionen deinem Ziel auf den Grund, analysierst deine Möglichkeiten und bereitest dich vor, dir das zu holen, was du brauchst.

Zielsetzung: Du hast dein Ziel noch nie konkret definiert?

Du wirst lernen, klare und inspirierende Ziele zu setzen, die dich antreiben und motivieren.

Ressourcen: Du glaubst, du hättest nicht genug, um weiterzukommen?

Du wirst unentdeckte Ressourcen finden, die dir helfen dein Ziel zu erreichen.

Roadmap: Dein Ziel ist zwar klar, aber du weisst nicht, wie du es erreichst?

Du wirst eine Roadmap erstellen, die dir zeigt, welche Schritte du nehmen wirst, um dein Ziel zu erreichen.

Grenzen setzen: Du denkst «Um Himmelswillen, Nein!» sagst aber trotzdem «ok»?

Du lernst respektvoll klare Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, ohne dich schuldig zu fühlen.

Kommunikation: Du wirst nicht recht gehört?

Du wirst effektivere Kommunikationsfähigkeiten entwickeln, um Unterstützung von anderen zu gewinnen.

### Ziele

- Klare Ansagen sind eng mit einem positiven Selbstwertgefühl verbunden.
- . Der Workshop unterstützt die Teilnehmenden dabei, das Selbstvertrauen zu stärken und
- ein besseres Verständnis für deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu entwickeln.
- Weil die Teilnehmenden lernen ihre Bedürfnisse klar auszudrücken,
- werden sie selbstbestimmter und gelassener,
- was ihnen wiederum dabei helfen wird, mehr zu der Person zu werden, die sie gerne wären

# formation-ARC.Suisse

→ .«Ich will das, und zwar so» ist mehr als nur ein Kurs; er ist eine Reise zu einem erfüllteren Leben. Ich glaube, dass jede die Fähigkeit hat, ihre Ziele zu erreichen, wenn sie die richtigen Werkzeuge und die richtige Einstellung hat. Lass es uns angehen

## **Kursleitung**

Ondine Riesen, Lic.rer.soc, Dipl. Coach SCA, Betriebliche Mentorin F.A. Start-up Gründerin, Mutter, Ex-Burnout Patientin

## **Kursort**

Nationales Sportzentrum Magglingen, Hauptstrasse 232, 2532 Magglingen, 058 462 20 42

## **Adressatenkreis**

Frauen, die aktiv ihre Situation verbessern wollen

## **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 990.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Bis spätestens Donnerstag, 8. August 2024 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)