

Kursausschreibung

Donnerstag + Freitag, 28. + 29. August 2025, 10h00 - 17h00

Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Anlass

Die Arbeitswelt und die Gesellschaft zeigen uns immer wieder auf, wo wir uns noch verbessern können oder sollen; schneller, schöner, besser, genauer sein müssen. Die Messlatte ist immer höher, als was wir gerade leisten. Dieser Fokus auf das «Defizit» (das Fehlende) kann zu steter Unzufriedenheit führen - in der Arbeit, im Privatleben, im Umgang mit uns selbst. Wir scheinen nie gut genug zu sein, denn es liegt ja stets noch mehr drin. Solche Haltungen und Anforderungen kreieren Stress und vermindern unsere Lebensfreude und -qualität.

Inhalt

Durch Achtsam- und Dankbarkeit fokussieren wir uns nicht auf das Defizit, sondern auf das Positive. Dankbarkeit macht uns glücklich und zufrieden und das steckt auch unsere Mitmenschen an, mit welchen wir in Kontakt treten. Sie rückt Dinge ins rechte Licht.

Dieser Kurs zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du Dankbarkeit lernen und üben kannst. Wir arbeiten mit geführten Meditationen, mit körperlichen Übungen, geniessen und nutzen die Natur als Unterstützerin und sind auch kreativ tätig. All diese Instrumente helfen uns, unsere Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und die Fülle in und um uns zu entdecken.

Der Perspektivenwechsel kann zu erstaunlichen Resultaten im Aussen führen: Wir werden stressresistenter, komplizierte Beziehungen werden einfacher, unsere Stärken treten vermehrt in den Vordergrund und vieles mehr.

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- erkunden Achtsamkeitstechniken in 5-6 Lebensbereichen.
- erfahren, welche stärkenden Gefühle und Empfindungen physische, kreative oder meditative Übungen in ihnen kreieren können.
- wählen aus, welche dieser Techniken sie in ihrem Alltag nachhaltig vertiefen möchten.

Kursleitung

Anna Christen, Dozentin, Therapeutin, Erwachsenenbildnerin www.annachristen.ch

Kursort

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

Adressatenkreis

Alle interessierten Frauen und Männer, welche bereit sind, sich auf die oben beschriebenen Aktivitäten einzulassen.

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 1'140.–

(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, 14. Juli 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.