

Kursausweis und Zertifikat

## Work und Life im Einklang: Ressourcen sinnvoll steuern

Mit Klarheit und Balance den beruflichen und privaten Alltag meistern

### Eckdaten

Dauer	Unterrichtsform
8 Kurstermine (total 32 Lektionen)	Vor Ort und online

### Beschreibung

Das Gefühl der Überbelastung entsteht oft nicht nur durch die Arbeitslast, sondern wird durch ständigen Druck, Beruflichem und Privatem gerecht werden zu müssen, verstärkt. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie berufliche und private Anforderungen besser miteinander vereinbaren und ihre Ressourcen gezielt einsetzen.

Dieser Kurs gibt praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand, um eine gute Balance zwischen privaten und beruflichen Bereichen zu finden. Die Teilnehmenden lernen, bewusst mit Zeit und Energie umzugehen, individuelle Strategien zu entwickeln und Überbelastung vorzubeugen. Die praxisnahen Inhalte regen zur Reflexion an und zeigen anhand konkreter Beispiele, wie Stärken gezielt eingesetzt und Selbstdührung optimiert werden kann, um langfristig handlungsfähig, motiviert und ausgeglichen zu bleiben – beruflich wie privat.

## Zielgruppe

---

- Berufstätige in anspruchsvollen Arbeitsumfeldern, die Strategien zur Stressbewältigung suchen und mehr Ausgleich schaffen möchten
- Selbständige, die ihr Zeit- und Ressourcenmanagement nachhaltig optimieren möchten
- Personen, die sich in einer Phase des Wiedereinstiegs, eines Karrierewechsels oder einer Neuorientierung befinden und ihre Stärken und Potenziale gezielt ausrichten möchten
- Eltern oder Personen mit intensiven privaten Verpflichtungen
- Menschen, die beruflich oder privat neue Wege gehen möchten und die nötige Unterstützung und Inspiration suchen

## Anforderungen

---

- Interesse an der aktiven Verbesserung der Work-Life-Balance und dem Einklang von persönlichen und beruflichen Aspekten

## Lehrgangsverantwortlich

**Sandra Rogger**

Lehrgangsleiterin

## Nächste Durchführungen

Nächster Start	Dauer	Anmeldung
Donnerstag, 23. April 2026	8 Kurstermine (total 32 Lektionen)	<a href="/berufssakademie/anmelden/q1gl">/berufssakademie/anmelden/q1gl</a>

## Kosten

---

### Kostenübersicht

Kurskosten	CHF	1'120.-
------------	-----	---------

## Kontakt

---

### Ramona Dietrich

Weiterbildungsadministration

+41 41 417 16 62

[ramona.dietrich@kvlu.ch](mailto:ramona.dietrich@kvlu.ch)

## Druckdatum

---

02.02.2026