

## Kursausschreibung

---

**Freitag, 13. Juni 2025, 9h00 - 17h00**

## Aufschieberitis beenden

### Anlass

«Was du heute kannst besorgen, verschiebst du ganz entspannt auf morgen». Vielen kommt dieser Spruch sehr gelegen. Doch in dem wir Aufgaben aufschieben, kommen wir nicht zur Ruhe, wissen im Hinterkopf, dass da noch was ist. Und da aufgeschoben nicht aufgehoben ist, müssen wir uns früher oder später doch darum kümmern. Wäre es nicht viel entspannter, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen, priorisieren zu können und so auch Zeit für schöne Momente zu haben? Ist es nicht sehr befreiend, unliebsame Aufgaben geregelt oder erledigt zu haben?

### Inhalt

- Persönliche Bestandsaufnahme
- Was steckt hinter Aufschieberitis?
- 55 Ansätze, um Aufschieberitis zu beenden
- Eigene Tools entdecken
- Persönliche Umsetzungsstrategie

### Ziel

Du gehst nach diesem Kurs nach Hause oder arbeiten und hast deine Motivation gefunden, Dinge nicht mehr auf die lange Bank zu schieben.

### Besonderes

Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Du nimmst dank diesem Kurs ein umfassendes Workbook mit, welches dir Hilft dranzubleiben.

### Kursleitung

Rita Mancini, Eidg. Dipl. Kauffrau des Detailhandels HF, Eidg. Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Dipl. Mentaltrainerin ILP und Dipl. Autogentainerin, Autorin zahlreicher Selbstmanagementbücher, [www.rita-mancini.com](http://www.rita-mancini.com)

### Kursort

Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, 026 672 90 30

### 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

# formation-ARC.Suisse

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Nichtmitglieder:** CHF 590.—  
(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 **Montag, 12. Mai 2025** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).