

Weiterbildung

ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?

Der Mensch ist in seinem Leben stets mit Zielen konfrontiert - seien sie selbst gesetzt oder von anderen vorgegeben. In diesem Kurs geht es um eigene Ziele. Das können Ziele aus allen Lebensbereichen sein z.B. Mit mehr Leichtigkeit durchs Leben, besserer Umgang mit anderen, mehr Ordnung am Arbeitsplatz, Fahrprüfung bestehen, besser Entscheidungen treffen, mehr Sport treiben etc.

Im Kurs finden Sie als erstes heraus, welches Ziel oder welcher Wunsch in Ihrem Leben überhaupt am aktuellsten ist - mit Kopf und Herz vereint. Danach erhalten Sie Werkzeuge, wie Sie dieses Ziel oder diesen Wunsch einfacher erreichen können. Diese Werkzeuge und Selbsthilfetechniken können Sie auch für alle weiteren zukünftigen Lebensziele benutzen.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- gemeinsam herausfinden, was ein aktueller Lebenswunsch ist und diesen bearbeiten
- Fähigkeiten und Stärken aktivieren und Werkzeuge erhalten, um den Wunsch zu erreichen
- Wissen, wie man zukünftige Ziele selbständig einfacher erreicht

Kursziele

- Sie lernen Grundlagen über das Setzen von Zielen kennen und was es braucht, dass man von einem Ziel/Wunsch wirklich ins Handeln kommt.
- Sie lernen, dass Kopf und Herz manchmal unterschiedliche Ziele haben und wie man beide vereint.
- Sie finden heraus, welches Lebensziel aktuell am meisten im Vordergrund steht.
- Sie bearbeiten dieses Ziel und wählen ein Bild und ein Motto-Leitsatz, welches das Ziel unterstützt.
- Sie erlernen Selbstmanagement-Techniken und erhalten Werkzeuge, damit Sie diesen Lebenswunsch und alle weiteren zukünftigen Lebensziele einfacher erreichen können.

Zielgruppe

- Alle die motiviert sind, ihren aktuellen Lebenswunsch herauszufinden und/oder zu bearbeiten
- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, Kurzvorträgen aufmerksam zuzuhören und kurze einfache Texte zu lesen und zu verstehen.

Rahmenbedingungen Kurs 17_2025

Daten	Do	9.10.2025	14.00 – 16.30 Uhr
	Do	16.10.2025	14.00 – 16.30 Uhr
	Do	30.10.2025	14.00 – 16.30 Uhr
	Do	6.11.2025	14.00 – 16.30 Uhr
	Do	13.11.2025	14.00 – 16.30 Uhr
Dauer	2 ½ Stunden pro Kursmodul (inklusive Pause)		
Verrechnung	nach Richtlinien IG Arbeit, Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo		
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.		
Ort	IG Arbeit Eingliederungsmassnahmen extern Spinnereistrasse 5, 3. Stock 6020 Emmenbrücke		
Auskunft/ Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden. Laura Tophinke, Bildung & Coaching 041 560 13 57 laura.tophinke@igarbeit.ch		
Anmeldung	bis 4.9.2025 mit beigelegtem Anmeldeatlon.		
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 4.9.2025 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.		
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.		
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal einer Kursabsenz.		

Weiterbildung

Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel **ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?**

KursteilnehmerIn

Name / Vorname

Adresse

Postleitzahl / Ort

Telefon

Geburtsdatum

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz Ja Nein

Lernbehinderung Ja Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) Ja Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente Ja Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) Ja Nein

Eingliederungsmassnahmen IV Ja Nein

Wenn ja, Kontakt IV:

Geschütztes soziales Unternehmen Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Wirtschaftliche Sozialhilfe Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Andere Ja Nein

Wenn ja, welche:

Talon ausfüllen, bis 4.9.2025 senden an

IG Arbeit, BüroService, Fiona von Burg, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern