

ARTISET

Bildung



Weiterbildung

Selbst- und Sozialkompetenz
2025

Selbst- und Sozialkompetenz

T +41 T 41 419 72 32, wb@artisetbildung.ch

Administration

Lydia Lussi, lydia.lussi@artisetbildung.ch

Bildungsbeauftragter

Christoph Roos, christoph.roos@artisetbildung.ch

Unsere Lehrbeauftragten finden Sie unter:
www.artisetbildung.ch/weiterbildung/ueber-uns

Allgemeine Geschäftsbedingungen:
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

Stand August 2024, Änderungen vorbehalten

ARTISET Bildung

Weiterbildung

Abendweg 1, Postfach, 6000 Luzern 6

T +41 41 419 01 72

wb@artisetbildung.ch, artisetbildung.ch/weiterbildung

Editorial

**Künstliche Intelligenz – Soziale Intelligenz – Menschsein im Wandel
Bildung ist gefragt – in vielfältiger Form!**

Wir stehen inmitten umwälzender Entwicklungen in Gesellschaft und Technik. Dazu gehören Verunsicherungen und Verwerfungen im grossen Stil. Was uns stabil und verlässlich schien, ist in Frage gestellt oder teilweise schon nicht mehr vorhanden. Dafür entstand und entsteht bahnbrechend Neues – in einem uns oft noch nicht bewussten Ausmass. Und in völlig neuen Dimensionen und Qualitäten. Diese bieten grosse Chancen, gerade auch in den Bereichen Soziales, Gesundheit, Pädagogik. Und sie bergen Gefahren, die wir erkennen müssen.

Diese Entwicklungen fordern uns heraus: zum Weiterdenken, Weiterlernen, Reflektieren und Entscheiden. Worauf lassen wir uns ein, speziell im digitalen Bereich? Wo halten wir an Qualitäten fest, die Maschinen nicht ersetzen können? Wo liegt der ideale Mix? Wie gestalten wir künftig soziales Leben mit hoher Lebensqualität für Mitarbeitende und Bewohnende, für betreute und begleitete kleine und grosse Menschen?

Der Austausch in einer lebendigen Lernkultur inspiriert das eigene Denken, Handeln und die Zukunftsgestaltung. Lassen Sie sich herausfordern und entwickeln Sie sich weiter. In Fachkursen, Lehrgängen und Nachdiplomkursen, Inhouse-Schulungen und Beratungen, in Fokusveranstaltungen und bei Tagungen.

Unter www.artisetbildung.ch/weiterbildung finden Sie neben den Detailprogrammen den aktuellen Stand zu allen Angeboten. Wir freuen uns auf Sie – in Ihrer Institution zur Inhouse-Weiterbildung, bei uns in Luzern und Bern oder an einem unserer anderen Kursorte in der Deutschschweiz wie Zürich, Olten, St. Gallen und einigen mehr!

Susanne Eberle und das Weiterbildungsteam von ARTISET Bildung

Inhaltsverzeichnis

SK1	Vor Menschen stehen – mit Menschen kommunizieren – Menschen erreichen	7
SK2	Souverän moderieren	8
SK3	Achtsam sein mit mir	9
SK4	Die Stille und Weite wahrnehmen	10
SK5	Sprache gestaltet Beziehung	11
SK6	STOPP – Perspektivenwechsel zum Glücklichein	12
SK7	Stille und lebhaft Menschen: wie gute Zusammenarbeit gelingt	13
SK8	Dienstleistungs-Knigge für soziale Institutionen	14
SK9	Emotionen gekonnt regulieren	15
SK10	Achtsame Kommunikation	16
SK11	Die machtvolle Wirkung der wortlosen Sprache	17
SK12	Menschenkenntnis – sich selbst und andere besser verstehen	18
SK13	Grenzen wahrnehmen – Grenzen annehmen – Grenzen setzen	19
SK14	Ressourcenorientiertes Selbstmanagement	20
SK15	Mediationskompetenz	21
SK16	Mehr Energie für mich	22
SK17	Motiviert und fit am Arbeitsplatz	23

ARTISET Bildung

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



Weiterbildung

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

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



Weitere Informationen



Video

Vor Menschen stehen – mit Menschen kommunizieren – 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 eigene berufliche Rolle

Kursleitung	Matthias Koch
Zielgruppe	Mitarbeitende in sozialen Institutionen
Datum	24. März 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	24. Februar 2025

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	28. März 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	28. Februar 2025

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	3. April 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	3. März 2025

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	15. Mai 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	15. April 2025

Sprache gestaltet Beziehung

Einführung in die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Sprache kann Mauern oder Brücken bauen – ob in Begegnungen mit Klient:innen oder Mitarbeitenden, in Verhandlungen mit Projektmitgliedern, Vorgesetzten, politischen Behörden oder auch im persönlichen Umfeld.

Wenn Gespräche zu Spannungen, Missverständnissen und unterschiedlichen Erwartungen führen, sind konfliktbeladene Situationen vorprogrammiert. Wie agiere ich in solchen Situationen, um Klärung und Verständigung zu erreichen? Wie kann ich schwierige Gefühle offen ansprechen, Bedürfnisse klar benennen und konkret Handlungsänderungen bewirken? Wie lassen sich Beziehungen durch Sprache so gestalten, dass Spannungen und Konflikte ziel- und sachorientiert ausgetragen werden können? 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,
- begegnen ungelösten Konflikten und schwierigen Gesprächssituationen mit mehr Verständnis und einem grösseren Wissen über mögliche Hintergründe von destruktivem Verhalten,
- erkennen Bewertungen, versteckte Vorwürfe und Manipulationen in der Sprache und lernen, sie in konkrete Bedürfnisse und gewünschte Vorgehensweisen 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	15./16. Mai 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 520 Mitglieder ARTISET, CHF 640 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	15. April 2025

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 gehören zu unserem 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 guttun: Es gibt Möglichkeiten, aus dem wohlbekannten «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, 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
Datum	21. Mai 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	21. April 2025

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	4. Juni 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	4. Mai 2025

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	27. Juni 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	27. Mai 2025

Emotionen gekonnt regulieren

Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen

Die Grundlage für emotionale Kompetenz bildet sich in den ersten sieben Lebensjahren. Doch die eigenen Fähigkeiten und Strategien im Umgang mit Gefühlen können lebenslang weiterentwickelt werden. Wirksame Angebote zur Selbst- und Co-Regulation von Gefühlen richten den Blick auf die Kraft der (vermeintlich negativen) Gefühle.

Wird der echte Ausdruck von Gefühlen als Schwäche gesehen, führt dies zu Unterdrückung eigener Bedürfnisse. Der empfundene Druck kann Stressreaktionen auslösen und zu heftigen Gefühlsausbrüchen führen, denen wir hilflos gegenüberstehen. Häufig werden Gefühle deshalb unterdrückt und gar nicht mehr wahrgenommen. Für ein authentisches und sicheres Auftreten ist ein bewusster Umgang (Wahrnehmung, Regulierung, Ausdruck) mit eigenen Emotionen wichtig. Wenn dies gelingt, gewinnen auch die Menschen mit Unterstützungsbedarf. Sie können sich an Vorbildern orientieren und erhalten Unterstützung in der Co-Regulierung ihrer Gefühle.

Ziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren die persönliche Wertung von Gefühlen,
- erkennen die Kraft der Gefühle und können sie gezielt einsetzen,
- erkennen Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Stressreaktionen,
- entwickeln Sicherheit im Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen.

Inhalte

- Emotionale Kompetenz in Verbindung mit Bindungstheorien
- Gefühlsbewältigung als Beitrag zur psychischen Gesundheit
- Die Kraft von Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham
- Handlungsfähig bleiben im Umgang mit starken Gefühlen (eigenen und fremden)

Kursleitung	Erica Kind
Zielgruppe	Sozialpädagog:innen, Kindheitspädagog:innen, Fachpersonen Betreuung
Datum	27. Juni 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	27. Mai 2025

Achtsame Kommunikation

Ihr Beitrag zu einem wohlthuenden 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 selbst 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	21. August 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	21. Juli 2025

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
Datum	31. Oktober 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	30. September 2025

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	3. September 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder (zzgl. CHF 21 für den Selbsttest)
Anmeldeschluss	3. August 2025

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	8. September 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	8. August 2025

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 Handlungsspektrum und stärken ihre Selbstkompetenz auch für schwierige Situationen.

Inhalte

- Neuestes 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	29. September bis 1. Oktober 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 780 Mitglieder ARTISET, CHF 960 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	29. August 2025

Mediationskompetenz

Schwierige Situationen klären – mit Empathie und Klarheit!

Konflikte und spannungsgeladene Situationen sind Teil unseres Arbeitsalltags – sie fordern uns heraus bis oft an unsere Grenzen. Und doch beinhalten sie stets auch die Chance zu Entwicklung und Innovation: bei uns, unserem Gegenüber und unserer Institution. Um diesen positiven Aspekt zu nutzen, brauchen wir die richtige Haltung und entsprechende Kommunikationswerkzeuge – von beidem erfahren Sie in diesem Kurs.

Mediation ist eine bewährte Methode, um in Konflikten gemeinsam nachhaltige und für alle Beteiligten tragbare Lösungen zu finden. Wir nehmen Methoden der Mediation als Grundlage, um hilfreiche Haltungen und Handlungsweisen für den Berufsalltag zu entwickeln und als Instrumente in schwierigen (Gesprächs-)Situationen einzusetzen. Die erworbenen Techniken lassen sich auch sehr gut auf den privaten Bereich übertragen!

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	6./7. Oktober 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 520 Mitglieder ARTISET, CHF 640 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	6. September 2025

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	7. November 2025
Ort	Luzern
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	7. Oktober 2025

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	12. November 2025
Ort	Zürich
Kosten	CHF 260 Mitglieder ARTISET, CHF 320 Nichtmitglieder
Anmeldeschluss	12. Oktober 2025