

Inhaltsverzeichnis

Seite

Ein Tag im Garten	1
Vinyasa Yoga	2
<i>Kurse Bewegungszentrum MOBILE:</i>	
Power Flow, Qigong und Taiji Quan, Pilates, Rückengymnastik Starker Männerrücken	3
Beckenbodentraining, Les Mills Tone, Body Pump, Chi-Ball FunTone	4
Feldenkrais, Bodybalance und Bodyattack, Faszientraining	5
Faszienyoga, Silver Fitness, Power Workout, Zumba	6
Raclette-Schneeschuhtour by night	7
Gorge Alpine	8
Mein erster 4000er – Allalain 4027	9
<i>Kurse von astBeratung Susten:</i>	
Meditation	10
Meditationskurs für Einsteiger	11
Kindermeditation und Achtsamkeit	12
Workshop und Austausch für Grosseltern	13
Basiskurs Starke Eltern – Starke Kinder	14
Workshop für Eltern und Interessierte: Von 0 auf 100 – und wie komme ich zurück	15
Workshop für Eltern und Interessierte: Bedürfnisse – was Eltern und Kinder brauchen	16
Workshop für Eltern und Interessierte: Kommunikation – was wertschätzende Sprache ausmacht	17
Starke Eltern – Starke Kinder Kompaktkurs (Basis- und Aufbaukurs für Eltern	18
Workshop für Eltern und Interessierte: Resilienz – was Kinder fürs Leben stark macht	19
Starke Eltern – Starke Kinder Basiskurs für Eltern	20
Teamführung	21
Refresh für Berufsbildner*innen	22
Ziele im Arbeitsalltag	23
‘Üsa mit där Sprach’ – Gesprächsführung	24
‘..där Eschil bliibt stah!’ – Konfliktkompetenz	25
Wir bilden aus – und wie!	26
Sitzung – nicht schon wieder	27

Ein Tag im Garten

Datum: 29. Juni 2024
Zeit: 09.30 – 16.00Uhr
Ort: Schlosshotel Leuk
Leukerstrasse 14
3953 Leuk Stadt

Kursgeld: 25CHF- inkl. Mittagessen
Solipreis: 50 CHF-

Anmeldung: bis am 30. Mai 2024
Unter: erwoplus.ch/kurse

Teilnehmende: Höchstens 10 Personen
Mindestens 6 Personen



Wer leitet den Kurs
Sven Lötscher & Mario Martig

Was lernst du im Kurs?

Wir besichtigen die Gartenanlage des Schlosshotel Leuk. Dabei erfahren wir etwas über die natürlichen Kreisläufe im Naturgarten. Wir tauschen uns aus über Gestaltungsmöglichkeiten verschiedener Elemente im Garten.

Gemeinsam bepflanzen und gestalten wir ein kleines Holzkistchen, das jeder mit nach Hause nehmen kann.

Was brauchst du für den Kurs?

Du interessierst dich für den Garten.

Du hast gerne Blumen.

Du arbeitest gerne mit deinen Händen.

Vinyasa Yoga

Kursort: Susten, Sportplatzsaal

Kursleitung: Grand Rita, Föhrenweg 11, 3952 Susten

Kursinhalt: Anders als beim eher statischen Hatha-Yoga, geht es beim Vinyasa-Yoga dynamisch zu. Die Übungen - Asanas genannt – werden meist nicht einzeln, sondern in einem Flow aneinandergereiht und mit dem Atem kombiniert. – Es darf also fließen. Ein wirkungsvolles ganzheitliches Workout für Anfänger und besser Trainierte. Es fördert Kraft und Beweglichkeit und gleichzeitig die innere Ruhe. Yogamatte oder rutschfeste Unterlage mitbringen, evt. Socken, Wasser und ein warmes Oberteil für die Schlussentspannung.

Für wen Anfänger und besser Trainierte (keine Vorkenntnisse nötig)

Kursdaten: Ab 11. September 2023 jeden Montag von
19.00 – 20.00 Uhr

Kurskosten: 10er Abonnement: CHF 180.00
Schnupperlektion Gratis

Anmeldung : ritagrand70@gmail.com oder
Grand Rita: 079 336 37 47

Kurse Bewegungszentrum MOBILE, Susten

Alle Kurse

- Ab 4. September 2023
- Infos wie Stundeplan und Preise unter www.mobile-susten.ch

POWER FLOW mit Diana Burgener

Das ideale Intervall-Training für alle, die Kraft und Ausdauer trainieren wollen.

Kurszeit: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr

Qigong und Taiji Quan mit Roger Tschopp

Ein uraltes Übungssysteme aus den taoistischen Klöstern. Man spricht auch von Meditation in Bewegung.

Kurszeiten: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr / Dienstag, 12.15 – 13.00 Uhr

Pilates mit Cindy Oggier

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation des Körperzentrums: [Beckenboden-](#), [Bauch-](#) und [Rückenmuskulatur](#).

Kurszeiten: Montag, 12.15 – 13.00 Uhr / Montag, 15.45 – 16.45 Uhr / Montag, 19.00 – 20.00 Uhr / Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr / Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr / Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr / Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr / Freitag, 18.30 – 19.15 Uhr

Rückengymnastik / Starker Männerücken mit Cindy Oggier

Gezieltes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining für den Rücken.

Kurszeiten: Montag, 14.30 – 15.30 Uhr / Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr (Starker Männerücken) / Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr

Beckenbodentraining mit Cindy Oggier

Training zur Gesunderhaltung bzw. Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens.

Kurszeit: Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Les Mills Tone mit Bianca Marx, Sebastian Rupp und Sarah Kohlbrenner

Eine perfekte Mischung aus Ausdauer, Kraft, Straffung und Figurformung.

Kurszeiten: Montag, 8.20 – 9.20 Uhr / Montag, 18.00 – 19.00 Uhr / Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr / Freitag, 8.20 – 9.20 Uhr

Body Pump mit Anic Grand und Nina Imhof

Ein Muskelaufbautraining mit Langhanteln. Einer der schnellsten Wege fit zu werden und viel Körperfett zu verbrennen.

Kurszeiten: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr / Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Chi-Ball mit Bianca Marx

Mit farbig duftenden Bällen werden Energieblockaden im Körper gelöst. Dies führt zu mehr Wohlbefinden und inneren Ausgleich.

Kurszeiten: Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr

FunTone mit Nadja Döscher

Modern und effizient. In verschiedenen 45 Sekunden FunTone Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal beansprucht.

Kurszeit: Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr

Feldenkrais mit Yvonne Schmidt

Durch angeleitete, einfache und sanfte Bewegungsabläufe verfeinerst und schulst du deine Körperwahrnehmung.

Kurszeiten: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

Bodybalance mit Franziska Mathier und Diana Burgener

Eine neu ausgerichtete Yoga class, in der die Beweglichkeit und Kraft gesteigert werden.

Kurszeiten: Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr / Mittwoch, 12.15 – 13.00 Uhr / Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr / Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr / Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr / Freitag, 18.30 – 19.15 Uhr

Bodyattack mit Ronja Jäger

Ein hochintensives Cardio-Workout mit gezielten Übungen für Kraft und Stabilisation.

Kurszeiten: Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr / Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr

Faszientraining mit Yvonne Schmidt

Mit vielfältigen Übungen und Impulsen Verspannungen und Verklebungen im Faszienewebe lösen. Dies führt zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und besserer Gesundheit.

Kurszeiten: Dienstag, 7.00 – 8.00 Uhr / Mittwoch, 8.00 – 9.00 Uhr

Faszienyoga mit Bianca Marx

Das Faszienetz, welches den ganzen Körper umspannt, wird ganzheitlich und gezielt mit Yogaübungen aufgedehnt. Verspannungen, Verklebungen und Schmerzen werden mit gezielter Technik gelöst.

Kurszeiten: Montag, 9.30 – 10.30 Uhr / Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr

Silver Fitness mit Bianca Marx

Jeder Lebensabschnitt glänzt in seiner Schönheit, noch mehr mit diesem abwechslungsreichen Bewegungstraining mit Ausdauer, Kraft und Balance.

Kurszeiten: Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr

Power Workout (30 Min) mit Anic Grand

Dieses 30-minütige, intensive Workout aus Schnelligkeit, Funktionalität und Körpergefühl lässt dein Herz höherschlagen und ist der perfekte Start ins Wochenende.

Kurszeiten: Freitag, 18.00 – 18.30 Uhr

Zumba mit Claudia Lötscher

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Kurszeiten: Freitag, 19.15 – 20.15 Uhr

Raclette-Schneeschuhtour by night

- Kursort:** Saastal / Saas-Fee
- Kursleitung:** Beat Burgener, dipl. Bergführer, 3953 Leuk-Stadt
- Kursinhalt:** Gemütliche Schneeschuhtour zu einer romantischen Alphütte, 2 Std, dann dort Raclette-Plausch à discretion, Abstieg 30 Min. Heimreise per Postauto möglich.
Die Tour ist technisch einfach, für alle möglich, auch ideal für Firmen-Events.
- Für wen:** für alle, es braucht etwas Kondition. Es ist auch eine ideale Tour, um das Gehen mit Schneeschuhen kennenzulernen.
Die Tour zur Hütte dauert ca. 2 Std., der Abstieg dauert 30 Min.
- Kursdaten:** Dezember bis März jeden Freitag nach Wunsch
Die Tour kann für Gruppen auch am Tag organisiert werden.
- Kurskosten:** CHF 60.00 inkl. Raclette, Getränke, auf Wunsch inkl. Schneeschuhe
Für Gruppen Spezialpreise. Kinder/ Jugendlichen bis 18 Jahre CHF 45.00
- Anmeldung:** beatburgener@bluewin.ch, www.weissmies.ch,
www.klettersteig.ch
Tel. 078 825 82 73

Gorge Alpine

- Ort:** Das Beste im Wallis. Der schönste Weg von Saas-Fee nach Saas-Grund.
- Kursleitung:** Beat Burgener, dipl. Bergführer, 3953 Leuk-Stadt
- Kursinhalt:** Die Tour ist technisch einfach, für alle möglich, auch ideal für Firmen-Events, ganze Schlucht ca. 3 Std..
Im Winter nur unterer Schluchtteil ca. 2 Std.
Auch abends als „night event“ möglich.
- Kursdaten:** jeden Samstag-Nachmittag oder nach Wunsch.
- Kurskosten:** CHF 60.00 - inkl. Spezialausrüstung.
Für Gruppen Spezialpreise.

Es ist der ideale Event für Firmen, Vereine, Familien.
- Anmeldung:** beatburgener@bluewin.ch, www.weissmies.ch,
www.klettersteig.ch
Tel. 078 825 82 73

Mein erster 4000er – Allalin 4027

Kursort: Saas-Fee

Kursleitung: Beat Burgener, dipl. Bergführer, 3953 Leuk-Stadt

Kursinhalt: Das Allalin zählt zu den leichtesten 4000ern in den Alpen. Der Aufstieg ab Mittel-Allalin 3500 dauert gemütlich nur 2.30 Std. Es ist eine grossartige Gletschertour und die Aufstiegs mühen werden mit einem Panorama der Extraklasse belohnt.
Die Besteigung des Allalin ist im Winter und Sommer ein grosses Erlebnis. Die Tour ist technisch einfach, es braucht etwas Sportlichkeit. Im Winter mit Ski oder Schneeschuh; ideal auch für Firmen-Events.

Kursdaten: ab März jeden Samstag, im Sommer täglich oder Datum nach Wunsch

Kurskosten: CHF 150.00 inkl. Spezialausrüstung
für Gruppen Spezialpreise

Anmeldung : beatburgener@bluewin.ch, www.weissmies.ch,
www.klettersteig.ch
Tel. 078 825 82 73

Meditation

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Loretan Stefanie

Kursinhalt: Meditation in Kleingruppen
Ruhe, Gelassenheit, Entspannung, zurück in die Kraft kommen

Für wen für Erfahrene oder Neueinsteiger

Kursdaten: jeweils montags 18.45 Uhr oder 20.00 Uhr

Kurskosten: CHF 15.00 pro Meditation

Anmeldung : stefanie.loretan@astberatung.ch
027 473 20 20

Meditationskurs für Einsteiger

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Loretan Stefanie

Kursinhalt: Die positiven Effekte der Meditation kennenlernen und im Alltag anwenden können
Basiswissen über Meditation kennenlernen: Sitzhaltung, Atemtechniken, Handstellungen

Für wen Neueinsteiger

Kursdaten: **Kurs à 4 Einheiten:**

freitags: 08.09.23 / 15.09.23 / 22.09.23 / 29.09.23

donnerstags: 16.11.23 / 23.11.23 / 30.11.23 / 07.12.23

freitags: 12.01.24 / 19.01.24 / 26.01.24 / 02.02.24

freitags: 15.03.24 / 22.03.24 / 05.04.24 / 12.05.24

donnerstags: 16.05.24 / 23.05.24 / 06.06.24 / 13.06.24

18.30 Uhr ca. 90min

Kurskosten: CHF 180.00

Anmeldung : stefanie.loretan@astberatung.ch
027 473 20 20

Kindermeditation und Achtsamkeit

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Loretan Stefanie

Kursinhalt: Für mehr Ausgeglichenheit, Selbstbewusstsein, Ruhe und Kraft

Für wen Kinder von 6- 10 Jahren

Kursdaten: 1 Montag im Monat: 04.09.23 / 02.10.23 / 06.11.23 / 04.12.23 / 08.01.23 /
05.02.24 / 11.3.24 / 08.04.24 / 13.05.24 / 03.06.24

17.15 bis 18.15 Uhr

Oder

1 Mittwochnachmittag im Monat; 30.08.23 / 20.09.23 / 15.11.23 / 13.12.23 /
17.01.24/ 14.02.24/ 20.03.24 / 17.04.24 / 22.05.24 / 19.06.24

Kurskosten: CHF 200.00

Anmeldung : stefanie.loretan@astberatung.ch
027 473 20 20

Workshop und Austausch für Grosseltern: Starke Grosseltern im Wandel der Zeit - gut, dass es Grosseltern gibt:

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Alice Walker

Kursinhalt: Grosseltern übernehmen in der Betreuung ihrer Enkelkinder einen grossen und oftmals sehr wichtigen Teil. Wie können Grosseltern dazu beitragen, dass sich die Beziehungen zwischen den Generationen positiv entwickeln?

Für wen Grosseltern und Interessierte

Kursdaten: Freitag, 8. September 2023 14.00 -16:30 Uhr

Kurskosten: CHF 60.00

Starke Eltern - Starke Kinder Basiskurs für Eltern Herbst:

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: Starke Eltern – Starke Kinder® hilft Ihnen, Ihre Erziehungskompetenzen zu erweitern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Im Basiskurs werden Themen wie Werte, Bedürfnisse und Kommunikation behandelt
Weitere Infos auf www.astberatung.ch

Für wen: Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: 30.10 / 7.11 / 13.11 / 20.11.2023
13.30 – 16.00 Uhr

Kurskosten: CHF 200.00

Anmeldung : tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Workshop für Eltern und Interessierte: Von 0 auf 100 - und wie komme ich zurück:

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: Elterliche Emotionen starten manchmal ziemlich schnell durch. Was genau geschieht da? Wie können diese Emotionen bereits vor dem Durchstarten erkannt werden? Wie finde ich einen Notausstieg, um gelassener an all die wichtigen Aufgaben in der Erziehung herangehen zu können?

Im Workshop werden diese Themen anhand von Inputs, Rollenspiele, Selbstreflexion und Austausch vertieft und neue Strategien geübt.
Weitere Infos auf www.astberatung.ch

Für wen Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: Samstag, 4.11.2023
8.00 – 12.00 Uhr

Kurskosten: CHF 100.00

Anmeldung : tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Workshop für Eltern und Interessierte: Bedürfnisse - was Eltern und Kinder brauchen

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: In diesem Workshop werden Zusammenhänge zwischen Bedürfnissen, Gefühlen und Verhalten erforscht, um sich selbst und die Kinder (noch) besser zu verstehen.

Für wen Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: Donnerstag, 7.12.2023
9.00 – 11.00 Uhr

Kurskosten: CHF 60.00

Anmeldung : tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Workshop für Eltern und Interessierte: Kommunikation - was wertschätzende Sprache ausmacht

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: Durch eine klare und verbindende Sprache kann das Kind besser erreicht und somit die Bereitschaft zur Kooperation erhöht werden. Im Workshop werden verschiedene Kommunikationsformen kennengelernt und deren Anwendung geübt.

Für wen Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: Donnerstag, 14.12.2023
9.00 – 11.00 Uhr

Kurskosten: CHF 60.00

Anmeldung : tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Starke Eltern - Starke Kinder Kompaktkurs (Basis- und Aufbaukurs für Eltern):

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: Starke Eltern – Starke Kinder® hilft Ihnen, Ihre Erziehungskompetenzen zu erweitern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Der Kompaktkurs behandelt Themen wie Werte, Bedürfnisse, Kommunikation, (starke) Gefühle, Macht, Grenzen setzen und Konfliktkompetenz
Weitere Infos auf www.astberatung.ch

Für wen Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: Samstag, 13.1 & 16.3.2024

jeweils von 8.30 Uhr – 16.30 Uhr

Kurskosten: CHF 380.00

Anmeldung: tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Workshop für Eltern und Interessierte: Resilienz - was Kinder fürs Leben stark macht

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: Die anleitende Erziehung hilft, die innere Widerstandskraft der Kinder zu stärken. Im Workshop werden gute Reaktionen auf das kindliche Verhalten kennengelernt und geübt, damit die Kinder auch in schwierigen Lebenssituationen stark bleiben können.

Für wen Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: Donnerstag, 18.1.2024, CHF 60.00

9.00 – 11.00 Uhr

Kurskosten: CHF 60.00

Anmeldung : tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Starke Eltern - Starke Kinder Basiskurs für Eltern Frühling:

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Tanja Zuber

Kursinhalt: Starke Eltern – Starke Kinder® hilft Ihnen, Ihre Erziehungskompetenzen zu erweitern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Im Basiskurs werden Themen wie Werte, Bedürfnisse und Kommunikation behandelt und geübt. Weitere Infos auf www.astberatung.ch

Für wen Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Interessierte

Kursdaten: 12.3 / 21.3 / 9.4 / 16.4.2024
8:30 – 11.00 Uhr

Kurskosten: CHF 200.00

Anmeldung : tanja.zuber@astberatung.ch
076 431 66 83

Teamführung

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Anja Brenner

Kursinhalt:

- Verwandlung von Problemen in Ziele
- Austausch von effizienter Sitzungsgestaltung
- Kennen des Eisenhower Prinzips
- Bewusst werden des Rosenthal Effekts
- Training im Monkey Business

Für wen Teamleader und Interessierte

Kursdaten: 23. April 2024
8.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 230.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
[076 381 04 03](tel:0763810403)

Refresh für Berufsbildner*innen

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Anja Brenner

Kursinhalt:

- betriebliche Vorbereitungen
- 3 Lernorte
- Planen
- Handlungskompetenz
- Bildungsbericht
- Rollenklärung
- Gesprächsführung
- Konflikte

Für wen Berufsbildner*innen und Bildungsverantwortliche in Betrieben

Kursdaten: 8. August 2023
8.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 230.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
076 381 04 03

Ziele im Arbeitsalltag

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Anja Brenner

Kursinhalt: Beschrieb

- Zieldefinition
- Methode Rubikon Modell
- Arbeiten an konkreten Praxisbeispielen
- Attraktive und erreichbare Ziele für Ihren Berufsalltag formulieren
- Austausch über Best Practices mit anderen Teilnehmenden

Für wen Interessierte und Berufsbildner*innen

Kursdaten: 21. September 2023
8.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 230.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
076 381 04 03

“Üsa mit där Sprach” - Gesprächsführung

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Anja Brenner

Kursinhalt: Beschrieb

- Kennen der Haltung: Ich bin ok – Du bist ok
- Anwenden Kommunikation auf gleicher Ebene
- Anwenden der Gewaltfreie Kommunikation
- Üben vom Anbringen schwieriger Anliegen
- Kennen des Eisbergmodells
- Üben vom Aktiven Zuhören
- Kennen des systemisch-konstruktiven Ansatzes

Für wen Alle Interessierte im Thema Kommunikation, Führungskräfte, Menschen mit Kundenkontakt

Kursdaten: 9. November 2023

8.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 230.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
076 381 04 03

“... där Eschil bliibt stah!” - Konfliktkompetenz

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Anja Brenner

Kursinhalt: Beschrieb

- Haltung lernen, dass ein Konflikt auch ein Nutzen haben kann
- Gewaltfreie Kommunikation in der Konfliktklärung kennen
- 4 Seiten einer Nachricht
- Verständnis schaffen in Konfliktsituationen für sich und andere
- Üben an eigenen Praxisbeispielen

Für wen Alle Interessierte im Thema Konfliktkompetenz, Führungskräfte, Menschen mit Kundenkontakt

Kursdaten: 30. Januar 2024
8.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 230.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
076 381 04 03

Wir bilden aus - und wie!

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten

Kursleitung: Anja Brenner

Kursinhalt: Beschrieb

- Vorbereitung vor der Lehre (Gesetzliches, Verantwortlichkeiten klären, Termine, Vorstellungsgespräche)
- Begleitung während der Lehre (Funktionsbeschreibungen, Gespräche führen, Rollenklärung, Zeitmanagement, Lerndokumentationen)
- Abschluss der Lehre (Lehrabschlussprüfung, Lehrzeugnis)
- Grundstein oder Überprüfung des internen Ausbildungskonzept
- Austausch von Best Practices

Für wen Ausbildungsverantwortliche in Betrieben, Berufsbildner*innen

Kursdaten: 5. September 2023
8.30 – 17.00 Uhr

Kurskosten: CHF 230.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
076 381 04 03

Sitzung - nicht schon wieder!

Kursort: astBeratung Susten, Sustenstrasse 5, 3952 Susten
Kooperationspartnerschaft
ERWO+ und astBeratung für Leichter-Lernen-Kurse

Kursleitung: Anja Brenner

Kursassistent: Joelle Zimmermann

Kursinhalt: Beschrieb

- einzelne Phasen der Sitzung unterscheiden
- Traktandenliste erstellen
- Gespräche moderieren
- Rollen der Sitzungsteilnehmenden einordnen

Für wen Sitzungsleitende & -teilnehmende,
Vorstandsmitglieder & Interessierte

Kursdaten: 12./26. März und 16. April 2024

18.15 - 20.15 Uhr

Kurskosten: CHF 60.00

Anmeldung : anja.brenner@astberatung.ch
076 381 04 03