

Kursausschreibung

Donnerstag + Freitag, 21. + 22. November 2024, 9h00 - 17h00

«Anti-Ärger, Konfliktmanagement und Beziehungen beginnen im Kopf» - Nerven schonen und bessere Beziehungen haben

Anlass

Manchmal kann man sich über den Staat, die Mitbürger, die Arbeitskollegen, die Nachbarn, Familienmitglieder und Kolleg/innen selbst bestimmt aufregen. Eventuell tut es sogar gut. Was aber, wenn man sich zu oft nervt und sich damit selbst keinen Gefallen tut? Was wenn man lieber gute Beziehungen pflegen möchte als auf Konfrontation zu sein.

Im Kurs lernst du gelassener zu sein, Konflikte geschickter zu lösen, Beziehungen nachhaltiger zu gestalten und auch zu dir viel netter zu sein. Lass dich darauf ein!

Inhalt

- Mensch ärgere dich nicht?
- Konfliktmanagement Grundlagen
- Konfliktmanagement und Kommunikation
- Beziehungen beginnen im Kopf
- Bearbeitung von Fallbeispielen der Teilnehmenden
- Persönliche Umsetzung

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- bleiben in Konflikten cooler und zielorientierter
- kommunizieren deeskalierend und geschickt
- pflegen die Beziehung zu sich und anderen nachhaltiger
- haben ein persönliches Massnahmepaket für mehr Gelassenheit und bessere Beziehungen

Kursleitung

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, www.rita-mancini.com

Kursort

Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mättlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

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

formation-ARC.Suisse

- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'090.–
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung: Bis spätestens Donnerstag, 24. Oktober 2024 über die Webseite www.formation-arc.ch