

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

## Familie und Erziehung

### Lertraining für Schülerinnen und Schüler der 4., 5. und 6. Primarklasse

64 Lektionen  
CHF 150.-  
LU, ZG, SU

Möchte Ihr Kind die Freude am Lernen wiederfinden? Kompetente und motivierte Kursleitende unterrichten mit neuen Lerntechniken Deutsch und Rechnen für Schüler der 4., 5. und 6. Klasse. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind über seine Fortschritte!

Voraussetzung:  
Nur für Kinder von Genossenschaftern der Migros Luzern

### Erziehungskompetenz

16 Lektionen  
CHF 320.-  
Lehrmittel inkl.  
LU

Kinder begleiten, erziehen, fordern und fördern ist eine anspruchsvolle Aufgabe. In der Rolle als Eltern/Erzieher werden Sie mit der Lebensgeschichte, mit Denk- und Verhaltensmustern und Gefühlen konfrontiert. In einer Gruppe haben Sie die Gelegenheit sich auszutauschen, konkrete persönliche Themen aus dem Erziehungsalltag einzubringen und Ihr Wissen über die menschliche Persönlichkeit zu erweitern.

## Dürfen wir vorstellen?

### Irène Wüest Häfliger

Kursleiterin: Psychologie im Alltag, Knigge-Seminar, Familienfrau (Fach Stil und Knigge)

Schon seit Jahren interessieren mich der Mensch und seine Wirkung.

Wieso gibt es Menschen, die uns fesseln, faszinieren und zum Orientierungspunkt werden? Was haben diese, was andere nicht haben? Welche Einstellungen, Gestaltungselemente, persönlichen Wirkmittel sind verantwortlich für eine starke Persönlichkeit?

Mit meinem Studium in Soziologie, Psychologie und Betriebswirtschaft an der Universität Zürich legte ich den Grundstein für meine heutige Tätigkeit. Weitere Studien in Kommunikation, Körpersprache, Menschenkenntnis, Mentaltraining, Coaching etc. folgten und wurden durch die Elemente der Aussenwirkung wie Farbe-/Stil-/Imageberatung und Knigge-Lizenz in den letzten Jahren komplettiert. Das perfekte Zusammenspiel von innen und aussen ist entstanden.



Im Kurs «Psychologie im Alltag» arbeite ich mit den Teilnehmenden primär von innen nach aussen. Der innere Schatz, den jeder Mensch in sich trägt, gilt es an die Oberfläche zu bringen und mit neuen Sichtweisen, Verhaltensmustern, «Werkzeugen» etc. zu ergänzen.

Doch das Wissen über sich selbst - beispielsweise «ich bin selbstbewusst» - nützt nichts, wenn ich mit meiner Aussenwirkung Kunden und Kollegen vor den Kopf stosse. Der richtige Umgang mit den Menschen macht eben den Unterschied. Hier kommt mein Wissen zu den Knigge-Themen zum Zug. Wie «verpacke» bzw. kleide ich mich situationsgerecht und wie übergebe ich mich dem Mitmenschen höflich und wertschätzend? Das entsprechende Rüstzeug gebe ich sowohl im Knigge-Seminar als auch im Lehrgang Familienfrau unter dem Titel «Stil und Knigge» preis. Ziel ist es, kompetent zu sein und auch danach auszusehen!

## Auskunft und Anmeldung

Klubschule Migros Luzern  
Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern  
041 418 66 66  
klubschule.freizeit@migros Luzern.ch

Klubschule Migros Zug  
Industriestrasse 15b  
6300 Zug  
041 727 11 55  
klubschule.zug@migros Luzern.ch

Klubschule Migros Sursee  
Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee  
041 921 34 20  
klubschule.sursee@migros Luzern.ch

# Persönlichkeits- entwicklung



# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



## Gedächtnistraining

16 Lektionen  
CHF 270.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Wer rastet, der rostet. Diese alte Weisheit gilt erst recht für unsere Hirnleistungen. Das Gedächtnistraining für Aktive ist lustvoll, aber nach wissenschaftlichen Kriterien aufgebaut. Erhalten und trainieren Sie die Fähigkeit, bestehendes Wissen weiter zu nutzen und neue Erkenntnisse zu erwerben.

## Werden Sie Gesprächsprofi

20 Lektionen  
CHF 340.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Möchten Sie, dass das, was Sie sagen, so ankommt, wie Sie es beabsichtigten? Möchten Sie verstehen, warum Ihr Gegenüber manchmal so unerwartet reagiert? Möchten Sie wissen, wie Sie steuern können, dass Gespräche produktiv verlaufen? Möchten Sie allfällige Hindernisse überwinden lernen? Möchten Sie schwierige Gesprächssituationen einschätzen können? Mit diesem Kurs erweitern Sie Ihr Kommunikationsrepertoire, was Sie in anspruchsvollen Situationen gezielt und effektiv handeln lässt.

## Das Schweizerische Politiksystem

8 Lektionen  
CHF 190.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Das Schweizerische Politiksystem wird Ihnen logisch und anschaulich erklärt, sodass Sie die Grundlagen der Schweizer Politik kennen lernen und verstehen. Wie ist die Schweizer Politiklandschaft aufgebaut und strukturiert? Wie funktioniert das Dreistufensystem? Wie ist das Parlament aufgebaut? Welche Parteien gibt es in der Schweiz und welche Ziele verfolgen sie? Sie erfahren in diesem Kurs vieles über die Schweizer Politik und wissen, wo Sie bei den nächsten Wahlen die wichtigsten Informationen herbekommen können.

## Sicher auftreten und reden

20 Lektionen  
CHF 340.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Sie möchten vor Publikum sicher auftreten und sprechen? Entfalten Sie Ihre Persönlichkeit, überwinden Sie Ihre Hemmungen und lernen Sie, sich einfach und klar auszudrücken. Im Kurs machen Sie sich vertraut mit dem ABC der Körpersprache, vertiefen Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung, lernen Ihren Atem und Ihre Stimme zu kontrollieren und bewusst einzusetzen. Artikulieren und Betonen, Pannen, Pausen und Entspannung gehören zu den Grundkenntnissen der Kommunikation und helfen beim Aufbau einer Rede!

## Ich – zwischen Anpassung und Abgrenzung

7 Lektionen  
CHF 250.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Der Alltag ist ein steter Balanceakt zwischen Anpassung und Abgrenzung. Wie schaffen Sie es, Nein zu sagen, ohne deswegen Schuldgefühle zu haben und ohne Ihre Mitmenschen zu verletzen? Stärken Sie Ihre eigene Persönlichkeit, festigen Sie Ihre Durchsetzungskraft und werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihr Kommunikationsverhalten.

## Neue Lebensfreude durch Motivation

6 Lektionen  
CHF 180.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Möchten Sie erfolgreich sein und überzeugend auf Ihre Mitmenschen wirken? Die Kunst ist, an sich selbst, an seine Ideen und an sein Ziel zu glauben. Der Schlüssel liegt in Ihrer Denk- und Verhaltensweise sowie in Ihrer eigenen Motivation. Lernen Sie diese kennen und gezielt einsetzen – Ihre Motivation ist Ihr Motor!

## Erfolg durch Selbsterkenntnis

18 Lektionen  
CHF 420.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

In diesem Seminar geht es darum, sich selber neu zu entdecken – hindernde Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu erkennen und abzulegen, Wünsche und Träume zu kreieren und zu leben. Ausdehnung des Energiefeldes und Erweiterung des Bewusstseins.

## Leichter lernen

8 Lektionen  
CHF 240.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Erfolg beim Lernen bringt Ihnen auch Freude am Lernen. Finden Sie heraus, welche Lerntechniken zu Ihrer Persönlichkeit passen und Sie befähigen, leichter zu lernen. Mit einfachen Schritten und praktischen Übungen erfahren Sie, dass Lernen für jedermann leichter sein kann.

## Psychologie im Alltag

20 Lektionen  
CHF 370.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Viele Wege führen zum Erfolg. Oft fehlen uns die Einsicht oder der richtige Puzzlestein, um unseren Weg erfolgreich zu gestalten. Dieses Seminar gibt Ihnen Einblick in verschiedene Themen, die Garanten für den Erfolg sind. Werden Sie sich einer bestimmten Thematik und Ihrem Potenzial bewusster, lassen Sie sich inspirieren, anregen und mit Hilfe von praktischen Tipps zur Umsetzung motivieren. «Erst wenn man weiss, was man tut, kann man anfangen, sich zu verändern.» Eine kleine Veränderung könnte vielleicht auch Ihnen den Weg zum nächsten Erfolg ebnen.

## Energiemanagement

8 Lektionen  
CHF 220.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Fördern Sie Ihr Bewusstsein für Ressourcen und Ihre Fähigkeit, das eigene Leben zentriert und kraftvoll zu gestalten. Sie decken «energieraubende» Bereiche auf und entdecken neue Wahrnehmungsmöglichkeiten.

## Umgang mit Stress

9 Lektionen  
CHF 280.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Suchen Sie einen neuen Umgang mit Herausforderungen? Möchten Sie sich Ziele setzen, die zu Ihnen passen? Wollen Sie eigenen Stressanteilen auf die Spur kommen und Ihr Wohlbefinden steigern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie beleuchten verschiedene Aspekte des Stresses und seiner physiologischen Wirkung. Sie legen den Fokus auf Ressourcen und persönliche Ziele, welche Sie im Alltag direkt umsetzen können.

## Tipps und Tricks für Stellensuchende

12 Lektionen  
CHF 340.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Auch wenn die Zeugnisnoten nicht die besten sind und die Berufserfahrung weitgehend fehlt, hat jeder seine Chance. Sie lernen, worauf es bei der Stellensuche ankommt, welches Ihre Schlüsselqualifikationen sind und wie Sie bei Bewerbungsgesprächen punkten können.

## Knigge-Seminar

6 Lektionen  
CHF 250.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Sie legen Wert auf Höflichkeit und Toleranz? Sie werden in den modernen Knigge eingeführt. Sie lernen, im Privat- und Geschäftsleben einen positiven Eindruck zu hinterlassen. Schon bald beherrschen Sie die zeitgemässen Umgangsformen.

## Ahnenforschung

10 Lektionen  
CHF 200.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Erleben Sie die Faszination, Ihre Familiengeschichte erforschen zu können. Sie lernen Hilfsmittel, Möglichkeiten und Grenzen der Ahnenforschung kennen. Sie erfahren in diesem Rahmen mehr zur Geschichte des Kantons Luzern und seiner Verwaltung. Sie wissen, wie Sie die Resultate verwalten und darstellen können. Familienforschung ist mehr als nur das Sammeln von Geburts-, Heirats- und Sterbedaten. Durch die Familienforschung erhalten Sie einen persönlichen Bezug zur Geschichte.

## Wie sag ich's Mann/Frau?

7 Lektionen  
CHF 220.–  
Lehrmittel inkl.  
LU

Frauen nörgeln an Männern herum, weil sie schweigen. Männer schweigen, weil Frauen nörgeln. Und so weiter und so fort. Wer kennt nicht die Schwierigkeiten, das andere Geschlecht zu verstehen, geschweige denn verstanden zu werden. Ob privat, geschäftlich oder in der Öffentlichkeit, die Kommunikation zwischen Mann und Frau hat so ihre Tücken, obwohl wir doch die gleiche Sprache sprechen. Ist das wirklich so? Das Seminar zeigt die Hintergründe auf, die zu einem unterschiedlichen Sprachgebrauch geführt haben. Anhand konkreter Alltagsbeispiele von Zuhause oder im Betrieb lernen Sie das Denken, Fühlen und Sprechen von Mann und Frau besser zu verstehen, sich klar auszudrücken und situationsgerecht zu antworten. Für mehr Lebendigkeit, Spass und Erfolg mit Mann und Frau.

Im Kursgeld sind die Lehrmittel inbegriffen. Aktuelle Durchführungstermine erfahren Sie auf Anfrage im Sekretariat oder im Internet: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch).

LU = Luzern

ZG = Zug

SU = Sursee