

## Kursausschreibung

---

**Dienstag + Mittwoch, 1. + 2. Juli 2025, 9h00 - 17h00**

## Grenzen setzen leicht gemacht

### Anlass

Abgrenzungsmanagement, in der Fachwelt «Boundary Management» genannt, hilft dir, Grenzen zu setzen und dich vor Stress und ungesunden Verhaltensmustern zu schützen. In diesem 2-tägigen Kurs, lernst du deinen eigenen Abgrenzungstyp kennen und entwickelst aufbauend darauf Strategien, um selbstbestimmt gesundheitsförderliche und produktivitätssteigernde Grenzen zwischen deinen verschiedenen Lebensbereichen zu setzen.

### Inhalt

Grenzen setzen leicht gemacht. Unter Berücksichtigung deiner Ressourcen und dem Wissen aus der positiven Psychologie trainieren wir neue Verhaltensmuster und Kommunikationstechniken. Wir erkunden den eigenen Abgrenzungs-Typus, analysieren und üben die Abgrenzung in verschiedenen Situationen. Mittels Reflexion und Übungen werden verschiedene Möglichkeiten und Methoden gezeigt, die nachhaltig in das Berufs- und Familien- oder Privatleben integriert werden kann.

Dabei werden Techniken für mehr Leichtigkeit und Klarheit eingesetzt. Lerninhalte und Theorieinputs werden kombiniert mit direkter Umsetzung in Gruppenarbeiten. Geübt wird mit aktuellen Herausforderungen und Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden.

### Ziel

Die Teilnehmenden ...

- ermitteln ihren eigenen Abgrenzungs-Typus und die damit verbundenen Bedürfnisse
- verstehen die Zusammenhänge von Herausforderung, Überforderung und Bedürfnis
- identifizieren eigene Stärken und erfahren, wie sie diese für die eigenen Bedürfnisse einsetzen können.
- wenden Methoden der Abgrenzung im Berufs- und Familienleben an
- erproben das «Nein»-sagen und festigen ihre Durchsetzungsfähigkeiten
- nutzen das PERMA-Modell aus der positiven Psychologie
- erarbeiten Coping-Strategien und sehen Möglichkeiten Verhaltensmuster zu ändern

### Kursleitung

Christine Meyer, New Work Organisationsbegleiterin, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Feelgoodmanagerin und Coach.

### Kursort

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

### Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

# 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 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, 29. Mai 2025** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).