

# IG Arbeit

## Weiterbildungsangebot 2025



# Weiterbildung

## Vorwort

Vor dir liegt das interne Weiterbildungsangebot der IG Arbeit für das Jahr 2025. Im Sinne der UN-BRK sind wir überzeugt, dass Bildung ein Grundrecht für Menschen mit Beeinträchtigung ist. Daher investiert die IG Arbeit auch weiterhin viel in deren Befähigung. Die Kurse fokussieren auf Grund- und Schlüsselkompetenzen, die im Arbeitsmarkt gebraucht werden. Damit wollen wir die sozioberufliche Integration und Befähigung von Menschen mit einer Beeinträchtigung gezielt und umfassend fördern. Die einzelnen Angebote reichen von Selbstsicherheitstraining und Ergonomie am Arbeitsplatz über Teamarbeit und Kommunikation bis hin zu körperlicher Betätigung und Stressbewältigung/Entspannung.

Insgesamt möchten wir mit unseren Kursen ein vielfältiges, attraktives und bedarfsorientiertes Angebot anbieten können. Um dieses Ziel zu erreichen, evaluieren wir unser Angebot regelmässig und entwickeln es weiter. Dank dieser Bestrebungen dürfen wir regelmässig hohe Zufriedenheitswerte und positive Rückmeldungen entgegennehmen. Jedoch haben wir auch für das Jahr 2025 einige wertvolle Anregungen erhalten, die wir in der Planung für das neue Jahr berücksichtigt haben.

Besonders freut uns, dass wir 2025 erneut auf die wertvolle Unterstützung unserer Betriebe bei der Durchführung der fachspezifischen Kurse zählen dürfen. Neben dem Back-, Barista- oder Computer-Kurs erweitern wir das Angebot um einen Fotografie-Kurs sowie einen Kreativ-Kurs. Zudem dürfen wir den sehr gut nachgefragten Peer-Kurs «Ängste verstehen und überwinden» erneut durchführen.

Gerne möchten wir auch auf weitere Weiterbildungsangebote aufmerksam machen, welche unser Angebot ergänzen:

[Tageszentrum, traversa Luzern](#)

<https://www.traversa.ch/ambulante-angebote/tageszentrum>

[Bildungsgutscheine Kanton Luzern](#)

[www.besser-jetzt.ch](http://www.besser-jetzt.ch)

Ein weiteres Angebot, das wir unterstützen möchten, ist die [Weiterbildung zur Besucherin / zum Besucher](#) beim Besuchsdienst Innerschweiz. Mehr Informationen erhalten Sie unter

<https://www.besuchsdienst-is.ch/angebot/ausbildung-zur-besucherin-oder-zum-besucher>

Das Weiterbildungsangebot der IG Arbeit steht allen Personen offen, welche eine IV-Rente beziehen oder in den letzten Jahren Leistungen der IV erhalten haben. Innerhalb der IG Arbeit können auch andere Personen, wie z.B. versicherte Personen mit Eingliederungsmassnahmen (EM) oder Menschen mit wirtschaftlicher Sozialhilfe (DAP) gerne an den Kursen teilnehmen. Wende dich sich in diesem Fall bitte an unsere Kursadministration. Gerne besprechend wir die Möglichkeiten einer Teilnahme und die Finanzierung der Kurse persönlich mit dir.

Wir danken dem BSV für die finanzielle Unterstützung, ohne welche wir dieses Angebot nicht aufrechterhalten könnten. Der Dank geht ausserdem an den BüroService der IG Arbeit für die administrative Mitarbeit und an die verschiedenen Kursleitungen für ihr professionelles Engagement. Ein besonders grosses Kompliment gilt Jeannette Reinhard, welche das Kursangebot fachlich wie auch administrativ prägt, mitgestaltet und koordiniert. Ohne sie wäre das Angebot in dieser Form nicht möglich.


Luzern, Januar 2025



Katja Näf  
Leiterin Intake + Soziales  
Leiterin Fachstelle  
Qualitätsmanagement



Jeannette Reinhard  
Eingliederungs-  
massnahmen extern  
Administration



Kurt Hässig  
Geschäftsführer

**Soziale- und Fachkompetenzen**

**1**

**Selbstkompetenzen, Freizeit, Gesundheit**

**2**

**Rahmenbedingungen**

**3**

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Kommunikation und Teamarbeit
- Barista – Kurs
- Computer – Infrastruktur für zu Hause
- Smartphone Fotografie-Kurs
- Vom Korn zum Kuchen
- Kreativkurs

Rahmenbedingungen

Selbstkompetenzen  
Freizeit und Gesundheit

Soziale- und  
Fachkompetenzen

# Weiterbildung

## Ergonomie am Arbeitsplatz

Die IG Arbeit bietet den einzelnen Betrieben die Möglichkeit, «Ergonomie am Arbeitsplatz» durchzuführen. Unser Physio-Fachmann, Daniel Aregger, zeigt direkt vor Ort alltagstaugliche Tricks für ein besseres körperliches Wohlbefinden auf.

Das Kursangebot «Ergonomie am Arbeitsplatz» beinhaltet folgende Themenbereiche

- **Regeneration**  
Aktive und passive Massnahmen zur Verbesserung der körperlichen Erholung.
- **Heben von Lasten und Sitzen**  
Haltungsschulung und Instruktion von Kräftigungsübungen.
- **Gesunde Ernährung**  
Sehr einfache und unkomplizierte Informationen.

### Kursziele

- Übungen und Tricks aufzeigen, welche zu einem besseren Wohlbefinden bei der Arbeit und im Alltag führen.
- Die Kursteilnehmenden verbessern ihre Körperhaltung bei der Arbeit und zu Hause.

### Zielgruppe

- Der Kurs richtet sich an Menschen, welche schon körperliche Symptome durch falsches Tragen etc. aufweisen und/oder sich vom Kurs neue Inputs erhoffen.
- Der Kurs richtet sich an alle, welche ihr Wohlbefinden verbessern möchten.

Kursdauer	1 Kursmodul à 2 Stunden.
Gruppengrösse	Abhängig von der Betriebsgrösse.
Ort	Betrieb der IG Arbeit
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Daniel Aregger, Physiotherapeut daniel.aregger@epost.ch  Die Koordination der betriebsspezifischen Kurse läuft über Bildung + Coaching.

# Weiterbildung

## Kommunikation und Teamarbeit

Kommunikation findet im Alltag überall statt – sprachlich sowie körperlich. Das Thema ist sowohl beruflich wie auch privat sehr wichtig. Der Einfluss der Kommunikation auf zwischenmenschliche Beziehungen wird oft unterschätzt.

Der Kurs ist alltags- und übungsorientiert. Du setzt dich aktiv mit deinem eigenen Kommunikationsverhalten auseinander und übst aktiv in der Kursgruppe. Zudem bekommst du einfache theoretische Inputs zu einzelnen Punkten der Kommunikation. Du erhältst dadurch konkrete Anregungen und setzt sich mit der eigenen Kommunikation und der Rolle im Team auseinander.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen zur Kommunikation.
- Nonverbale Kommunikation (körperliche Kommunikation).
- Teamarbeit & Rollen im Team.
- Feedback geben / Kritik annehmen.
- Äussern von Gefühlen und Nein sagen.

### Kursziele

- Du lernst anhand des 4-Ohren-Modells wichtige Abläufe bei der Kommunikation kennen.
- Du bekommst die Möglichkeit, dich mit deinem eigenen Kommunikationsverhalten auseinanderzusetzen und dieses zu verbessern.
- Du lernst die Wichtigkeit der nonverbalen (körperlichen) Kommunikation kennen.
- Du lernst, besser mit Kritik umzugehen und selbst jemandem auf eine angemessene Art Rückmeldungen zu geben.
- Anhand von verschiedenen Rollenspielen lernst du, welche Punkte man für eine erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams beachten muss.
- Du lernst, anderen aktiv zuzuhören und in gewissen Situationen Nein sagen zu können sowie eigene Gefühle zu äussern.

### Zielgruppe

- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, einfache schriftliche Texte zu lesen und zu verstehen.
- Die Kursteilnehmenden sind motiviert, ihr Kommunikationsverhalten zu überdenken und zu verbessern und auf spielerische Art in einer Gruppe mehr zum Thema Kommunikation zu erfahren.

Kursdauer	5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Fachperson Bildung und Coaching

# Weiterbildung

## Barista – Kurs

Du möchtest wissen, wie du den perfekten Espresso zubereiten kannst? Oder hast du einfach Lust, die verschiedenen Kaffeegetränke zuzubereiten?

In diesem Barista Kurs lernst du, was alles wichtig ist für eine perfekte Kaffeezubereitung.

Wir lernen zusammen die Kaffeemaschine kennen, sprechen über das Produkt Kaffee und bereiten verschiedene Kaffeegetränke zu.

Im Kurs lernst du vor allem, die verschiedenen Kaffeegetränke herzustellen und auf was du achten musst, damit du eine saubere und effiziente Espresso- & Kaffeezubereitung lernst. Du kennst die Geheimnisse, wie man einen perfekten Cappuccino und Latte Macchiato zubereitet.

### Das Kursangebot «BARISTA» beinhaltet folgende Themenbereiche

- Erklärung der Kaffeemaschine «Dalla Corte»
- Allgemeiner Umgang und Pflege der Maschinen
- Erklären der Mühle
- Zusammenhang Mahlgrad-Auslaufzeit-Kaffeeesgeschmack
- Kaffee als Frischprodukt - Lagerung
- Espresso & Kaffeezubereitung – 13 Schritte zum perfekten Espresso

### Cappuccino & Co. zubereiten

- Herstellen eines feinporigen und cremigen Milchschaumes
- Temperaturkontrolle: Endtemperatur Milch 62–65°C
- Praktisches Üben der Teilnehmer
- Cappuccino: Eingiesstechnik
- Zubereitung: Latte Macchiato

### Kursziel

- Die Kursteilnehmenden wissen die Abläufe für eine perfekte Herstellung von Espresso und Co.
- Kennen die Handhabung und Lagerung von Kaffee.
- Die Kursteilnehmenden können verschiedene Kaffeegetränke herstellen. z. B. Cappuccino usw.

### Zielgruppe

- Für alle Hobby-Baristas und solche, die's noch werden wollen.
- Alle, welche gerne Kaffee trinken oder welche, die die Kaffeewelt spannend finden.

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 5 Teilnehmende Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt.
Ort	Restaurant Nylon 7, Spinnereistrasse 1, 6020 Emmenbrücke.
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. René Unternährer, Leiter Nylon 7 041 268 69 80 / rene.unternaehrer@igarbeit.ch



# Weiterbildung

## Computer – Infrastruktur für zu Hause

Den richtigen Computer oder Laptop zu kaufen, ist nicht immer leicht. Die Preisunterschiede sind enorm. In diesem Kurs werden die Unterschiede von teuren zu preisgünstigen Produkten erklärt. Ganz nach dem Motto «Gut muss nicht teuer sein». In einem zweiten Schritt schauen wir an, wie man auch ohne viel Geld für eine Microsoft Office Lizenz auszugeben professionelle Dokumente erstellen kann.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Einkauf der richtigen Hardware - gut muss nicht teuer sein
- Betriebssysteme und deren Kosten
- Office Programme und deren Kosten
- Einrichten von gratis Office Alternativen
- Verwendung dieser Alternativen zur Erstellung von Lebensläufen etc.
- Anlaufstellen für Druckaufträge
- Offene Fragen klären

### Kursziele

- Hemmungen abbauen und Sicherheit gewinnen
- Sensibilisierung, was braucht man, was nicht
- Befähigung, von zu Hause aus einfache Büroaufgaben zu erledigen

### Zielgruppe

- Personen, die zu Hause einen Computer für einfache Arbeiten möchten
- Personen, die bereits einen Computer zu Hause haben, und denen Office entweder zu teuer oder zu kompliziert ist zum Einrichten

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Schulungsraum, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Jamil Koller, Fachperson Auftragsbörse 041 369 68 31 / jamil.koller@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Smartphone Fotografie-Kurs

Bist du gerne kreativ und hast Freude an schönen Fotos? Oder hast du Lust deine Smartphone Kamera besser kennen zu lernen?

Für ausdrucksstarke Aufnahmen musst du nämlich nicht unbedingt eine professionelle Fotokamera besitzen. Gemeinsam entdecken wir die verschiedenen Einstellungen der Smartphone-Kamera und üben uns an Aufnahmen von schönen Fotos. Alles ganz ohne eine teure Fotoausrüstung.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen der Gestaltung
- Bildaufbau, Perspektive, Lichteinfluss
- Umgang mit der Smartphone-Kamera
- Einstellungsmöglichkeiten
- Bearbeitungsapps – Empfehlungen
- Praktische Übungen
- Nachbesprechung, Auswertung der Bilder

### Kursziel

Die Kursteilnehmer

- haben einen Einblick in die Grundlagen der Bildgestaltung
- kennen verschiedene Einstellungsmöglichkeiten einer Smartphone-Kamera
- können Objekte, Personen oder Landschaften in Szene setzen

### Mitbringen

- Falls vorhanden eigenes Smartphone mitbringen (Vorteil: eigene Fotokamera besser verstehen)
- Während dem Kurs werden 3 Smartphones zur Verfügung gestellt

### Zielgruppe

Alle,

- die Freude an der Fotografie haben
- die Interesse an den vielen Möglichkeiten einer Smartphone-Kamera zeigen
- die mehr über die Gestaltungselemente lernen möchten

Kursdauer	3 Kursmodule à 1.5 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 5 Teilnehmer Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Lea Steffen, Fachperson BüroService  
041 369 68 65 /lea.steffen@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Vom Korn zum Kuchen

Tauche ein in die faszinierende Welt der Backkunst und erlebe den gesamten Prozess, wie aus verschiedenen Zutaten köstliche, feine, schön verzierte Minicakes zu Ostern oder Weihnachten entstehen. In diesem Kurs «Vom Korn zum Kuchen» wirst du von Anfang bis Ende begleitet, während du die Kunst des Backens erlernst. Entdecke praktische Tipps der Zutatenauswahl, Teigzubereitung sowie das richtige Backen für perfekte Ergebnisse.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

Erfahre, wie du Rezepte umsetzen und den perfekten Teig herstellen kannst. Erkunde eine breite Palette von Zutaten, passend zu Anlässen, die du deinem Teig hinzufügen kannst, darunter Früchte, Nüsse, Schokolade und Gewürze, um einzigartige Geschmackskombinationen zu kreieren. Entwickle Fähigkeiten im Dekorieren und Verzieren von Minicakes, um wahre Meisterwerke zu schaffen. Genieße am Ende des Kurses deine eigenen handgefertigten Kreationen und tausche dich mit deinen Kolleginnen und Kollegen über deine Back-Erfahrungen aus.

### Kursziele

- Freude am Backen entwickeln
- Kreativer Umgang mit Backwaren, dekorieren, verzieren
- Rezepte korrekt lesen und umsetzen
- Offene Fragen klären

### Zielgruppe

- Für alle Hobbybäcker oder die, die es gerne werden wollen.
- Für alle Geniesserinnen und Geniesser

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Produktionsküche, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Peter Keinath, Fachperson Produktionsküche peter.keinath@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Kreativ Kurs

«**Achtsames Häkeln**» Handarbeit fördert nicht nur die Freude am Gestalten, sondern auch Achtsamkeit und Wohlbefinden. Die sich wiederholenden Bewegungen und die erforderliche Konzentration können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und einen Zustand der Ruhe auszulösen. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Häkel-Techniken und stellen einen praktischen Beutel her.

«**Linolschnitt**» Der Linolschnitt ist ein Hochdruckverfahren, welches sich besonders eignet, ein Motiv mehrmals zu benützen und in Serien herzustellen wie z.B. Grußkarten, Geschenkpapier oder bedruckte Taschen. Im Kurs wird dir gezeigt, wie du dein Design korrekt auf die Linolplatte übertragen kannst, wie das Schnitzen der Platte mit den geeigneten Werkzeugen gelingt und wie mit der Druckpresse und deiner Farbauswahl gedruckt werden kann.

Das Kursangebot «**Achtsames Häkeln**» und «**Linolschnitt**» beinhaltet folgende Themenbereiche

- Kennenlernen von versch. Häkel-Techniken und Einführung in die Grundlagen des Linoldrucks
- Herstellung eines eigenen Häkel-Beutels und die Erstellung eines eigenen Druckdesigns

Kursziele «**Achtsames Häkeln**» und «**Linolschnitt**»

Die Kursteilnehmenden

- beherrschen unterschiedliche Häkel-Methoden
- haben am Ende des Kurses einen eigenen Beutel hergestellt
- können Häkeln als Achtsamkeits-Instrument in ihren Alltag einbauen
  
- erlernen die Grundlagen des Druckverfahrens und den Umgang mit den Werkzeugen wie Schneidwerkzeuge, Walzen und Handpressen
- werden in den Prozess des Linoldrucks eingeführt
- designen und erstellen eigene Kunstdrucke

Zielgruppe «**Achtsames Häkeln**» und «**Linolschnitt**»

- Keine Vorkenntnisse und Erfahrung notwendig
- Für alle, die gerne kreativ sind.

Kursdauer	Je 3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Lea Steffen, Fachperson BüroService und Rita Tschopp, Fachperson Rahmen- und Kartenatelier Lea: 041 369 68 65 und Rita: 041 369 68 13 lea.steffen@igarbeit.ch und rita.tschopp@igarbeit.ch

- Ängste verstehen und überwinden (Peer-Geleiteter Kurs)
- Badminton
- EigenART – Kunstkurs
- Erste Hilfe
- Gesunde Ernährung
- Lauftraining
- Pilates - für einen starken Körperkern
- Qi Gong - Auszeit für Geist und Körper
- Selbstsicherheitstraining
- Stressbewältigung und Entspannung
- Stadtlauf 2025
- Umgang mit Behörden
- Yoga
- ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?

# Weiterbildung

## Ängste verstehen und überwinden (Peer-Geleiteter Kurs)

Neu bieten wir in der IG Arbeit einen Peer-Geleiteten Kurs an. Die Kursleiterin ist Expertin aus eigener Erfahrung mit Angst- und Panikstörungen und gibt ihr Erfahrungswissen an die Teilnehmenden weiter. Neben der Vermittlung dieser Erfahrungen geht es vor allem um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Kursleiterin mit dem Thema Ängste auseinander und machen sich bewusst, in welchen Situationen sie auftreten. Sie lernen verschiedene Stärken und Formen der Angst kennen und sammeln in der Gruppe verschiedene Bewältigungsstrategien.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Formen und Facetten der Angst sowie zu Angstkreislauf, Angstkurve und -hierarchie
- Informationen zu möglichen Bewältigungsstrategien und Skills, z. B. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

### Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen

- ... ihre Ängste besser zu verstehen
- ... Stärken und Formen der Angst zu unterscheiden
- ... verschiedene Möglichkeiten kennen, mit der Angst umzugehen
- ... verschiedene Bewältigungsstrategien und Skills kennen

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen

- ... die mit Ängsten jeglicher Art konfrontiert sind und sich näher damit auseinandersetzen möchten
- ... die sich neues Wissen zum Thema Angst aneignen möchten
- ... die bereit sind, ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Marlene Keller, Peer-Fachperson IG Arbeit und Mitarbeiterin bei Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs) Tel. 041 369 68 89 / marlene.keller@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Badminton

Beim Badminton wird mit einem Federball und jeweils einem Schläger pro Person gespielt. Badminton erfordert Ausdauer, Gewandtheit, Rumpf- und Beinkraft, Schnelligkeit, Spielintelligenz und taktische Entscheidungsfähigkeit. Der Federball kann bei einem Smash (Schlag) über 350 km/h erreichen.

Badminton ist seit 1992 eine olympische Sportart, die Entstehung geht aber bereits zurück auf das Jahr 1877. Namensgeber war der Landsitz «Badminton House» des englischen Duke of Beaufort. Gespielt wird in fünf Disziplinen: Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel und gemischtes Doppel (Mixed).

Im Kurs lernst du den spielerischen Umgang mit Schläger und Ball. Es wird dir die richtige Laufarbeit gezeigt und du erfährst die wichtigsten Dinge über die verschiedenen Disziplinen. Aber vor allem werden wir Spass an der Bewegung haben!

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen Materialkunde / Geschichte Sportart Badminton.
- Grundlagen Schläger- und Lauftechnik, Körperhaltung.
- Grundlagen Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik.
- Koordination Schläger/Körper/Ball.
- Spielerische Elemente.

### Kursziele

- Freude am Badminton.
- Korrekte Griffhaltung Vorhand und Rückhand.
- Bewegungsabläufe Schlagtechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich).
- Bewegungsabläufe Lauftechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich).
- Unterscheidung Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik sind bekannt.

### Zielgruppe

- Sport- und Bewegungsbegeisterte.
- Einsteigende und Fortgeschrittene.

Kursdauer	12 Kursmodule à 1 ¼ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 12 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt.
Utensilien	Hallenschuhe (keine schwarze Sohle), Sportbekleidung.
Ort	Smash Sportcenter Würzenbach, Kreuzbuchstrasse 42, 6000 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Roman Pechous, J&S Badminton Leiter 079 655 17 51

# Weiterbildung

## EigenART – Kunstkurs

Nicht Nachmalen, sondern Selbstentwerfen.

Ob als Geschenk oder für zu Hause, kreierte dein eigenes Kunstwerk.

Mit fachmännischer Unterstützung und unter Verwendung von verschiedenen Materialien gestaltest du dein eigenes Kunstwerk.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Tipps und Tricks bei der Farbwahl
- Auf was achte ich beim Aufbau eines Kunstwerks
- Kennenlernen von verschiedenen Techniken
- Freude am Kreieren des eigenen Kunstwerks

### Kursziele

- Neue Ideen für die Umsetzung eines eigenen Kunstwerks
- Eigene Kreativität fördern
- Sein eigenes Kunstwerk herstellen für zu Hause oder zum Verschenken

### Zielgruppe

- Mitarbeitende, welche Freude am gestalterischen Ausprobieren haben
- Kunstinteressierte Mitarbeitende

Kursdauer 4 Kursmodule à 3 Stunden (inklusive Pause).

Goldiger Zusatz 2 Kursmodule à 3 Stunden (inklusive Pause).

Gruppengrösse Maximal 12 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.

Ort IG Arbeit, Seminarhotel Romerohaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern

Auskunft / Zusammenarbeit Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Markus Schröder, Fachperson Romerohaus und Kunstschafter  
[www.markus-schroeder-art.com](http://www.markus-schroeder-art.com)  
041 369 69 21 / [markus.schroeder@igarbeit.ch](mailto:markus.schroeder@igarbeit.ch)



# Weiterbildung

## Erste Hilfe

Erste Hilfe im Betrieb, Alltag oder in der Freizeit – wir sind bereit.

Bei Unfällen zählt jede Minute und in jedem Menschen steckt ein Held.  
Die Folgen eines Unfalls vermindern sich, je rascher ein Verunfallter die nötige Hilfe erhält.

Im diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden durch eine zertifizierte Ersthelfer Ausbilderin einen Einblick in die «Erste Hilfe».

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Verhalten im Notfall (Eigenschutz).
- **Basics Lebensrettende Sofortmassnahmen (BLS-AED)**
  - Bewusstlosen-Lagerung.
  - Reanimation mit Anwendung Defibrillator (AED).
- Erlerntes in Fallbeispielen anwenden → z.B. Herzinfarkt, Hirninfarkt, Wundversorgung.

### Kursziele

- Erlernen der Grundlagen der lebensrettenden Sofortmassnahmen in Notfallsituationen.
- Notfälle erkennen und situationsgerecht handeln.
- Verbandsmaterialien kennenlernen.
- Verbandsapotheke anwenden.

### Zielgruppe

- Alle, die interessiert sind.

Kursdauer	1 x 1 Kurstag à 4 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 6 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Mitbringen	Angepasste Kleidung für praktisches Arbeiten und Schreibzeug für allfällige Notizen.
Auskunft	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Kursadministration)  Isabella Stalder zertifizierte Kursleiterin Ersthelfer Stufe 2 durch Samariter Schweiz, IVR (Interverband für Rettungswesen) SRC (Reanimationskurse) und Astra (Bundesamt für Strassen) mit mehrjähriger Erste Hilfe- und Kursleitererfahrung.



# Weiterbildung

## Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung steigert das Wohlbefinden, die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit. Auch die Psyche spielt dabei eine grosse Rolle.

Brigitte Christen, BSc. Ernährungsberaterin SVDE, klärt an zwei Nachmittagen Mythen und Tatsachen rund um das Thema Ernährung und Essverhalten. Sie beantwortet deine Fragen und führt dich kompetent durch den Ernährungs-Dschungel.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Informationen rund um das Thema Ernährung – professionell, einfach und verständlich erklärt.
- Ausgewogen Essen – Alltagstipps ohne Verzicht und Verbote.
- Ideen, wie ich mein Wissen im Alltag auch umsetzen kann.
- Frust mit der Esslust.

### Kursziele

- Klären von Mythen und Tatsachen - Gelesenem und Gehörtem.
- Kennenlernen von einfach umsetzbaren Tipps & Tricks sowie alltagstauglichen Strategien für ein ausgewogenes Essverhalten.
- Entwickeln von Kompetenzen im Umgang mit der Esslust und situativen Essmomenten.

### Zielgruppe

- Alle, die motiviert sind, ihr Ernährungswissen auf den aktuellen Stand zu bringen und ihr Essverhalten zu überdenken

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE MAS in Adult and Professional Education

# Weiterbildung

## Lauftraining - Gemeinsam laufen

Einfach die Lafschuhe umschnüren und loslaufen – jederzeit und überall. Was so einfach tönt, bereitet doch vielen Mühe und ist nicht immer ganz einfach.

Laufen als natürliches Antidepressivum. Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Das Laufen verschafft wie keine andere Sportart schnell Erfolgserlebnisse.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Lebensqualität anstreben und mit ein paar Tipps die Lauftechnik verbessern wollen. Die Motivation wird erhöht, das Vergnügen noch grösser und somit kann jeder den Einstieg in die Welt des Joggens mühelos schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Herzlich willkommen sind auch alle Teilnehmenden des Luzerner Stadtlaufs 2025, die an einem gemeinsamen wöchentlichen Training interessiert sind.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Warm-up.
- Wöchentliches Lauftraining.
- Level: Einsteiger.

### Kursziele

- Freude am Laufen.
- Gemeinsames Ziel haben.
- Bewegung an der frischen Luft.
- Mögliches Kursziel «Stadtlauf Luzern».
- Just Do it. Einfach loslegen. Einfach loslaufen.

### Zielgruppe

- Für alle, die gerne joggen.

Kursdauer	7 Kursmodule à 45 Minuten.
Gruppengrösse	Maximal 15 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Utensilien	Sportbekleidung, Lafschuhe.
Ort/Treffpunkt	Emmenbrücke
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Aladino Cavallucci, Fachperson Bildung und Coaching  
041 369 68 50 / aladino.cavallucci@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Pilates – für einen starken Körperkern

Mit Pilates werden die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Die richtige Atemtechnik unterstützt die Übungen. Langsame, fließende und präzise Bewegungen beugen Rückenschmerzen vor und fördern eine gute Körperhaltung.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Pilates-Prinzipien kennenlernen und erfahren.
- Mattentraining mit oder ohne Kleingeräte kennenlernen

### Kursziele

- Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainings-Effekte in den Alltag mitnehmen.
- Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität.
- Dreidimensionale Bewegungen dürfen genau so wenig fehlen, wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung.
- Die Belastbarkeit, Stärke und Flexibilität des Beckenbodens trainieren.

### Zielgruppe

- Für jedes Alter und Geschlecht.
- Im Pilates wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, Bauch- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.
- Für alle, denen Selbstfürsorge ein Anliegen ist.

Kursdauer	6 Kursmodule à 1 Stunde
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Sitzungszimmer U9 rechts, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Silvia Meier, Kursleiterin Pilates 079 697 96 19 / <a href="mailto:silvia@move-balance.ch">silvia@move-balance.ch</a>

# Weiterbildung

## Qi Gong - Auszeit für Geist und Körper

Qi Gong-Übungen schulen die Konzentration und das Gedächtnis, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmässigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden mehr durchblutet, Gelenke sanft bewegt, Sehnen gedehnt und die Wirbelsäule aufgerichtet.

Die Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Die Kursteilnehmenden lernen, in welcher Form die Übungen ausgeführt werden, wie wir stehen und uns bewegen, wie wir atmen und wie unser Geist ausgerichtet ist.
- Die Kursteilnehmenden kennen eine Auswahl von Dehn- und Kräftigungsübungen und können diese selbständig ausführen.
- Die Kursteilnehmenden lernen Qi Gong Übungen, die sie selbständig ausführen und vertiefen können.

### Kursziele

- Durch Üben und Schulen der eigenen Wahrnehmung wissen die Kursteilnehmenden, wie sie zur Ruhe kommen und sich stärken können.
- Die Kursteilnehmenden lernen und erfahren, wie die Bewegungen und das bewusste Atmen bei körperlicher, mentaler und emotionaler Müdigkeit helfen.

### Zielgruppe

- Für alle, die ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten.
- Für alle, die neugierig sind und einfache, aber nachhaltige Bewegungsformen kennenlernen wollen.
- Für alle zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung.

**Kursdauer** 10 Kursmodule à 1 Stunde (inklusive Pause).

**Gruppengrösse** Maximal 6 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.

**Ort** IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern

**Auskunft / Zusammenarbeit** Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Elsbeth Bründler, diplomierte Qi Gong Lehrerin  
elsbeth.bruendler@icloud.com

# Weiterbildung

## Selbstsicherheitstraining

Soziale Fähigkeiten sind ausschlaggebend für beruflichen wie privaten Erfolg. Selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten kann gelernt werden. Daher wird das Üben von selbstsicherem Verhalten im Mittelpunkt des Trainings stehen. Geübt wird zunächst in Rollenspielen und dann als «Hausaufgabe» in der Realität.

Das Training hat sich bewährt und sein Erfolg wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Die Inhalte des Trainings bauen aufeinander auf. Es ist daher notwendig, bei allen Kursmodulen anwesend zu sein.

Nach einem Übungsmonat trifft sich die Kursgruppe erneut. In diesem letzten Kursteil werden die bisherigen Erfahrungen ausgetauscht, konkrete Alltagssituationen besprochen und offene Fragen geklärt.

### Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen:

- Berechtigte Forderungen und Interessen durchzusetzen.
- Ihre Bedürfnisse und Wünsche angemessen zu vertreten.
- Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.
- Sich mitzuteilen und gehört zu werden.



### Follow-up (Nachfassen/Nachfragen)

- Erfahrungsaustausch.
- Vertiefung des Gelernten.
- Beantwortung von Fragen.

### Zielgruppe

- Personen, die motiviert sind, ihr Kommunikationsverhalten zu verbessern.
- Personen, die selbstsicherer werden möchten, damit sie ihre Bedürfnisse adäquat anbringen können.
- Personen, die bereit sind, in Rollenspielen zu trainieren.
- Personen, die in der Lage sind, schriftliche Handlungsanweisungen zu verstehen

Kursdauer 5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).

Follow-up 1 Kursmodul à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).

Gruppengrösse Maximal 7 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.

Ort IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern

Auskunft /  
Zusammenarbeit Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  
Maria Gregorio, Fachperson Bildung und Coaching, 041 560 13 64  
[maria.gregorio@igarbeit.ch](mailto:maria.gregorio@igarbeit.ch)

# Weiterbildung

## Stressbewältigung und Entspannung

In deinem Arbeitsalltag kommen immer wieder stressige Situationen vor. Dabei fühlst du dich vielleicht manchmal überfordert und weisst nicht, wie du damit am besten umgehen kannst. Vielleicht kannst du schlecht abschalten, reagierst mit Nervosität, Schlafstörungen, etc. Im Kurs bekommst du verschiedene Anregungen und Tipps.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Informationen zum Thema Stress.
- Persönliche Stressursachen herausfinden.
- Stressbewältigungs-Methoden im Umgang mit betrieblichen Belastungen sowie stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen.
- Persönliches Schlafverhalten und Verbesserungsmöglichkeiten.
- Verschiedene Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung, Atem- und Körperübungen, etc.), um sich besser zu entspannen und mit Stress umgehen zu können.
- Die Inhalte des Trainings bauen aufeinander auf. Es ist daher unbedingt notwendig, bei jeder Sitzung anwesend zu sein.

### Kursziele

- Du erkennst deine persönlichen Stressauslöser.
- Du erhältst vielfältige Anregungen zu einem gesundheitsfördernden Umgang mit Stress.
- Du lernst verschiedene Entspannungsmethoden kennen und übst diese ein.

### Zielgruppe

- Du bist motiviert, besser mit Stress umzugehen und damit längerfristig an psychischer Belastbarkeit und Gelassenheit zu gewinnen.

Kursdauer	5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Administration) <a href="mailto:jeannette.reinhard@igarbeit.ch">jeannette.reinhard@igarbeit.ch</a> Tel: 041 560 13 55

# Internes Angebot

## Stadtlauf 2025

Die IG Arbeit nimmt auch im Jahr 2025 am Stadtlauf teil. Wir laufen in den Firmen Kategorien 18 «Happy Runners» und 21 «City Runners» mit.

Egal, wie weit und wie lange du schon gelaufen bist: Für jedes Jogging-Level hat es Platz. Auch Einsteigenden bietet sich so die Möglichkeit, mit einem Ziel vor Augen ihre ersten Jogging-Erfahrungen machen zu können.

Lass dich motivieren! Der Luzerner Stadtlauf ist mehr als ein Lauf. Wir würden uns sehr über deine Teilnahme im Jahr 2025 freuen.

### Kategorien

«Happy Runners» (1.51 km / Spasskategorie ohne Rangliste)

«City Runners» (3.26 km)

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Teilnahme am Stadtlauf 2025.
- Falls gewünscht, werden Trainingsmöglichkeiten angeboten.

### Kursziele

- Zusammen Sport treiben.
- Gemeinsames Ziel erreichen.
- Durch regelmässiges Training die Kondition verbessern.

### Zielgruppe

- Für alle, die Freude an der Bewegung haben.

Kursdauer	Auf Wunsch werden Trainingsmöglichkeiten angeboten.
Luzerner Stadtlauf	Der Stadtlauf 2025 wird (voraussichtlich) am Samstag, 3. Mai 2025 durchgeführt.
Auskunft	Lea Steffen, Fachperson BüroService 041 369 68 65 / lea.steffen@igarbeit.ch



# Weiterbildung

## Umgang mit Behörden

Wir sind alle immer wieder in Situationen, in welchen wir mit Beamten zu tun haben. Diese sind an Gesetze gebunden, haben jedoch auch einen gewissen Spielraum. Da ist es sinnvoll, eigene Rechte zu kennen und die Seite der Beamten zu verstehen. Wer den richtigen Ton trifft, kann Interessen besser durchsetzen.

Der Kurs gibt Raum, um eigene Erfahrungen zu überdenken und zu besprechen. Der Inhalt gibt Tipps, wie der Umgang mit Beamten besser gelingt. Hinweise zu Beratungsangeboten helfen, sich bei Bedarf am richtigen Ort Unterstützung zu holen.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Austausch von Erfahrungen mit Ämtern und Beamten.
- Goldene Regeln im Umgang mit Beamten.
- Wie finde ich das richtige Amt?
- Kennenlernen von hilfreichen Anlaufstellen für Unterstützung.

### Kursziele

- Die Kursteilnehmenden nehmen konkrete Anregungen mit nach Hause, wie sie im Umgang mit Beamten besser zum Ziel kommen.
- Die Kursteilnehmenden kennen Wege, wie das zuständige Amt gefunden wird.
- Die Kursteilnehmenden kennen Unterstützungsangebote für weiterführende Beratungen bei Schwierigkeiten mit Beamten.

### Zielgruppe

- Alle, die mehr über den Umgang mit Beamten erfahren möchten.
- Alle, die bereit sind, sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen und über Erlebtes und Befürchtungen zu diskutieren.

Durchführungen	1 Anlass pro Jahr (Herbst).
Kursdauer	1 Kursmodul à 2 Stunden.
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Monika Steiner, Fachperson Bildung und Coaching 041 369 68 63 / monika.steiner@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Yoga

Im Kurs werden Körperbewegungen, Körperhaltungen und Atemübungen so angesagt, dass jede Person den eigenen Möglichkeiten entsprechend mitmachen kann. Körperbewegung und Atemfluss gehen Hand in Hand und wirken somit kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist ein.

Durch regelmässiges Üben lösen sich Verspannungen und blockierte Energien im Körper und im Geist. Die Aufmerksamkeit wird geschärft, was es ermöglicht, im Augenblick konzentriert anwesend zu sein und ein gutes Körpergefühl aufzubauen.

Schritt für Schritt findet der Mensch zu sich selbst und zu einem gesunden Selbstvertrauen zurück.

Mit einer Entspannungsübung wird die Yogastunde beendet.

### Kursziele

- Kennenlernen von Körperhaltungen und Bewegungsabläufen (Asanas) des Yoga.
- Gewinnen von Kraft und Beweglichkeit, von Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Die Qualität und Länge des eigenen Atemflusses erfahren und verbessern.
- Durch Yoga Abstand gewinnen zu den Unruhe- und Stressmomenten des Alltags, Entspannung und Erholung erleben.
- Die Aufmerksamkeit steigern.
- Eigene Grenzen selbstbewusst vertreten, sowohl in den Übungen als auch im Alltag.
- Diese Fähigkeiten in den Alltag übertragen, um in anspruchsvollen Lebenssituationen gelassener zu sein und mehr bei sich zu bleiben.

### Zielgruppe

- Die Menschen sind verschieden. Yoga bietet mehrere Übungsvarianten an, so dass alle Interessierten am Kurs teilnehmen können. Es gibt keine besonderen Anforderungen. «Wir beginnen dort, wo wir sind und wie wir sind und was geschieht, geschieht.» T.K.V. Desikachar.

Kursdauer                      Januar bis Dezember 2025, 1 Kursmodul pro Woche à 1 ¼ Stunden.

Gruppengrösse                Maximal 14 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.

Ort                                Yogastudio Luzern, Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

Auskunft /  
Zusammenarbeit              Weitere Auskünfte erteilt gerne Rosa Catalano  
[rosarosecatalano@gmail.com](mailto:rosarosecatalano@gmail.com)

# 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 gehen, ein besserer Umgang mit anderen, mehr Ordnung am Arbeitsplatz, Fahrprüfung bestehen, besser Entscheidungen treffen, mehr Sport treiben, etc.

Im Kurs findest du als Erstes heraus, welches Ziel oder welcher Wunsch in deinem Leben überhaupt am aktuellsten ist - mit Kopf und Herz vereint. Danach erhältst du Werkzeuge, wie du dieses Ziel oder diesen Wunsch einfacher erreichen kannst. Diese Werkzeuge und Selbsthilfetechniken kannst du auch für alle weiteren zukünftigen Lebensziele benutzen.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Gemeinsam herausfinden, was ein aktueller Lebenswunsch ist und sich damit auseinandersetzen.
- Fähigkeiten und Stärken aktivieren und Werkzeuge erhalten, um dein Ziel zu erreichen.
- Wissen, wie man zukünftige Ziele selbständig und einfacher erreichen kann.

### Kursziele

- Du lernst die Grundlagen über das Setzen von Zielen kennen.
- Du lernst, was es braucht, um von einem Ziel/Wunsch wirklich ins Handeln zu kommen.
- Du lernst, dass Kopf und Herz manchmal unterschiedliche Ziele haben und wie man beide vereint.
- Du findest heraus, welches Lebensziel aktuell am meisten im Vordergrund steht.
- Du bearbeitest dieses Ziel und wählst ein Bild und einen Motto-Leitsatz, welche dieses Ziel unterstützen.
- Du erlernst Selbstmanagement-Techniken und erhältst Werkzeuge, damit du dieses Ziel und alle weiteren zukünftigen Lebensziele einfacher erreichen können.

### Zielgruppe

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

Kursdauer 6 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).

Gruppengrösse Maximal 6 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.

Ort IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern

Auskunft/  
Zusammenarbeit Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo  
(Kursadministration) [jeannette.reinhard@igarbeit.ch](mailto:jeannette.reinhard@igarbeit.ch) Tel: 041 560 13 55

- **Kursplanung 2025**
- **Anmeldebedingungen**
- **Anmeldetalon**

# Weiterbildung

## Voraussichtliche Kursplanung 2025

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
	Kunst	Lauftraining		Kunst	Barista					Barista	
Yoga											
		GSK				Computer			Pilates	GSK	
		Peer	Backen				Kommunikation		Backen	Umgang mit Behörden	
				Qi-Gong					Smartphone Fotografie		
				Kreativ					Badminton		
		Erste Hilfe							Ernährung		
				ZRM					Stressbewältigung		

Ergonomie am Arbeitsplatz – Kursdurchführung auf Nachfrage

# Weiterbildung

## Anmeldebedingungen

Verrechnung	Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo (041 560 13 55).
Anmeldung	Siehe separate Ausschreibung.
Abmeldung	Bei Abmeldungen nach Ablauf der Anmeldefrist werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.
Kursbestätigung	Nach Abschluss des Kurses, für Teilnehmende mit einer bzw. zwei Kursabsenzen.

# Weiterbildung

## Anmeldetalon (extern)

Kurstitel .....

### Kursteilnehmende

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  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 \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2025 senden an

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

# Weiterbildung

## Anmeldetalon (intern)

Kurstitel .....

### Kursteilnehmende

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

Grund der Anmeldung  
gemäss Ziele- und Förderplanung .....

### Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch

Eingeschränkte Sprachkompetenz  Ja  Nein

Lernbehinderung  Ja  Nein

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

### Angaben zur Finanzierung GAP/DAP

IV-Rente  Ja  Nein

Wirtschaftliche Sozialhilfe  Ja  Nein

Selbstzahler  Ja  Nein

### Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Interne/öffentliche Ausschreibung

Ziel- und Förderplanung

Infoveranstaltung für MA

Andere  .....

### Zuweisende Fachperson

Name / Vorname .....

Betrieb / Funktion .....

Telefon .....

Datum .....

Unterschrift zuweisende FP .....

Unterschrift LB .....

Talon ausfüllen, bis \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2025 senden an

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