

# Selbst- und Sozialkompetenz



## Achtsam sein mit mir

Steigerung meiner Arbeits- und Lebensqualität

**Herausforderungen und Alltagsstress gehören zum Leben. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Achtsam zu sein mit mir, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben und auf unsere Haltung und Sichtweise zu achten, sind wichtige Quellen von Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Effizienz.**

Achtsam sein mit mir heisst: präsent sein, ganz im Moment leben und das, was ich gerade mache, bewusst machen. Dann bin ich im Besitz meiner ganzen Kraft, und ich kann eine gute Balance zwischen Arbeit, Beziehungen und Zeit für mich pflegen. Einfache und in täglicher Praxis anwendbare Methoden unterstützen mich, immer wieder in den Moment zurückzukehren. Meine bewusste Haltung und Sichtweise tragen dazu bei, dass ich in der Präsenz bleiben und mich so wohlfühlen kann.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen einfache Mittel, um in den Moment zurückzukehren und zu entspannen,
- können sich dank einer positiven Grundhaltung in jeder Situation gut fühlen,
- nehmen ihre Bedürfnisse besser wahr und geben ihnen Raum.

### Inhalte

- Achtsamkeit im Alltag – mehr Entspannung, Energie und Zufriedenheit dank einfachen Mitteln wie achtsames Gehen und weitere
- Bedeutung meiner Haltung und Sichtweise auf mein Wohlergehen
- Eingehen auf meine Bedürfnisse als Quelle von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	30. März 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	28. Februar 2023

## Die Stille und Weite wahrnehmen

Einfache Meditationsform, um auch im hektischen Alltag fokussiert zu bleiben

**Die vielen Herausforderungen in unserem Berufsalltag absorbieren oft unsere gesamte Aufmerksamkeit. Dies führt häufig zu reaktivem Verhalten und zu einer verengten Wahrnehmungsfähigkeit. Meditation bringt wieder mehr Offenheit und Ruhe, und führt zur inneren Energie und zum Fokussiert sein zurück.**

Die Meditation des stillen Sitzens und Gehens, und auch entsprechende kurze Übungen eingebaut im Berufsalltag, können ein Mittel sein, um besser mit Stress und Belastungen umzugehen. Dabei beobachten wir bewusst und absichtslos unseren Atem und fokussieren uns auf das, was gerade ist, und was wir gerade machen. So bleiben wir mit dem inneren Anker verbunden, anstatt uns im allgemeinen Trubel zu verlieren. Dies wiederum führt dazu, dass man sich klarer, mitfühlender, zufriedener und erfüllter fühlen und verhalten kann.

Der Kurs ist sowohl als Einstieg in die Meditationspraxis, als auch als Wiederauf- frischung geeignet.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- wissen um die Bedeutung der Stille und Weite und deren Wert für einen erfüllten Alltag,
- erfahren und praktizieren die Meditation des stillen Sitzens und Gehens,
- nehmen Anspannung und Stress bewusster wahr und reagieren darauf schneller,
- können kurze Momente der Stille und Zentriertheit im Berufsalltag einbauen.

### Inhalte

- Fortlaufende und aufbauende Zyklen von stillem Sitzen und Gehen
- Verschiedene Aspekte der Meditation des stillen Sitzens und Gehens
- Meditation bedeutet nicht, etwas zu finden, sondern alles loszulassen

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	5. Mai 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	5. April 2023

## Wie es in den Wald hineinruft ...

Achtsame Kommunikation als Beitrag zum wohltuenden Arbeitsklima

**Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, ist eine wichtige Basis für die Qualität unserer Beziehungen. Wie kläre ich etwas, ohne mein Gegenüber zu verletzen? Wie reagiere ich selber in heiklen Angelegenheiten? Welche Qualität hat das, was ich sage und erzähle?**

Jede Form von Kommunikation ist wie Nahrung und wirkt sich auf uns und unsere Umgebung aus – wir entscheiden, welche Qualität diese Nahrung hat. Beim achtsamen Kommunizieren geht es darum, dass sich alle beteiligten Personen wohlfühlen, unabhängig davon, wie die Umstände sind und was in der Sache gesagt sein will. Auf diese Weise tragen wir selbst zu einem wertschätzenden Klima bei, was die Teamarbeit und letztlich unser eigenes Wohlbefinden am Arbeitsplatz bereichert und zu neuen Lösungen führt.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Qualität des achtsamen Zuhörens,
- wissen um die Kraft und Energie ihrer Gedanken und Worte,
- können bewusst kommunizieren und so einen aktiven Beitrag zum Arbeitsklima leisten,
- sind in der Lage, auch in heiklen Situationen klar und respektvoll zu kommunizieren.

### Inhalte

- Bedeutung und Grundhaltung der achtsamen Kommunikation
- Mein Beitrag zu einem bereichernden Klima
- Auch in heiklen Situationen klar und respektvoll kommunizieren
- Achtsames Zuhören als Mittel zur Unterstützung für mein Gegenüber in herausfordernden Situationen

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	19. Oktober 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	19. September 2023

# Vor Menschen stehen – mit Menschen gehen – Menschen begeistern

Auftrittskompetenz als Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation

**Der Körper ist unser Instrument in der Begegnung und Kommunikation mit unseren Mitarbeitenden, Klient:innen und Bewohnenden, aber auch im täglichen Leben mit unseren Mitmenschen.**

Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit, Präsenz und die eigene Ausdruckskraft und Ausstrahlung können wir fördern und weiterentwickeln. Dies führt zu mehr Flexibilität und Sicherheit in der Kommunikation und im Umgang mit anderen.

Dies tun wir einer einfachen, jedem Menschen zugänglichen Form, und erfahren dadurch mehr über uns selbst und über andere.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen den kreativen, erweiternden Umgang mit dem Körper, der Sprache und der Stimme,
- erlangen Ausdruckskraft und Präsenz,
- entwickeln die Fähigkeit, Botschaften oder Anliegen nachhaltig hörbar und nachvollziehbar zu machen.

## Inhalte

- Wahrnehmung, Präsenz, Dialog
- Non-verbale Kommunikation
- Verbale Kommunikation
- Innere Haltung
- Gestaltung einer Präsentation

Kursleitung	Maria Gallati
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	16. Mai 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	16. April 2023

## Grenzen wahrnehmen – Grenzen annehmen – Grenzen setzen

Eine Auseinandersetzung zwischen Freiheit und Orientierung, zwischen Möglichem und Notwendigem

**Täglich werden wir mit Grenzen konfrontiert. Unser Berufsalltag fordert uns heraus unsere eigenen Grenzen zu erkennen aber auch die Grenzen, der uns anvertrauten Menschen, Mitarbeitenden und Vorgesetzten. Die Arbeit im Umgang mit Grenzen verlangt Sorgfalt und Weitblick.**

Der Körper ist das Instrument im persönlichen Umgang mit unseren Mitmenschen. Gut mit Grenzen umgehen zu lernen, fördert Vertrauen und Klarheit und lässt dennoch Nähe zu. Grenzen wahrzunehmen und sie als Chance zu begreifen, hilft Neues zu entdecken, die Kommunikationsfähigkeit zu erweitern und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen zu vertiefen. Eine anschauliche und jedem Menschen zugängliche Arbeitsweise fördert das Verständnis über uns selber und über andere.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- erforschen auf spielerische Weise Grenzen und Freiheit,
- arbeiten an Wahrnehmung, Kommunikation und der Wirkung auf Andere,
- erweitern den eigenen Handlungsspielraum im Umgang mit Grenzen,
- suchen gemeinsam nach Lösungswegen für Grenzsituationen im Alltag.

### Inhalte

- Wahrnehmung/Präsenz
- Kommunikation/Meine Wirkung auf Andere
- Ich-Botschaften/NEIN sagen können
- Fähigkeit zur Improvisation im Umgang mit Grenzen
- Herausforderungen im Berufsalltag mit den Mitteln des Forumtheaters

Kursleitung	Maria Gallati
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	22. September 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	22. August 2023

## STOPP – Perspektivenwechsel zum Glücklichsein

Aufblühen statt funktionieren - Methoden und Interventionen der positiven Psychologie

**Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. Der Ansatz befasst sich mit der Frage, wie das psychische Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung von Menschen nachhaltig unterstützt werden können und stellt einfache und lösungsorientierte Instrumente zur Verfügung, die im Alltag einfach eingesetzt werden können.**

*«Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab»  
(Marc Aurel).*

Gedanken und Gefühle bestimmen unser Leben und wir können sie gezielt steuern. Auch wenn wir unter Druck stehen, in negativen Gedankengängen gefangen sind und kaum Raum und Zeit haben für Dinge, die uns gut tun: Es gibt Möglichkeiten, aus dem wohlbekanntem «Hamsterrad» auszustiegen und mit bewussten Perspektivenwechseln einen anderen Blick einzunehmen.

In fast allen belastenden Situationen und ungünstigen Rahmenbedingungen gibt es unter Umständen auch (kleine) Momente der Freude und der Zuversicht. Entscheidend ist, wo der Fokus der Aufmerksamkeit gelegt wird. Mit bewusster und gezielter Selbstführung, durch Reflexion und mit den Interventionen der positiven Psychologie können wir an unserem positiven Mindset arbeiten und so zu mehr Lebenszufriedenheit und Resilienz gelangen.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen ihre Stärken und können sie einsetzen,
- kennen das Konzept und die wirkungsvollsten Interventionen der positiven Psychologie und können sie im Alltag anwenden,
- lernen, ihre Emotionen und allfällige Trigger zu erkennen und positiv zu beeinflussen.

### Inhalte

- Grundlagen der positiven Psychologie
- Perspektivenwechsel und Resilienz
- Selbstführung, Empowerment, GRIT und Selbstwirksamkeit
- Konkrete Anwendungsmöglichkeiten im (beruflichen) Alltag

Kursleitung	Liliane Blurtschi
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	26. April 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	26. März 2023

# Sprache gestaltet Beziehung

Einführung in die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**Eine Brücke von Mensch zu Mensch zu bauen, ist eine Herausforderung – ob in Gesprächen mit Klient:innen oder Mitarbeitenden, in Verhandlungen mit Projektmitgliedern, Vorgesetzten, politischen Behörden oder im persönlichen Umfeld.**

Spannungen, Konflikte, unterschiedliche Erwartungen entwickeln sich zu jeder Zeit. Was brauche ich, um wiederum Transparenz, Klärung und Verständigung herzustellen? Wie kann ich diffuse Gefühle ansprechen und dennoch zu konkreten Handlungen kommen? Wie lassen sich Beziehungen durch Sprache so gestalten, dass Spannungen und Konflikte handlungs- und sachorientiert ausgetragen werden? Oder anders gefragt: Hat emotionale Intelligenz eine Sprache?

## Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen die wesentlichen Elemente der gewaltfreien Kommunikation kennen und können sie anhand eigener Fallbeispiele nutzen,
- gewinnen mehr Klarheit über persönliche Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen,
- geben sich selber Empathie und Zuwendung, um ungelöste Konflikte oder schwierige Gespräche zu Lösungen zu führen, die den Bedürfnissen aller Beteiligten entsprechen, erkennen Wertungen und Manipulationen in der Sprache und lernen, sie in konkrete überprüfbare Handlungsanweisungen zu übersetzen,
- verbessern ihre interpersonelle Kommunikation, erweitern ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit und somit ihre soziale Kompetenz.

## Inhalte

Der Fachkurs fokussiert auf die Sach- und Beziehungsebene der zwischenmenschlichen Kommunikation. Es vermittelt konkrete Handlungsstrategien in der Gesprächsführung, die von Respekt und Gleichwertigkeit geprägt sind.

Kursleitung	Silvia Mathys
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	14./15. Februar 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 480 Mitglieder ARTISET, CHF 580 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	14. Januar 2023



## Mediatives Handeln im Berufsalltag

Schwierige Situationen klären – mit Empathie und Klarheit!

**Konflikte und spannungsgeladene Situationen sind Teil unseres Arbeitsalltags – sie fordern uns vieles ab und zuweilen überfordern sie uns. Sie enthalten jedoch stets auch eine Chance zur Entwicklung: für uns, unser Gegenüber und unsere Institution. Um diese zu nutzen, brauchen wir aber die richtige Haltung und Kommunikationswerkzeuge – beides finden Sie in diesem Kurs.**

Mediation ist eine bewährte Methode, um in Konflikten gemeinsam nachhaltige und tragbare Lösungen zu finden. Wir nehmen die Mediation als Grundlage, um mediative Haltungen und Handlungsweisen zu erkennen und als Instrumente in schwierigen (Gesprächs-)Situationen im Berufsalltag anzuwenden.

Der Kurs eignet sich auch als Ergänzung zum Kurs «Sprache gestaltet Beziehung». (Vgl. SK 7, S. 20)

### Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Haltung und Vorgehensweisen der Mediation,
- eignen sich Gesprächstechniken an, um in schwierigen Situationen im beruflichen Umfeld angemessen und konstruktiv agieren zu können,
- lernen ihr persönliches Konfliktmuster und ihre Entwicklungschancen kennen, erleben die Wirkung der erlernten Methoden an eigenen Fällen.

### Inhalte

- Das Eisbergmodell und die Phasen der Mediation
- Grundhaltungen und Kommunikationstechniken aus der Mediation
- Unsere Konfliktmuster und deren Herkunft
- Einfühlungslisten als Tor zum Perspektivenwechsel

Kursleitung	Amir Vitis
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Daten	16./17. Oktober 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 480 Mitglieder ARTISET, CHF 580 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	16. September 2023

## Der Gewalt einen Schritt voraus

Risikosituationen erkennen und die Gewalteskalation stoppen

**Was können Sie tun, wenn Sie bei der Tätigkeit in Erziehung, Pflege, Betreuung oder Beratung mit gewalttätigen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen konfrontiert werden? Wie kann es gelingen, bei Klientinnen und Klienten mit aggressiven Impulsen deeskalierend einzugreifen? Wie lassen sich aggressiv aufgeladene Situationen im Berufsalltag frühzeitig erkennen?**

Wer in sozialen, pädagogischen und pflegenden Berufen tätig ist, sollte sich immer wieder bewusst machen, dass man es oft mit psychisch instabilen Menschen zu tun hat, die in Konfliktsituationen zu Gewalt-handlungen neigen. Wenn Gewalt eskaliert, ist dies in der Regel eine Folge von mehreren ungünstigen Bedingungen: eine Reihe von Frustrationen bei den Klientinnen und Klienten, eine herausfordernde Arbeitssituation und unzureichende institutionelle und personelle Ressourcen. Eine Gewalteskalation geschieht selten aus heiterem Himmel. Meistens ist Gewalt eine Folge von unglücklichen Bedingungen, die sich angehäuft haben und schliesslich – oft durch eine banale Intervention – das «Aggressions-Fass» zum Überlaufen bringen.

Berufstätige, die in solch einem sensiblen Feld arbeiten, sollten in ihrem beruflichen Alltag gefährvolle Situationen frühzeitig erkennen können und über ein grosses Verhaltensrepertoire verfügen, um aggressiven Impulsen deeskalierend zu begegnen. Ausgehend von konkreten Fallbeispielen aus dem Berufsalltag, können die Teilnehmenden in diesem Kurs neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Gewalt entwickeln und das eigene Verhaltensrepertoire erweitern.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- erkennen gefährvolle Situationen,
- kennen eigene Stärken und Schwächen im Umgang mit Gewalt,
- treten professionell auf und können in Krisen richtig intervenieren,
- üben deeskalierende Kommunikation und passen sie an.

### Inhalte

- Psychologische Erklärungsmodelle von Gewalt
- Phasenmodell der Gewalteskalation
- «kalte» und «warme» Aggression
- der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit
- Umgang mit eigenen Emotionen wie Scham, Angst, Wut.

Kursleitung	Roger Schaller
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	21./22. August 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 480 Mitglieder ARTISET, CHF 580 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	21. Juli 2023

## Die machtvolle Wirkung der wortlosen Sprache

Mit Hilfe der Körperintelligenz zeigen, was man wirklich kann

**Alle haben schon die Erfahrung gemacht: Wer sich schlecht fühlt, sackt in sich zusammen, der Blick richtet sich nach unten, wer sich stark fühlt, richtet sich auf, die Schultern straffen sich, der Blick geht nach oben. Das funktioniert nicht nur in eine Richtung sondern Körper und Psyche stehen in Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig.**

Welches Gefühl hätten Sie gerne? Sie haben es in der Hand, respektive im Körper. Möchten Sie selbstbewusst und voller Energie sein, dann nehmen Sie Ihre persönliche Power-Haltung ein. Das Gehirn nimmt die Botschaft des Körpers auf, liest daraus und reagiert entsprechend. Der Trick aus der Embodiment-Forschung ist, eine Körperhaltung einzunehmen, die dem gewünschten Gefühl entspricht, bevor Sie sich so fühlen und es funktioniert, weil der Verstand dem Körper «unbesehen» glaubt! Einfach. Wirkungsvoll. Nachhaltig.

### Ziele

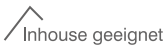
Die Teilnehmenden

- wissen, über welche Kanäle wie kommuniziert wird,
- kennen die drei Gehirnabschnitte und die Funktion des Emotionsgehirns,
- wissen, wie Körper, Gehirn und Gefühle miteinander vernetzt sind,
- kennen die Grundsätze und Funktionsweise von Embodiment,
- können Körperübungen zur Steigerung der Wirkungskompetenz und Aktivierung der Ressourcen anwenden,
- können erste konkrete Schritte zur Umsetzung ihrer Ziele planen.

### Inhalte

- Wirkungsmechanismen nonverbaler Kommunikation
- Wirkung von Embodiment mit Facial- und Bodyfeedback
- Entwicklung persönlicher Powerhaltung
- Soforthilfeübungen für mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen

Kursleitung	Manuela Henseler
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	29. September 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	29. August 2023



# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

**Häufig sind wir in unserer Tätigkeit schwierigen und belastenden Situationen ausgesetzt, die uns fachlich und emotional stark fordern. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frauke Krause zur gezielten Förderung von individuellen Handlungspotenzialen entwickelt wurde.**

Die Kursinhalte beruhen auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und zeigen lösungsorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulation auf. Der Kurs unterstützt uns dabei, das eigene Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise verändern zu können, so dass souveränes Handeln auch in schwierigen und belastenden Situationen gelingt.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen ein ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements kennen,
- lernen, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können,
- erweitern das persönliche Handlungsrepertoire und stärken ihre Selbstkompetenz auch für schwierige Situationen.

## Inhalte

- Neustes theoretisches Wissen über die Möglichkeiten zur Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Motivationsforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene berücksichtigt und mit einbezieht

Kursleitung	Vera Bürgi
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	6. bis 8. November 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 720 Mitglieder ARTISET, CHF 870 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	6. Oktober 2023

## Motiviert und fit am Arbeitsplatz

**Effizientes Arbeiten und Gesundheit im Berufsalltag schliessen sich nicht aus – im Gegenteil: Je höher das persönliche Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist, desto grösser ist die Motivation.**

Sie möchten Leistungs- und Lebensfreude für sich selbst und innerhalb des Teams fördern? Wenn Sie lernen, die individuellen Stärken zu nutzen und persönliche Ressourcen zu stärken, bewältigen Sie Herausforderungen besser und gelassener. So entwickeln Sie ein motivierendes Zukunftsbild für sich selbst und Ihr Umfeld.

Damit erreichen Sie eine harmonische Gesundheits-Balance und sind im beruflichen und im privaten Alltag voll leistungsfähig.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihre berufliche Situation,
- lernen die Prioritäten richtig zu setzen und sich persönlich abzugrenzen,
- sind sich ihrer physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bewusst und fördern ihre eigene Motivation,
- erweitern ihre Kenntnisse im Teamverhalten und erreichen so ein optimales Arbeitsklima.

### Inhalte

- Bessere Konzentration und Aufmerksamkeit in hektischer Umgebung
- Kreative Methoden anwenden, um motiviert zu arbeiten
- Persönliche Ressourcen stärken
- Praktische Übungen und Entspannungsmethoden mit einfachen Hilfsmitteln am Arbeitsplatz

Kursleitung	Marianne Gerber
Zielgruppe	Mitarbeitende in Heimen und sozialen Institutionen
Datum	12. Mai 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	12. April 2023

## Mehr Energie für mich

Öfters im Gleichgewicht dank bewusstem Wahrnehmen und Handeln

### Wo und wann verliere ich Energie?

Wie komme ich möglichst schnell wieder ins Gleichgewicht zurück?

Das Fokussiert sein, das bewusste und wertfreie Wahrnehmen von Situationen, und die persönliche Auseinandersetzung mit meinen verschiedenen Rollen, können mir Antworten auf diese Fragen geben. So bleibt mehr Energie für mich.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- sind sich der Bedeutung des fokussierten Wahrnehmens und Handelns bewusst,
- können Situationen durch das bewusste und wertfreie Wahrnehmen ganzheitlicher anschauen, was ihnen neue Perspektiven sowie eine emotionale Distanz ermöglicht,
- leben mit ihren verschiedenen Rollen besser im Gleichgewicht.

### Inhalte

- Fokussiert sein als Basis für mehr Kraft und Energie – Die Bedeutung von bewusstem Atmen, bewusstem Tun und Mikropausen
- Bewusstes und wertfreies Wahrnehmen von Situationen – Weg von der Etikettierung, hin zu mehr Offenheit für neuen Möglichkeiten
- Vertiefte Auseinandersetzung mit meinen verschiedenen Rollen Klarheit, vereinfachen und loslassen

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	8. September 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	8. August 2023

## Stille und lebhafte Menschen: wie gute Zusammenarbeit gelingt

**Ungefähr ein Drittel aller Menschen ist introvertiert, ähnlich viele extravertiert und der Rest befindet sich irgendwo im Mittelbereich. Das hat gewichtige Auswirkungen auf das soziale Zusammenleben.**

Wie arbeiten Intros und Extras zusammen? Wie können die unterschiedlichen Typen mit ihren Stärken punkten? Weil unsere Welt «extravertiert tickt», lohnt es sich insbesondere auch, die introvertierte Seite etwas näher anzusehen. Das Wissen darüber, wie es zu typischen Unterschieden kommt, wirkt sich im Arbeitsumfeld, aber auch in allen anderen sozialen Beziehungen, klärend und bereichernd aus.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen beide Persönlichkeitsstile näher kennen,
- setzen sich mit ihrem eigenen Stil auseinander.

### Inhalte

- Introversion und Extraversion als persönlichkeitspsychologische Konzepte
- Typische Stärken beider Stile
- Schwierigkeiten und Missverständnisse, Verbesserung der Zusammenarbeit durch Verständnis
- Energiemanagement für Intros und Extras: Was bedeuten die unterschiedlichen Persönlichkeitsstile für Leistungsfähigkeit und Regeneration?

Kursleitung	Sina Bardill
Zielpublikum	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	21. Juni 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	21. Mai 2023

# Menschenkenntnis – sich selbst und andere besser verstehen

Selbsterkenntnis und wirksame Zusammenarbeit durch die persolog®-Methode

Die persolog®-Methode ist eine Weiterentwicklung des bekannten DISG®-Modelles, und wird im Kontext von Führung, Kommunikation, und Personalentwicklung seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet.

«Behandle andere, wie sie behandelt werden möchten», so die Platinregel in der Kommunikation. persolog® ordnet dem Menschen die vier Persönlichkeitstypen dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft zu. Aus diesen vier Feldern lässt sich eine übersichtliche Systematik ableiten, die Sie in die Lage versetzt, pragmatische und handlungsorientierte Schlüsse im Zusammenleben mit anderen zu ziehen. Anhand eines Kurztests erkennen Sie Ihre eigene Persönlichkeit und lernen, Ihre Stärken besser ins Spiel zu bringen. Sie finden einen besseren Zugang zu Menschen, indem Sie verschiedene Persönlichkeiten unterschiedlich ansprechen. Als Folge kommunizieren Sie erfolgreicher im Team, mit Bewohner:innen, Angehörigen und Gästen. Ein Kurs mit Aha-Moment-Garantie. Leben Sie Ihre Stärken und arbeiten Sie gezielt an möglichen Schwächen.

## Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen das persolog® Modell der vier Persönlichkeitstypen,
- vertiefen das Verständnis für ihre eigenen Persönlichkeit,
- verstehen die Motivation und das Verhalten ihres Gegenübers und lernen, wie Sie auf verschiedene Persönlichkeiten gezielt eingehen,
- können mit der Andersartigkeit von Menschen umgehen, und (bisherige) Stolpersteine überwinden.

## Inhalte

- Selbsttest mit dem persolog® Persönlichkeitsmodell
- Handlungsleitfaden für die eigene Entwicklung
- Typologien von Charakteren und Verhaltensweisen
- Training von Alltagssituationen und zielführenden Verhaltensweisen

Kursleitung	Susanne Abplanalp
Zielgruppe	Führungspersonen und Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	26. September 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder (zzgl. CHF 21 für den Selbsttest)
Anmeldeschluss	26. August 2023



## Dienstleistungs-Knigge für soziale Institutionen

Kundenorientiertes Verhalten mit Wertschätzung und Sozialkompetenz

**Überlassen Sie den ersten Eindruck nicht dem Zufall! Ein professioneller Auftritt wird nicht nur durch die Fachlichkeit geprägt, sondern vor allem auch über den persönlichen Kontakt und die Begegnung wahrgenommen.**

Viele Mitarbeitende aus fast allen Berufsgruppen in einer sozialen Institution erbringen in irgendeiner Form direkte Dienstleistungen. Damit sind sie automatisch auch Imagerträger:innen und Botschafter:innen ihres Betriebes. Jede Begegnung mit Bewohnenden und ihren Angehörigen, alle Erlebnisse mit Gästen oder Besuchern, Gespräche mit Lieferant:innen oder externen Stellen, all diese Interaktionen sind Chancen, die bewusst gestaltet das Bild nach aussen positiv prägen. Durch die Ansprüche des Tagesgeschäfts geht diese Haltung aber oft vergessen, und viele Gelegenheiten für einen guten Eindruck verstreichen ungenutzt. Lernen Sie, worauf es ankommt, und wie Sie mit Wertschätzung sowohl bei Kund:innen als auch im Team mehr Erfolge erzielen.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen, welche kleinen Details den grossen Unterschied ausmachen,
- erkennen, welche Schlüsse ihr Aussehen auf ihren Arbeitsstil geben könnte,
- erleben, wie sie mit der Körpersprache andere und sich selber beeinflussen,
- verstehen, wann es welchen Small Talks bedarf, um dem Gegenüber ein gutes Gefühl zu vermitteln.

### Inhalte

- Erster Eindruck und Image
- Wertschätzender Umgang mit Gesprächspartner:innen
- Optik wirkt – die Bedeutung der Kleidung und des Auftritts
- Innere Einstellung und Körpersprache
- Kleine Dienstleistungen die Freude bereiten
- Small-Talk als Türöffner

Kursleitung	Susanne Abplanalp
Zielgruppe	Fachkräfte mit Bewohner:innen-, Kund:innen-, Lieferant:innen- Gäste- und/oder Angehörigenkontakt (Pflege, Betreuung, Sozialpädagogik, Administration/ Empfang, Gastronomie, Hauswirtschaft, Technischer Dienst)
Datum	7. Juni 2023
Ort	Luzern
Kosten	CHF 240 Mitglieder ARTISET, CHF 290 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	7. Mai 2023