

Kursausschreibung

Dienstag + Mittwoch, 13. + 14. Mai 2025, 9h00 - 17h00

Gesund arbeiten: Ressourcen, Resilienz und Rechtsansprüche

Anlass

Die heutige Arbeits- und Lebenswelt wird immer anspruchsvoller, was ein besonderes Augenmerk auf psychosoziale Risiken wie Überlastung und Mobbing notwendig macht. Aktivieren Sie Ihre persönlichen Energiequellen (Ressourcen) in herausfordernden Situationen, um gestärkt zu handeln und resilient zu bleiben. Zudem erfahren Sie, welche Ansprüche Sie an Ihre Vorgesetzten stellen können, wenn es um Ihr Wohl geht.

Inhalte

- Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Herausforderungen durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen zu bewältigen, das eigene Wohlbefinden zu fördern und sie als Anlass für die Weiterentwicklung zu nutzen.
- Es gilt, Gesundheitsgefährdungen und übermässige Belastungen zu erkennen und daraus geeignete Vorgehens- und Handlungsmöglichkeiten abzuleiten.
- Jeder Mensch verfügt über persönliche Energiequellen (Ressourcenpotenziale). Wir erforschen und aktivieren diese und lernen geeignete Übungen (Tools zur Resilienzförderung) kennen.
- Im schweizerischen Recht gibt es Normen, welche die Arbeitgebenden verpflichten, für das Wohl ihrer Arbeitnehmenden (Schutz der physischen und psychischen Gesundheit) zu sorgen und Überbeanspruchungen zu vermeiden. In diesem Kurs wird insbesondere die Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden, an den Beispielen von Mobbing und bei der Kündigung von langjährigen älteren Mitarbeitenden anhand der bundesgerichtlichen Praxis aufgezeigt.

Der Kurs bietet eine Einführung in psychologische und rechtliche Aspekte, mit Fokus auf die Resilienzforschung. Wir arbeiten mit praxisbezogenen Übungen sowie einfachen Körper- und Achtsamkeitstechniken, um uns im Umgang mit Herausforderungen zu stärken.

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- nehmen eine unterstützende Grundhaltung ein, die auf dem Thema Resilienz basiert.
- beschreiben das Resilienzkonzept und die aktuellen Erkenntnisse dazu.
- erläutern grundlegende rechtliche Rahmenbedingungen und verstehen Fälle aus der bundesgerichtlichen Praxis zur Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden.
- Setzen sich als Arbeitnehmende mit möglichen Vorgehens- und Handlungsmöglichkeiten bei Gesundheitsgefährdungen auseinander.
- entdecken und aktivieren ihre Ressourcenpotenziale und wenden geeignete Tools zur Resilienzförderung je nach Situation an.
- halten die gewonnenen Massnahmen für den Transfer in den Alltag fest, um sie weiterzuentwickeln.

Kursleitung

Lic. iur. Simone Hofer, Rechtsanwältin und dipl. Resilienztrainerin CZO®, CAS Resilienztraining, Coachingzentrum Olten und PH Zug sowie Yogatrainerin der Lotos Yoga Ausbildung; www.simonehofer.ch

formation-ARC.Suisse

Kursort

Hotel Boldern, Boldernstrasse 83, 8708 Männedorf, Tel 044 921 71 11

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 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'090.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 27. März 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.