

**ARTISET**  
**Bildung**



**Selbst- und Sozialkompetenz**  
2024

## **Selbst- und Sozialkompetenz**

T +41 T 41 419 72 32, [wb@artisetbildung.ch](mailto:wb@artisetbildung.ch)

Administration

Lydia Lussi, [lydia.lussi@artisetbildung.ch](mailto:lydia.lussi@artisetbildung.ch)

Unsere Lehrbeauftragten finden Sie unter:  
[www.artisetbildung.ch/Weiterbildung/Ueber-uns](http://www.artisetbildung.ch/Weiterbildung/Ueber-uns)

Allgemeine Geschäftsbedingungen:  
[www.artisetbildung.ch/AGB](http://www.artisetbildung.ch/AGB)

Weitere Broschüren:

- Sozialpädagogik/Kindheitspädagogik
- Führung/Management
- Pflege und Betreuung
- Gastronomie/Hauswirtschaft



Zum Download oder Bestellung einer Printausgabe:  
[www.artisetbildung.ch/Weiterbildung/Weiterbildungen/Kursprogramme/PY0aQ](http://www.artisetbildung.ch/Weiterbildung/Weiterbildungen/Kursprogramme/PY0aQ)

Stand August 2023, Änderungen vorbehalten

### **ARTISET Bildung**

Weiterbildung

Abendweg 1, Postfach, 6000 Luzern 6

T +41 41 419 01 72

[wb@artisetbildung.ch](mailto:wb@artisetbildung.ch), [artisetbildung.ch/weiterbildung](http://artisetbildung.ch/weiterbildung)

# Editorial

**Fünf Angebotsbereiche – fünf Broschüren – eine Ausrichtung  
Willkommen in der Weiterbildung von ARTISET Bildung!**

**Veränderung und Neuorientierung prägen unsere Zeit. Nicht nur die Arbeitswelt ist in Bewegung. Auch Institutionen, Berufe, Generationen – Arbeitsmethoden und Lernmethoden – alles ist im Fluss. Wandel birgt Chancen – nutzen wir sie!**

«Die Zukunft ist offen. Bei uns wird darauf vorbereitet». Seit letztem Jahr steht dieser Leitsatz für unsere Ausrichtung. Weiterbildung greift Gewohntes, Bekanntes auf und ermöglicht Transformation in noch Ungewohntes, Unbekanntes und Neues. Sie stärkt, um den herausfordernden Berufsalltag mit allem Neuen weiterhin in guter Lebens- und Arbeitsqualität meistern zu können. Vor-Ort Lernen und digitales Lernen ergänzen sich in angepasster Form, Ihre individuelle und persönliche Begleitung durch uns bleibt unser Markenzeichen.

Die Weiterbildungen in den Bereichen Sozialpädagogik und Kindheitspädagogik, Pflege und Betreuung, Führung/Management, Gastronomie/Hauswirtschaft sowie Selbst- und Sozialkompetenz werden neu in fünf Broschüren publiziert, die sie einzeln bei uns bestellen oder auf unserer Webseite als PDF downloaden können.

Selbstverständlich finden Sie unter [artisetbildung.ch/Weiterbildung](https://artisetbildung.ch/Weiterbildung) immer den aktuellen Stand zum gesamten Angebot: Fachkurse, Lehrgänge und Nachdiplomkurse, Inhouse-Schulungen und Beratungen, Fokusveranstaltungen und Tagungen. Wir freuen uns auf Sie – in Ihrer Einrichtung zur Inhouse-Weiterbildung, bei uns in Luzern und Bern oder an einem unserer anderen Kursorte in der Deutschschweiz wie Zürich, Sankt Gallen und einigen mehr!

Susanne Eberle und das Weiterbildungsteam von ARTISET Bildung

# Inhaltsverzeichnis

Laufbahnberatung	6
Sprache gestaltet Beziehung	7
Souverän Moderieren	8
Achtsam sein mit mir	9
Vor Menschen stehen – Menschen erreichen	10
STOPP – Perspektivenwechsel zum Glücklichein	11
Die Stille und Weite wahrnehmen	12
Stille und lebhafte Menschen: wie gute Zusammenarbeit gelingt	13
Dienstleistungs-Knigge für soziale Institutionen	14
Mehr Energie für mich	15
Der Gewalt einen Schritt voraus	16
Motiviert und fit am Arbeitsplatz	17
Achtsame Kommunikation	18
Die machtvolle Wirkung der wortlosen Sprache	19
Grenzen wahrnehmen – Grenzen annehmen – Grenzen setzen	20
Ressourcenorientiertes Selbstmanagement	21
Mediatives Handeln im Berufsalltag	22
Menschenkenntnis – sich selbst und andere besser verstehen	23

## Laufbahnberatung

Fachlich kompetent, individuell und lösungsorientiert

- Berufliche Standortbestimmung
- Passende Weiterbildungsmöglichkeiten
- Vorbereitung auf eine neue berufliche Rolle
- Wiedereinstieg nach Berufspause
- Schwierige Situationen im Job
- Unterstützung bei Entwicklungs- und Entscheidungsprozessen
- Vorbereitung auf eidg. Berufsprüfung



### **Irène Mahnig-Lipp**

dipl. Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin WPI, MAS Management Soziales und Gesundheit, dipl. Supervisorin/Coach, Leiterin Pflege und Betreuung ARTISET Bildung.

Das Angebot richtet sich an Führungspersonen Gesundheit/Soziales sowie Fachpersonen Hauswirtschaft, Sozialpädagogik und Pflege.



Weitere Informationen



Video

## 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. Er vermittelt konkrete Handlungsstrategien in der Gesprächsführung, die von Respekt und Gleichwertigkeit geprägt sind.

Kursleitung	Silvia Mathys
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	5./6. Februar 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 520 Mitglieder ARTISET, CHF 640 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	5. Januar 2024

## Souverän moderieren

Mehr Qualität in Sitzungen, Meetings und Besprechungen

**Ob bei wöchentlichen Teamsitzungen, bei interdisziplinären oder abteilungsübergreifenden Projektmeetings, bei Schulungen oder auch bei der Begleitung von Prozessen zur Verbesserung des Qualitätsmanagements – Ihre Moderationskompetenzen sind gefragt!**

Mit den rasanten Veränderungen in unserer Arbeitswelt steigen auch die Ansprüche an die Moderation von Prozessen, was nach neuen methodischen Kompetenzen ruft. Denn eine professionelle Moderation garantiert den roten Faden in einer ergebnisorientierten Gesprächskultur. Moderation steuert und leitet Gespräche kreativ und zielorientiert, bindet die Beteiligten in der Entwicklung und Entscheidungsfindung mit ein, und erhöht somit die Effizienz.

Dieser Fachkurs vermittelt ein reichhaltiges Angebot an methodischen Instrumenten, um mit den Menschen erfolgreich und überzeugend zu arbeiten.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- planen den Zielen eines Treffens entsprechende Moderationsprozesse,
- setzen dabei passende Techniken und animierende Methoden um,
- gewinnen Sicherheit für ihre Rolle als Moderator:in.

### Inhalte

- Der Moderationsprozess: Informationen strukturieren, bündeln, sichern; Transfers einleiten
- Die wichtigsten Moderationsregeln
- Kreativitäts- und motivationsfördernde Moderationsmethoden und -techniken
- Kommunikationsstil, Fragetechniken und Frageformen
- Diskussionen/Prozesse beenden und zeitversetzt wieder aufnehmen
- Einsatz von Moderationsmaterialien, Bildern, Flipcharts etc.

Kursleitung	Liliane Blurtschi
Zielgruppe	Führungspersonen und Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	8. März 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	8. Februar 2024

## 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	22. März 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	22. Februar 2024

## Vor Menschen stehen – Menschen erreichen

Auftrittskompetenz als Schlüssel für eine erfolgreiche Kommunikation

**Berufliche Kompetenz und Erfahrung sind wichtige Voraussetzungen, um in Auftrittssituationen zu überzeugen. Dabei spielt die Art und Weise, wie dieses Wissen vermittelt wird – sei es bei einer Präsentation, in einem Eins-zu-eins-Gespräch oder für den Austausch in einem Team – eine wesentliche Rolle.**

Wieso wirkt eine Person in einer Auftrittssituation kompetent, souverän und überzeugend? Wie setzt diese Person ihre Körpersprache und Stimme ein? Wie geht sie mit den Gegebenheiten des Raumes um? Und wie setzt die Person vorhandene Materialien ein, um den Auftritt optimal zu unterstützen? Zudem: Was gibt es für Techniken und Strategien, um mit Nervosität umzugehen? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Auftrittskompetenz werden mit Methoden aus dem Schauspiel behandelt.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- vertiefen ihre reflexiven und kommunikativen Fertigkeiten durch Beobachtung, Analyse und eigenem Auftreten, und erweitern dadurch ihr Bewusstsein für ihre Auftrittskompetenz,
- setzen sich mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung der eigenen Wirkung in einer Auftrittssituation auseinander,
- lernen die Möglichkeiten der nonverbalen und paraverbalen Ausdrucksmittel kennen,
- und schärfen ihr Bewusstsein für ihre beruflichen Rollen und die damit verbundenen Erwartungen.

### Inhalte

- Arbeit mit Körper, Atmung und Stimme
- Verhaltenskriterien und Elemente für einen gelungenen Auftritt
- Reflexion und Austausch über den eigenen Auftritt und die eigenen berufliche Rolle

Kursleitung	Matthias Koch
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	5. April 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	5. März 2024

# 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 lösungsorientierte Instrumente zur Verfügung, die im Alltag einfach eingesetzt werden können.**

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 wohlbekanntesten «Hamsterrad» auszusteigen 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, worauf 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	8. Mai 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	8. April 2024

## 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 Wiederauffrischung 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	16. Mai 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	16. April 2024

## Stille und lebhaft 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
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	11. Juni 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	11. Mai 2024

## 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 Imageträger: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	19. Juni 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	19. Mai 2024

## 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 neue Möglichkeiten
- Vertiefte Auseinandersetzung mit meinen verschiedenen Rollen, Klarheit, vereinfachen und loslassen

Kursleitung	Helen Vock
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	22. August 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	22. Juli 2024

## 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 Klient:innen 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 Klient:innen, 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 gefährliche 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 gefährliche 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	28./29. August 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 520 Mitglieder ARTISET, CHF 640 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	29. Juli 2024

## 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 sozialen Institutionen
Datum	3. September 2024
Ort	Zürich
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	3. August 2024

## Achtsame Kommunikation

Ihr Beitrag zu einem 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	12. September 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	12. August 2024

## 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	27. September 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	27. August 2024

## Grenzen wahrnehmen – Grenzen annehmen – Grenzen setzen

Auftrittskompetenz als Unterstützung für herausfordernde Situationen im Berufsalltag

**Im Berufsalltag werden wir immer wieder mit Grenzen konfrontiert. Gerade in herausfordernden Situationen ist es wichtig, eigene Grenzen wahrzunehmen sowie die der uns anvertrauten Menschen, Mitarbeitenden und Vorgesetzten zu erkennen. Herausfordernde Situationen und das Ausformulieren von Grenzen erfordern eine professionelle, klare und wertschätzende Kommunikation.**

Wie können wir verbal und nonverbal Grenzen setzen? Wie können Probleme konstruktiv und lösungsorientiert angesprochen werden? Und wie Bedürfnisse und Anliegen geäussert werden? In diesem Kurs erlernen Sie auf spielerische Art und Weise Kommunikationstechniken, die Sie dabei unterstützen, herausfordernden Situationen zu bewältigen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, individuelle Muster und das damit verbundene eigene Verhalten in Grenzsituationen zu reflektieren. In der Folge machen wir uns auf zu neuen Möglichkeiten, wobei wir sinnvolle Handlungsalternativen entwickeln und eintrainieren.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihren Umgang mit Grenzen,
- hinterfragen und überprüfen ihre kommunikativen Fertigkeiten kritisch,
- setzen sich mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung der eigenen Wirkung auseinander,
- und erweitern ihr Verhaltens- und Handlungsrepertoire für genau ihre herausfordernden Situationen.

### Inhalte

- Arbeit mit Körper, Atmung und Stimme
- Kommunikationsinterventionen im Kontext von anspruchsvollen Situationen mit den Mitteln des Forumtheaters

Kursleitung	Matthias Koch
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	2. Oktober 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	2. September 2024

# 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	9. bis 11. Oktober 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 780 Mitglieder ARTISET, CHF 960 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	9. September 2024

## 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 lernen 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 1, S. 7)

### 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	Silvia Mathys
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Daten	14./15. Oktober 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 520 Mitglieder ARTISET, CHF 640 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	14. September 2024

# Menschenkenntnis – sich selbst und andere besser verstehen

Selbsterkenntnis und wirksame Zusammenarbeit durch die persolog®-Methode

**Die persolog®-Methode ist eine Weiterentwicklung des bekannten DISG®-Modells 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 eigene 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 ziel-führenden Verhaltensweisen

Kursleitung	Susanne Abplanalp
Zielgruppe	Führungspersonen und Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	18. November 2024
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder (zzgl. CHF 21 für den Selbsttest)
Anmeldeschluss	18. Oktober 2024