



Hier geht's zur  
Anmeldung:



## Champion-DNA verankern

Workshops für Eltern, Trainer/-innen und Lehrpersonen zu den Themen Potenzialentfaltung bei Kindern, Stärkung von Teamgeist und mehr Leichtigkeit im privaten Alltag schaffen.

Eintritt frei – limitierte  
Anzahl Plätze

Bildungszentrum ; **feusi**

# Workshops für Eltern, Trainer/-innen und Lehrpersonen

## Leadership-Excellence (Donnerstag, 20. Februar 2025)

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Attribute und Stärken Jürgen Klopp und Nelson Mandela zu aussergewöhnlichen Leadern machten. Matthias Gubler, Dozent, Coach und Mentor, lässt seine Erfahrung aus 19 Jahre Profifussball (FC Basel und BSC Young Boys) in diesen Workshop einfließen. Er vermittelt, wie Sie mit Techniken, Strategien und einer überragenden Kommunikation emotionale und zwischenmenschliche starke Bindungen aufbauen, um auf dieser Basis Spitzenleistungen beim Einzelnen, sowie in der Gruppe zu erzielen.

### **Themenschwerpunkte:**

- Der Halo-Effekt: Für einen charismatischen Auftritt
- So geht Kommunikation richtig
- Aufbau und Stärkung von Teamgeist
- Potenzialentfaltung
- Schlüsselfaktoren für Vertrauen

## Potenzialentfaltung bei Kindern (Donnerstag, 22. Mai 2025)

Es geht von Erziehung hin zu Beziehung. Kinder und speziell Teenager machen nicht das, was man ihnen sagt, sondern nur das, was man ihnen vorlebt. Matthias Gubler, Dozent, Coach und Mentor, zeigt einen Weg auf, wie wir das Vertrauen zu unseren Kindern festigen und als Eltern und Trainer/-innen ein Umfeld bilden, in welchem der Nachwuchs sein riesiges Potenzial auf natürliche Weise entfalten kann.

### **Themenschwerpunkte:**

- Was können wir als Eltern, ich als Trainer/-in tun, damit sich das Gehirn der Kinder optimal entwickelt?
- Welches sind die beiden Hauptbedürfnisse, die ein Kind für seine Potenzialentfaltung braucht?
- Wie schaffen wir den Schritt von Erziehung hin zu Beziehung?
- Was genau beinhaltet die Coachinghaltung und wieso hat diese eine überaus positiven Einfluss auf die Beziehung zu unseren Kindern?
- Welche Coachingtools- und Methoden gibt es, um das Potenzial der Kinder ideal zu entfalten und um Ressourcen für mich zu schaffen?

## Stress lass nach – raus aus dem Hamsterrad (Donnerstag, 23. Oktober 2025)

Als Eltern, insbesondere von sportlichen Kindern, die sich in einem Leistungssport-Setting befinden, nehmen Sie verschiedene herausfordernde Rollen ein. Teilweise ein echter Spagat nebst dem eigenen beruflichen und privaten Leben. Dabei rücken die eigenen Bedürfnisse zwangsläufig in den Hintergrund, was einer der Hauptursachen von Stress ist.

Da viele Trainer/-innen im Juniorenbereich auch im Berufsleben eingespannt sind, ist es für sie ebenfalls eine grosse Herausforderung, die beiden Tätigkeitsfelder unter einen Hut zu bringen. Matthias Gubler, Dozent, Coach und Mentor, lädt Sie in diesem Workshop zu einem Perspektivenwechsel ein, der die wahren Ursachen von Stress ans Tageslicht bringt.

### Themenschwerpunkte:

- Unser Selbstwertgefühl bestimmt unser Stresslevel.
- Welches sind die unbewussten inneren Antreiber und Muster, die bei uns Stress verursachen?
- Wie kann ich mich im Alltag besser abgrenzen?
- $E + A = U$  – Die Formel für Leichtigkeit und mehr Gelassenheit.
- Methoden und Tools aus dem Spitzensport für einen optimalen Umgang mit Stress im Alltag.

### Informationen zu den Anlässen

**Referent:** Matthias Gubler, Dozent, Coach und Mentor

**Datum:** – Donnerstag, 20. Februar 2025 (Leadership-Excellence)  
– Donnerstag, 22. Mai 2025 (Potenzialentfaltung bei Kindern)  
– Donnerstag, 23. Oktober 2025 (Stress lass nach – raus aus dem Hamsterrad)

**Zeit:** 18.30–21.00 Uhr, Durchführung vor Ort (hybrid möglich).

**Kosten:** Der Eintritt ist frei. Aufgrund der limitierten Platzanzahl bitten wir um eine Anmeldung unter [www.feusi.ch/bildungszentrum/veranstaltung](http://www.feusi.ch/bildungszentrum/veranstaltung)

**Ort:** Feusi Bildungszentrum, Max-Daetwyler-Platz 1, 3014 Bern. Die Informationen zum Zimmer sind auf dem Bildschirm im Eingangsbereich ersichtlich.

### **Kontaktadresse Standort Muri-Gümligen**

Feusi Bildungszentrum Bern  
Mattenstrasse 2  
3073 Gümligen  
Telefon 031 537 39 39  
guemligen@feusi.ch

### **Weitere Standorte des Feusi Bildungszentrums**

Feusi Bildungszentrum Bern  
Max-Daetwyler-Platz 1  
3014 Bern  
Telefon 031 537 37 37  
bern@feusi.ch

Feusi Bildungszentrum Solothurn  
Sandmattstrasse 1  
4500 Solothurn  
Telefon 032 544 54 54  
solothurn@feusi.ch

[www.feusi.ch](http://www.feusi.ch)