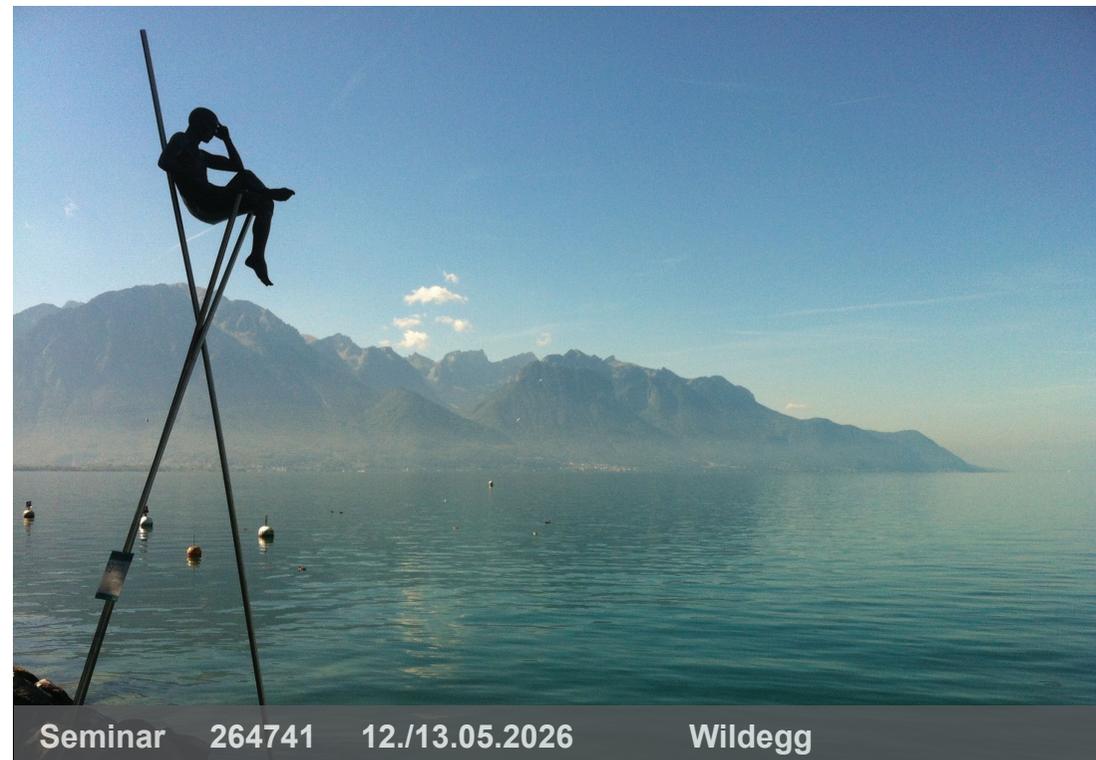


Brennen ohne auszubrennen

Leben und arbeiten in Balance



Seminar 264741 12./13.05.2026

Wildegg

Zielgruppe:

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche auch in anspruchsvollen Zeiten an Lebens- und Arbeitsqualität gewinnen und ihre Handlungskompetenz erweitern wollen.

Brennen ohne auszubrennen

Leben und arbeiten in Balance

Der Druck bei der Arbeit nimmt zu. Immer mehr Arbeit ist in immer weniger Zeit zu erledigen.

Es wird zunehmend schwierig, alle Aspekte des Lebens unter einen Hut zu bringen: Beruf, Familie, Freunde, Freizeit, Hobbies, eigene Bedürfnisse und Entwicklung.

Darunter leiden Motivation, Leistung und Kreativität und immer häufiger endet das Arbeitsleben in einem Gefühl des Ausgebranntseins.

Die Welt können wir nicht verändern.

Doch können wir unsere Kompetenzen im Umgang mit diesen Rahmenbedingungen ausbauen und unsere Selbstkompetenz stärken.

Zielsetzung

Das Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Stress- und Lebenskompetenz zu erhöhen und Herausforderungen gelassen und souverän zu meistern.

Referent / Autor

Christian Grütter, Wirtschaftspsychologe MAS, Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA und Supervisor BSO mit langjähriger Erfahrung als CEO

Veranstaltungsleitung

Dr. Veronika Klemm, Leiterin Weiterbildung, Bau und Wissen, TFB AG, Wildegg

Seminar

264741

12./13.05.2026

1. Tag

09.00 Begrüssung, Einstieg ins Thema

09.15 Erkenne dich selbst
Was wirklich zählt in meinem Leben

10.30 Pause

10.50 Dem Leben Richtung geben
Schritte zu einem ausgeglichenen Lebensstil

12.00 Mittagessen

13.30 Die Aufmerksamkeit steuern
Das Managen von Aufgaben und Aufmerksamkeit

15.15 Pause

16.00 Die Aufmerksamkeit managen
Achtsamkeit als Kernkompetenz

16.45 Zusammenfassung und Erkenntnisse des Tages (15 Min.)

2. Tag

09.00 Rückblick und Ausblick

09.15 Das Feuer am Brennen halten
Erholung und Regeneration

10.15 Pause

10.30 Stolpersteine in der Umsetzung
Stress-Management

12.00 Mittagessen

13.30 Stolpersteine in der Umsetzung
Stressförderndes Denken / Antreiber

16.15 Pause

16.30 Offene Fragen, Zusammenfassung, Erkenntnisse (30 Min.)

Veranstaltungsort

Bau und Wissen, TFB AG
Lindenstrasse 10, 5103 Wildegg
Telefon 062 887 72 71

Organisation

Teilnahmegebühr

CHF 1'190.- inkl. MWST.

Frühbucher bis 30 Tage vor Kursdatum erhalten **5% Reduktion**. Studierende (unter Vorweisung der Legi) zahlen **CHF 150.00** inkl. MWST pro Kurstag.

Digitale Kursunterlagen, Pausengetränke und Mittagessen sind im Preis enthalten. Die Teilnahmegebühr ist im Voraus zu entrichten.

Anmeldung

Bitte unter www.bauundwissen.ch oder per Mail an sekretariat@bauundwissen.ch (Name, Vorname, E-Mail, Teilnehmer- und Rechnungsadresse)

Abmeldung

Das Abmelden hat schriftlich zu erfolgen (sekretariat@bauundwissen.ch) und ist bis 15 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Ab 14. bis 2. Tag vor Beginn sind 55% der Teilnahmegebühr geschuldet, bei weniger als 2 Tagen sind es 100%.

Anreise / Parkplätze / Bahnhof SBB

Parkplätze sind beim Weiterbildungszentrum vorhanden. Ab Bahnhof Wildegg erreichen Sie uns zu Fuss in ca. fünf Minuten.

