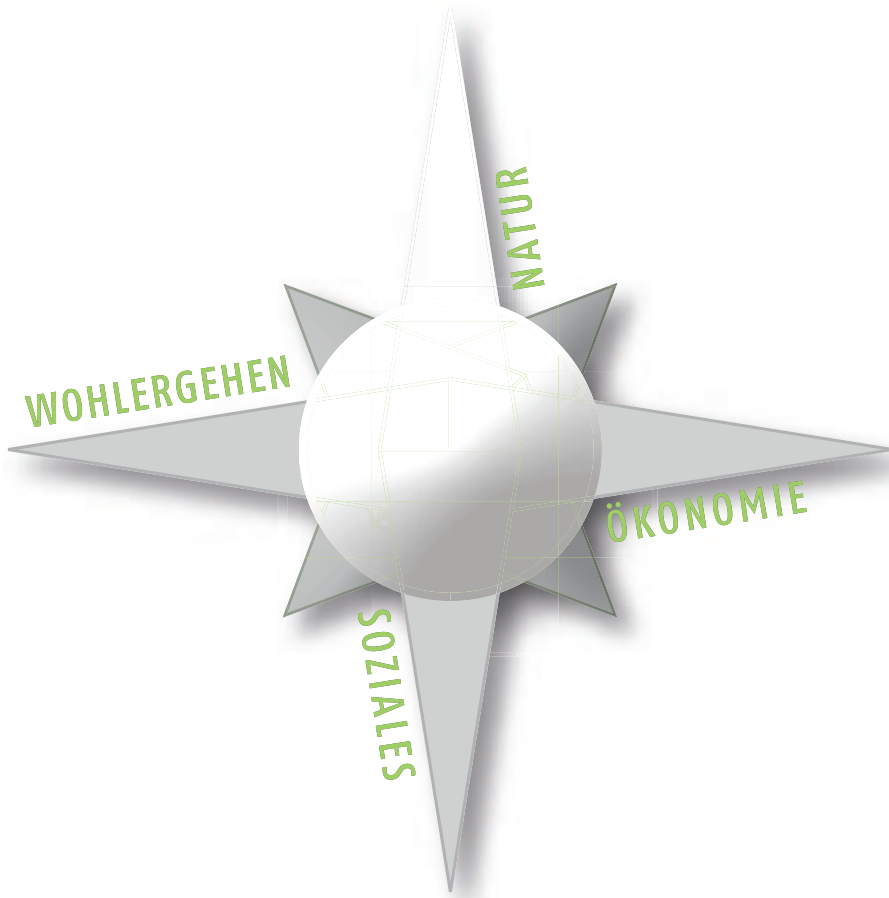


# Weiterbildungsangebote und externe Coachings



**EDU** **Q**UA

### **FAU Weiterbildung 2012**

Die Weiterbildung für die Teilnehmenden des FAU ist integrierter Bestandteil des Einsatzprogramms (AWA Nr. 287987)

Im Zentrum des FAU Weiterbildungsangebotes steht vor allem die Vermittlung und Förderung fachübergreifender Kompetenzen und Fähigkeiten sowie die Einsatz-Optimierung der eigenen Ressourcen. Kompetente, in ihren Spezialgebieten ausgewiesene, externe Kursleitende begleiten die Teilnehmenden durch die Weiterbildungsprozesse. Die Kurse werden auf der Basis moderner, in der Erwachsenenbildung erprobter Methodik und Didaktik durchgeführt. Durch das beim FAU zusätzlich erworbene Wissen werden die Chancen für die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt erhöht.

Je nach persönlichem Ausbildungsstand und/oder Entwicklungsrichtung der Programmteilnehmenden wird das individuelle Kursprogramm modularartig - gemeinsam mit dem/r FAU-Projektcoach und/oder der Kursorganisation - aus den folgenden Kursbereichen zusammengestellt:

- 1. Bewerbung und Laufbahnplanung**
- 2. Persönlichkeitsentwicklung**
- 3. Wirtschaftliche Weiterbildung**
- 4. Arbeitsmethodik**
- 5. Sozialversicherung**
- 6. Fachliche Weiterbildung**
- 7. Coachings**

Einige der einzelnen Angebote sind so konzipiert, dass sie zu verwandten Themenkreisen Schnittstellen aufweisen. Dadurch besteht die Möglichkeit, vertiefte bzw. ergänzende Sichtweisen kennen zu lernen. Nähere Informationen über das Konzept und die Zusammenhänge erhalten die Teilnehmenden während des Einführungstages „Vernetz dich im FAU“, jeweils zu Beginn des Programms.

### **Coaching-Angebot:**

Den FAU Programmteilnehmenden steht ebenfalls eine Auswahl unterschiedlicher Einzel-Coachings zur Verfügung. Die Anmeldung dazu erfolgt über die Kursorganisation, welche den Kontakt mit den Coaches vermittelt. Ausgenommen davon ist das psychologische Coaching, welches von den Teilnehmenden auch direkt gebucht werden kann.

### **Teilnahmeberechtigung:**

Teilnahmeberechtigt sind grundsätzlich alle Teilnehmenden des FAU Einsatzprogramms sowie Teilnehmende des Kulturmarkt-Einsatzprogramms, sofern sie die sprachlichen und evtl. fachlichen Voraussetzungen mitbringen. Im Einzelfall können auch Teilnehmende aus weiteren Einsatz-Programmen zugelassen werden. Eine Rücksprache mit der FAU Kursorganisation ist dabei unbedingt erforderlich.

### **Kursbestätigung:**

Wer mindestens 80% der Kurszeit besucht hat, erhält von der Kursleitung eine Kursbestätigung.

### **Anmeldungen Kurse:**

Die Anmeldung an die Kurse erfolgt in der Regel nach „Vernetz dich im FAU“-Tag, welcher einmal pro Monat stattfindet oder bei Programmeintritt. Zusammen mit dem Projektcoach und/oder mit der Kursorganisation definieren die Teilnehmenden ihre individuelle Weiterbildung. Eine Anmeldung für die Kurse wird mit der Unterzeichnung des offiziellen Kursanmeldeformulars verbindlich. Dieses Anmeldeformular ist sowohl von den Teilnehmenden als auch von den Projektcoaches des FAU zu unterzeichnen. Das Original ist an die Kursadministration zu senden.

### **Einladungen:**

Die Teilnehmenden erhalten bis circa eine Woche vor Kursbeginn eine Einladung per Email, worin die Kurszeiten, Kursort, Wegbeschreibung zum Kurslokal und allfällige Vorbereitungsarbeiten bekannt gegeben werden.

Ist ein Kurs ausgebucht, werden die Anmeldungen chronologisch dem Anmeldedatum auf eine Warteliste genommen. Bei Mutationen können daher noch sehr kurzfristige Zusagen möglich werden. Die Benachrichtigung dieser Teilnehmenden erfolgt persönlich ca. 1-3 Tage vor Kursbeginn. Gleichzeitig wird wenn möglich und nach Rücksprache ein Platz im Folgekurs reserviert.

### **Abmeldungen Kurse:**

Kann ein angemeldeter Kurs nicht besucht werden, muss die Kursadministration spätestens 5 Tage vor Kursbeginn (bei voraussehbarer Absenz) mit Begründung per Email benachrichtigt werden (cc: Projektcoach). Bewilligte Abmeldungsgründe sind: Vorzeitiger Stellenantritt, Krankheit, Unfall, Todesfall in der Familie, Militär, Ferien. Unentschuldigte Absenzen werden Taggeldkürzungen zur Folge haben.

### **Kursräume:**

Die überwiegende Anzahl der Kurse findet in den Räumlichkeiten der Stiftung zum Glockenhaus und im Kulturmarkt Rats in Zürich statt. Die Computer-Kurse „Einführung in die Bildbearbeitung“, „Einführung ins Web-Design“ und „Präsentationen mit Power Point“ finden in Computerschulungsräumen der IFA in Zürich statt. Eine detaillierte Wegbeschreibung zum jeweiligen Kurslokal erhalten die Teilnehmenden mit der Einladung.

### **Reisespesen:**

Für die Anreise zu den Kurslokalen erhalten die auswärtigen Teilnehmenden des FAU-Einsatzprogrammes von den Projektcoaches auf der Basis öffentlicher Verkehrsmittel (Halbtax, 2. Klasse) Tickets.

### **Kursdauer:**

Die Kurse sind mit wenigen Ausnahmen auf der Basis von Tageskursen à 6 Lektionen-Stunden konzipiert. Kursbeginn ist jeweils zwischen 08:30 Uhr und 09:30 Uhr je nach Kursraum und Kurs. Die genauen Kurszeiten sind im Einladungsschreiben vermerkt.

Stand: 17. November 2011, Änderungen vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1. Bewerbung und Laufbahnplanung</b> .....	<b>5</b>
BU Bewerbungsunterlagen.....	5
IW Interviewtraining mit Einzelgespräch .....	6
GP Ganz Persönlich .....	7
AK Auftrittscompetenz .....	8
AC Die Assessment-Methode live erlebt .....	9
FW Flowwork Kompetenzen-Portfolio .....	10
NW Erfolgreich Netzwerken .....	11
<b>2. Persönlichkeitsentwicklung</b> .....	<b>12</b>
KT Kommunikation und Gesprächsführung .....	12
TE Teambildung und -entwicklung.....	13
FC Führung und Coaching .....	14
KM Konfliktmanagement .....	15
VH Verhandeln nach Harvard Konzept .....	16
RM Persönliches Ressourcenmanagement.....	17
SM Persönlichkeitsstärkendes Selbstmanagement.....	18
DU Kommunikation, Teambildung, Führung.....	19
<b>3. Wirtschaftliche Weiterbildung</b> .....	<b>20</b>
BW Business Essentials.....	20
MO Marketing und Öffentlichkeitsarbeit .....	21
QM Qualitätsmanagement .....	22
UM Umweltmanagement.....	23
IK Interkulturelle Kommunikation .....	24
IZ Internationale Zusammenarbeit.....	25
NE Nachhaltige Entwicklung .....	26
<b>4. Arbeitsmethodik</b> .....	<b>27</b>
PM Projektmanagement .....	27
PK Präsentations- und Moderationstechnik .....	28
KR Kreativitätstechniken .....	29
BB Einführung in die Bildbearbeitung.....	30
WD Einführung ins Web-Design.....	31
PP Präsentationen mit PowerPoint .....	32
<b>5. Sozialversicherung</b> .....	<b>33</b>
SZ Sozialversicherungsschutz .....	33
<b>6. Fachliche Weiterbildung</b> .....	<b>34</b>
EI Vernetz dich im FAU.....	34
LI Linux Installation.....	35
FT FAU Seminare und Tagungen.....	36
EXK Exkursionen und Veranstaltungen.....	37
<b>7. Coaching</b> .....	<b>38</b>
Standortbestimmung und Neuausrichtung .....	38
Unternehmerisches Coaching .....	39
Finanzcoaching .....	40
Psychologisches Coaching.....	41

## **BU      Bewerbungsunterlagen**

### **Zielgerichtet und Professionell**

- Inhalt**                   Um den steigenden Anforderungen des Arbeitsmarktes gerecht zu werden, haben nur überzeugende Bewerbungsunterlagen eine Chance, die Vorselektion im Bewerbungsprozess zu überstehen. An diesem Tag erwerben Sie das Wissen, wie Sie Ihren Lebenslauf optimieren.
- Inputs und Plenums- und Gruppendiskussionen bilden die Grundlagen für die Erarbeitung von zielgerichteten, professionellen und persönlichen Bewerbungsunterlagen.
- Individuelles CV für eine konkrete Stelle erstellen
  - Erarbeiten der Basisdaten
  - Inputs zu Kompetenzenprofil
- Lernziele**               Die Teilnehmenden
- können ihre Bewerbungsunterlagen professionell und zielgerichtet erstellen
  - können ihre Stärken und Kompetenzen gezielter in die Bewerbung einfließen lassen
- Anforderungen**   - Gute Deutschkenntnisse mündlich und schriftlich
- Motivation und Offenheit für neue Ideen
- Wichtig**               - Sie bringen Ihren Laptop mit
- Leitung**               Anna Santagostini, Bereichsleiterin FAU Weiterbildung,  
Lic. phil. I, Erwachsenenbildnerin, Geschäftsleiterin  
Probeco GmbH, [www.fau.ch](http://www.fau.ch)
- Dauer**                 1 Tag

## **IW Interviewtraining mit Einzelgespräch**

### **Planen, trainieren und umsetzen**

<b>Inhalt</b>	<p><b>Schritt 1:</b> Analyse der vollständigen Bewerbungsunterlagen durch Kursleitung</p> <p><b>Schritt 2:</b> Einführung: Wie bereite ich mich auf das Vorstellungsgespräch vor.</p> <p><b>Schritt 3:</b> Interviewtraining mit Video-Aufnahme</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Konstruktives Feedback von der Gruppe</li><li>• Video-Analyse</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- erhalten aus dem Kurs wertvolle Hinweise zum eigenen Verhalten im Bewerbungsgespräch</li><li>- Eignen sich Sicherheit im Vorstellungsgespräch an und wissen, wie sie auf kritische Fragen antworten sollen und wie sie sich im Vorstellungsgespräch am besten verkaufen können</li><li>- können sich auf bevorstehende Vorstellungsgespräche optimal vorbereiten</li><li>- können ihre Stärken, Qualifikationen gezielter in die Bewerbung einfließen lassen</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	<p>1 Woche vor Kursbeginn <b>müssen</b> dem Kursleiter folgende Unterlagen per <b>E-Mail</b>) zugestellt werden: Ein aktuelles, komplettes Bewerbungsdossier <b>(Bewerbungsbrief + CV + Arbeitszeugnisse) + Inserat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bereitschaft, in einer Kleingruppe ein Vorstellungsgespräch zu trainieren</li><li>- Bereitschaft, konstruktive und aufbauende Kritik anzunehmen</li></ul>
<b>Leitung</b>	<p>Konrad Habegger, Personalleiter SKP, Ausbilder FA B-T-C Habegger &amp; Partner, k-habegger@bluewin.ch oder Michael Zimmermann, Erwachsenenbildner, Coach</p>
<b>Dauer</b>	<p>2 Tage</p>

## **GP Ganz Persönlich**

### **Erfolg im verdeckten Stellenmarkt**

#### **Inhalt**

- Statistische Kennzahlen betreffend der Unternehmenslandschaft und des Arbeitsmarktes in der Schweiz
- Entwicklung und Entstehung des verdeckten Arbeitsmarktes
- Entstehungsprozess einer Stelle und Verlauf einer klassische Rekrutierung
- Einflussfaktoren und deren Gewichtung bei Bewerbungen
- Erfolgsvoraussetzungen für alternative Bewerbungsstrategien
- Eigene alternative Strategie erarbeiten und präsentieren

#### **Lernziele**

- Entstehungsprozesse für eine zu besetzende Stelle entlang der HR Wertschöpfungskette in Unternehmen kennen
- Wissen, welcher Nutzen aus diesen Kenntnissen für die eigene Bewerbungsstrategien abzuleiten ist
- erlernen verschiedene Strategie-Modelle, basierend auf Profiling; offener Verhandlungstechnik; überzeugendem Auftreten
- Auseinandersetzung im Profiling mit dem eigenen Portfolio und dem eines Unternehmens (Gegenüberstellung und Bewertungsmatrix)
- Hypothesen formulieren, die den Mehrwert für das Unternehmen beinhalten

#### **Anforderungen**

Interesse an kreativen Denkmethoden und strategischem Verhalten; zeitgemäss erstelltes Bewerbungsdossier; guter Umgang mit elektronischen Medien; Bereitschaft Zeit vor und zwischen den Kurstagen einzusetzen

#### **Leitung**

Andrea Hamidi, ActaVevo GmbH, Kauffrau, Andragogin, Kommunikationsfachfrau, Coach, [www.actavevo.ch](http://www.actavevo.ch)

#### **Dauer**

2 Tage im Abstand von mindestens einer Woche

## **AK      Auftrittskompetenz**

**Die Wirkung deines Auftritts – nicht nur am Vorstellungsgespräch**

### **Inhalt**

- Gestik und Mimik, eine audiovisuelle Einführung in das Thema Körpersprache
- Wie Farben wirken
- „What business likes“ die Wirkung des Auftretens während der Stellensuche, bei Vorstellungsgesprächen und beim Stellenantritt
- Zeitgemässe Umgangsformen im Geschäftsalltag
- Knigge für Stimme, Rede und Text

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden

- erfahren Wissenswertes über das Verständnis der Körpersprache; Gestik und Mimik
- erkennen, dass sie dauernd Signale an ihre unmittelbare Umgebung aussenden und sie wissen diese Wirkung positiv zu beeinflussen
- wissen welche Farbtypen es gibt und wie sie die Wahl der typgerechten Farben in ihrer Garderobe positiv einsetzen können
- setzen sich mit modernen Umgangsformen auseinander und kennen Methoden, um souverän zu überzeugen
- können direkt nach dem Kurs Anpassungen in ihrem persönlichen Auftreten vornehmen
- wissen ihre Stimme verbal und nonverbal gekonnt einzusetzen.

### **Anforderungen**

Die Teilnehmenden sind bereit sich mit der Wirkung ihres jetzigen Auftretens in der Gruppe auseinanderzusetzen.

### **Leitung**

Andrea Hamidi, ActaVeo GmbH, Kauffrau, Andragogin, Kommunikationsfachfrau, Coach, [www.actaveo.ch](http://www.actaveo.ch)

### **Dauer**

1 Tag

## **AC Die Assessment-Methode live erlebt**

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assessment-Methoden, die den Selektionsprozess von Kaderstellen unterstützen</li><li>- Auseinandersetzung mit meinen Stärken, Schwächen und eigenen Verhaltensmustern</li><li>- Persönliches Feedback durch professionelle Assessoren</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kennen eine Auswahl der gängigen Assessment-Methoden</li><li>- durchlaufen typische Assessment-Übungen und sammeln damit praktische Erfahrungen</li><li>- erfahren mehr über ihre Kompetenzen und Entwicklungspotentiale</li><li>- können Entwicklungsmassnahmen einleiten</li></ul> <p>Angst- und Stressabbau durch das Kennen einiger Assessment-Methoden.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Nur für Teilnehmende ab Stufe mittleres Kader (Bereichsverantwortliche). Die Teilnehmenden verfügen bereits über Führungserfahrung auf Stufe Basiskader oder ähnliche Leitungserfahrung.</p> <p>Ca. 1 Stunde pro Teilnehmenden, Testverfahren im Voraus per Internet</p>
<b>Leitung</b>	<p>adt zurich gmbh (assessment &amp; development team) Martina Hubacher, Dr. phil., Hans-Peter Hübscher, Ueli Tanner, lic. oec. publ., <a href="http://www.adtzurich.ch">www.adtzurich.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>1. Tag 9 Stunden Theorie &amp; Praxis zum Thema Assessment</p> <p>2. Tag: ca.1 1/2 Stunden individuelles Feedback/Person</p>

## **FW Flowwork Kompetenzen-Portfolio**

### **Kompetent sein – Können – schafft Zuständigkeit**

<b>Inhalt</b>	<p><b>Management der Kompetenzen – die sechs Schritte</b></p> <p><b>reagieren</b> – Kompetenzenbilanzierung! Ihre Motivation und Ihre Ziele werden geklärt und definiert.</p> <p><b>recherchieren</b> – Sie erfassen die Stationen Ihres beruflichen und persönlichen Werdeganges.</p> <p><b>reflektieren</b> – Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen werden erkannt, gewichtet und präsentiert.</p> <p><b>resümieren</b> – Ihre Ressourcen werden ausgewertet, und ein fachliches, methodisches, soziales und persönliches Potential-Profil wird erstellt.</p> <p><b>resultieren</b> – In einem aktuellen zielgerichteten Profil, werden Ihre jetzt wichtigen Ressourcen und Interessen freigelegt und ausgerichtet.</p> <p><b>realisieren</b> – Die Grundlagen für ein Projekt (Laufbahn und Bewerbung) werden entwickelt.</p>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden können</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ihre Neigungen, Fähigkeiten, Kompetenzen und Qualifikationen systematisch erfassen, einschätzen und nachvollziehbar dokumentieren.</li><li>- ihre persönlichen/beruflichen Kernkompetenzen und Interessensbereiche ableiten/kombinieren.</li><li>- erkennen, welcher Handlungsbedarf auf der Ebene der Kompetenzen ansteht.</li><li>- ihren nächsten Schritt im Berufs-/Bildungsleben zielorientiert erarbeiten und angehen.</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	<p>Bereitschaft zur prozessorientierten Auseinandersetzung, aktiven Mitarbeit und einen zusätzlichen Arbeitsaufwand von mind. 25 Stunden. Gute Deutschkenntnisse.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Frank Sperdin, eidg. dipl. Ausbildungsleiter, Coach ZiS <a href="http://www.flowwork.ch">www.flowwork.ch</a> und <a href="http://moodle.flowwork.ch">http://moodle.flowwork.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>5 Tage</p>

## **NW**      **Erfolgreich Netzwerken**

### **Beziehungen beruflich nutzen**

<b>Inhalt</b>	<p>Der Kurstag „Erfolgreich Netzwerken“ versteht sich als „Kick-Off-Anlass“. In diesem werden Ihre Ressourcen (Know-how), Ihr Handlungsbedarf und Ihre Motivation aktiver zu Netzwerken mobilisiert. Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Qualität Ihres aktuellen „Netzwerkprofils“</li><li>- Die 5 Elemente des aktiven Netzwerkens:<ul style="list-style-type: none"><li>o Netzwerkziele bestimmen</li><li>o Planung und Recherche</li><li>o Kontaktmanagement</li><li>o Informationsmanagement</li><li>o Auftrittskompetenz – Beziehungen pflegen</li></ul></li><li>- Tipps und Tricks beim Netzwerken</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Netzwerken und Bewerbungsstrategien Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- verstehen die Bedeutung eines Netzwerks und kennen verschiedene Netzwerkartarten.</li><li>- kennen Ihre nächsten Schritte um ein persönliches Netzwerk gezielt aufzubauen und zu nutzen.</li><li>- besitzen Instrumente die Sie befähigen aktiv zu Netzwerken – Ihr vorhandenes Netzwerk erfolgsorientiert zu optimieren.</li><li>- zeigen Initiative, indem sie ihr Angebot „unter die Leute“ bringen.</li><li>- werden aktiv ihre Bedürfnisse und Anliegen positionieren und erfolgsorientiert verfolgen.</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	<p>die Bereitschaft sich persönlich einzubringen – aktive Zusammenarbeit mit den anderen Teilnehmenden.</p>
<b>Vorbereitung</b>	<p>die Teilnehmenden bekommen ein Formular mit Fragen, eine kleine Aufgabe zur Vorbereitung und sind aufgefordert genug Visitenkarten oder Flyer von sich mitzunehmen.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Frank Sperdin, eidg. dipl. Ausbildungsleiter, Coach ZiS <a href="http://www.flowwork.ch">www.flowwork.ch</a> und <a href="http://moodle.flowwork.ch">http://moodle.flowwork.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>1 Tag</p>

# KT Kommunikation und Gesprächsführung

## Bewusster und konstruktiver kommunizieren

- Inhalt**
- Kommunikationsgrundlagen und -regeln
  - Wahrnehmung und Wahrnehmungsselektion
  - Modelle der Kommunikation: Shannon und Weaver, Schulz von Thun, Transaktionsanalyse
  - Gesprächsvorbereitung & Gesprächsführung
  - Gesprächs- und Kommunikationsübungen mit Nachbesprechung/Diskussion
  - Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens
  - Nonverbale Kommunikation
  - Feedback
- Lernziele**
- Die Kursteilnehmenden
  - werden sich der Dynamik und der Vielschichtigkeit der zwischenmenschlichen Kommunikation bewusster
  - reflektieren ihr eigenes Kommunikationsverhalten und erkennen, wie sie dieses verbessern können
  - Wissen um die verschiedenen Aspekte der Nonverbalen Kommunikation und deren Wichtigkeit im Umgang miteinander
  - erkennen, wie sie schwierige Gesprächssituationen bewusster und konstruktiver gestalten können
- Anforderungen** Gutes Verständnis der deutschen Sprache und Sicherheit im Ausdruck. Bereitschaft, sich mit dem eigenen Kommunikationsverhalten auseinander zu setzen.
- Hinweis:** Basisangebot innerhalb der Kurse der Persönlichkeitsentwicklung

**Leitung** Beat Stähli, Seminarleiter / Coach, [www.spurtreu.ch](http://www.spurtreu.ch)

**Dauer** 3 Tage

# TE Teambuilding und -entwicklung

## Erlebnisorientiertes Lernen in einer Gruppe

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Diskussion verschiedener Modelle/Theorien zu den Themen: Gruppe/Team, Teamphasen, Teamrollen</li><li>– Reflexion/Diskussion bisher gemachter Teamerfahrungen</li><li>– Durchführung erlebnisorientierter Teamübungen mit anschließender Reflexion zu den Aspekten:</li><li>– Vergleich Einzel- und Teamarbeit, was macht ein Team aus, erfolgreiche Teamarbeit, Rollen in Teams</li><li>– Feedback geben und erhalten</li><li>– Zwischenmenschliche Wertschätzung und Haltung</li><li>– Vereinbarung darüber, wie eine Seminarterfahrung im Alltag integriert wird</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die Kursteilnehmenden</li><li>– setzen sich in praktischen Übungen und durch Theorie-Inputs mit verschiedenen Aspekten von Teamarbeit auseinander</li><li>– lernen, das eigene Verhalten in Gruppen/Teams besser zu verstehen</li><li>– erweitern ihre Kenntnisse und Erfahrungen zu verschiedenen Dynamiken, die in Gruppen auftreten können</li><li>– formulieren einer Massnahme, wie Sie eine Seminarerfahrung im Alltag integrieren werden</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	<p>Gutes Verständnis der deutschen Sprache und Sicherheit im Ausdruck Von Vorteil: Erfahrungshintergrund „Arbeit in einem Team“ <b>Hinweis:</b> Es ist unterstützend, vorher den Kurs Kommunikation und Gesprächsführung zu besuchen.</p>
<b>Leitung</b>	Beat Stähli, Seminarleiter / Coach, <a href="http://www.spurtreu.ch">www.spurtreu.ch</a>
<b>Dauer</b>	3 Tage

# FC Führung und Coaching

<b>Inhalt</b>	<p>Grundsätzliches zur Führung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ansprüche an die Führung im heutigen Umfeld</li><li>- Führungsverständnis, Führungstheorien</li><li>- Der persönliche Führungsstil: Gibt es das?</li><li>- Grundfragen der Motivation</li><li>- Führung aus systemischer Sicht</li></ul> <p>Coaching als Führungsaufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coaching und Mitarbeiterförderung</li><li>- Haltung und Einstellung eines Coachs</li><li>- Arbeitsweise im Coaching</li><li>- Möglichkeiten und Grenzen von Coaching in der Führung</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden lernen Grundlagen und Methoden von Führung und Coaching kennen. Sie erweitern und vertiefen bereits gemachte Führungserfahrungen und entwickeln ihre Handlungskompetenzen für die Arbeit mit Menschen weiter.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Der Kurs wird workshopartig durchgeführt, d.h. dass auch an eigenen Fragen und Beispielen gearbeitet werden kann. Voraussetzung für die Teilnahme sind deshalb eigene private oder berufliche Führungserfahrungen und die Bereitschaft, sich aktiv mit dem eigenen Führungsverhalten auseinander zu setzen. Gutes Verstehen der Deutschen Sprache und Sicherheit im Ausdruck sind Bedingung.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Daniel Bürki, Coach und Organisationsberater BSO <a href="http://www.coaching-house.ch">www.coaching-house.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>2 x 2 Tage</p>

# **KM**      **Konfliktmanagement**

## **Konflikte erkennen, aushalten und steuern**

- Inhalt**
- Ursachen von Konflikten
  - Persönlicher Konfliktstil: Analyse, Training, Modifikation
  - Wie Konflikte eskalieren können. Wie und wann wir diese Eskalation stoppen
  - Praktische Konfliktlösungsinstrumente mit grosser Wirkung
  - Die Streitzeit ist vorbei! Neue Wege mit Hilfe von Mediation
- Lernziele**
- Die Teilnehmenden erkennen Situationen mit Konfliktpotential
  - Die Teilnehmenden können auf Konflikte mit wirkungsvollen Techniken und Tools zeitnah und adäquat reagieren
  - Die Teilnehmenden analysieren und modifizieren Ihren eigenen Konfliktstil
- Anforderungen** Die Teilnehmenden erhalten nicht nur die theoretischen Grundlagen des effektiven Konfliktmanagements, sondern sind insbesondere auch aktiv gefordert, eigene (Konflikt-) Erfahrungen ins Seminar einzubringen und zu bearbeiten!
- Leitung** David Kaspar, Executive Coach, Jurist & Mediator  
[www.kasparconsulting.ch](http://www.kasparconsulting.ch)  
oder  
Alexander Benedix, Führungstrainer, Team- und Konflikt-coach, [www.teamconsulting.ch](http://www.teamconsulting.ch)
- Dauer** 3 Tage

# VH Verhandeln nach Harvard Konzept

<b>Inhalt</b>	<p>Verhandeln mit dem Ziel, in Streitfragen die Bedeutung und den Sachgehalt zu erkennen, um zu entscheiden, wie daraus eine Lösung entwickelt werden kann.</p> <p>Positionen und Interessen Menschen und Probleme (Perspektivenwechsel, Emotionen, Kommunikation, Beziehungen, Spielregeln) Entwickeln von Entscheidungsmöglichkeiten / Optionen (Kreativitätstechniken, Wahlmöglichkeiten, Vor- und Nachteile). Neutrale Beurteilungspunkte (Entwickeln objektiver Kriterien, Regeln für Fairness) Umgang mit Widerstand und unfaiem Verhalten Verhandlungsergebnisse sichern</p> <p>Lehrgespräche, Diskussion, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Rollenspiel</p>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- trennen im Rahmen von Verhandlungen die Beziehungs- von der Sachebene;</li><li>- unterscheiden Positionen von Interessen und konzentrieren sich im Rahmen von Verhandlungen auf die Interessen aller Beteiligten;</li><li>- entwickeln Entscheidungsmöglichkeiten (Optionen), welche sowohl ihren als auch den Interessen der Verhandlungspartner entgegenkommen;</li><li>- entwickeln und vereinbaren objektive Beurteilungskriterien als „Messlatten“ für getroffene Vereinbarungen und wenden diese an;</li><li>- reagieren angemessen auf „faule Tricks“ und unfaires Verhalten ihrer Verhandlungspartner;</li><li>- sichern Verhandlungsergebnisse</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	<p>Bereitschaft der Teilnehmenden, mehr Sicherheit in Verhandlungsgesprächen zu erwerben.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Samuel Ramseyer, Bildungsrat, Friedensrichter, Mediator und Erwachsenenbildner</p>
<b>Dauer</b>	<p>2 Tage</p>

# RM Persönliches Ressourcenmanagement

## Gesundheitsfördernder Umgang mit Ressourcen

<b>Inhalt</b>	<p>Bewegung, Ernährung und Entspannung und Stressbewältigung stellen zentrale Ressourcen der eigenen Gesundheit dar.</p> <p><b>Bewegungshalbtage:</b> Bewegung anhand von Praxisbeispielen als wichtiger Gesundheitsfaktor erleben und in den Alltag integrieren. Kennen lernen von nützlichen Strategien und thematisieren von Motivation, Bedürfnissen und möglichen Stolpersteinen.</p> <p><b>Ernährungshalbtage:</b> Erfassen von eigenen Essgewohnheiten. Erlernen von nützlichen Verhaltensstrategien. Praktische Ernährungslehre: ausgewogen geniessen (Ernährungspyramide, Lebensmittel, Nährstoffe.)</p> <p><b>Entspannungs- und Stressbewältigungshalbtage:</b> Kennen lernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken. Vermittlung einer anwendungsorientierten Stress- Theorie, aufzeigen von Stressindikatoren und Erproben von Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten.</p>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren individuellen Verhaltensweisen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung/Stress auseinander und lernen neue Strategien kennen. Die Teilnehmenden erfahren die direkten Zusammenhänge zwischen Gesundheit und diesen vier Bereichen.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Die Teilnehmenden bringen die Bereitschaft mit, sich in einem Gruppensetting auf Neues einzulassen. Sie sind motiviert und physisch als auch psychisch in der Lage, Übungen und Methoden praktisch anzuwenden.</p>
<b>Leitung</b>	<p>lifetime health gmbh, <a href="http://www.lifetimehealth.ch">www.lifetimehealth.ch</a> Samuel Maurer, Maria Imfeld, Maja Breitenmoser</p>
<b>Dauer</b>	<p>3 Tage</p>

# **SM Selbstmotivation – Selbstkompetenz – Selbstmanagement**

**Eigene Bedürfnisse und Motive klären, - Ressourcen aktivieren - Selbstbestimmt handeln können**

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Herausarbeiten persönlicher Motive zur Stärkung der Selbstmotivation</li><li>- Klären eigener Werte und Prinzipien</li><li>- Ressourcen erkennen und aktivieren</li><li>- Integrieren von Bedürfnissen, Motiven und Absichten</li><li>- Persönliche Ziele definieren und attraktiv gestalten</li><li>- Möglichkeiten und Methoden zur Umsetzungsoptimierung</li><li>- Reflexion und Transferarbeit in Bezug auf die eigene Bewerbungspraxis und den (Berufs)Alltag.</li></ul>
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden haben Methoden zur Unterstützung und Stärkung der Selbstmotivation kennengelernt und ausprobiert. Sie kennen verschiedene Möglichkeiten, ihre persönlichen Ziele umsetzen.
<b>Anforderungen</b>	Die Teilnehmenden sind bereit, sich auf einen Selbstwahrnehmungs-Prozess einzulassen und aktiv am Kurs teilzunehmen. Sie sind offen, neue Methoden auszuprobieren.
<b>Leitung</b>	Ulrike Schädler, Zert. Coach und Ausbilderin SVEB 1 Anke Gottschalk, Gesundheitscoaching, Führungs- und Teamentwicklung
<b>Dauer</b>	2 Tage Grundkurs 1 Tag Reflexion, Erfahrungsaustausch, Optimierung

# **DU Kommunikation, Teambildung, Führung**

## **Erfahrungslernen im Dunkeln**

- Inhalt**
- Übungen zu den Themen Integrität, Stressresistenz, Kreativität
  - Übungen zu den Themen Zuhörfähigkeit, Offenheit, Teamfähigkeit
  - Übungen zu den Themen Zielorientiertheit, Ressourcen, Führung
  - Übungen zu den Themen Empathie, Intuition, Sprache und Stimme
  - Gemeinsamer Lunch im Dunkeln als interaktive Übung
  - Feedbackrunden und Austausch zweier Sinneswelten

**Lernziele** Die Teilnehmenden erkennen ihr eigenes Verhalten in Bezug auf ihre Kommunikation, auf ihr Team- und Führungsverhalten in unvorbereiteter bzw. ungewohnter Situation und Umfeld.

- Anforderungen**
- Die Teilnahme an diesem Kurs setzt grundsätzlich die Teilnahme an mindestens einem der übrigen Kurse in Persönlichkeitsentwicklung voraus.
  - Offenheit für neue Erfahrungen, Verständnis der deutschen Sprache.
  - Die Teilnehmenden müssen sich mit Fr. 15.– am Lunch beteiligen.

**Leitung** Stefan Zappa, dipl. Arbeits- und Organisationspsychologe

FH, Sehbehindert, [www.zappa-beratung.ch](http://www.zappa-beratung.ch)

**Kursort** blindekuh, Mühlebachstrasse 148a, 8008 Zürich

Tel. 044 421 50 50

**Dauer** 1 Tag

## **BW Business Essentials**

### **Der Mensch in Markt und Unternehmung**

**Inhalt** Der Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung in die Grundfragen des Wirtschaftens. Andererseits erhalten ökonomisch versierte Teilnehmende Gelegenheit, Ihre Erfahrungen zu reflektieren und gezielt zu ergänzen. Im Zentrum des Kurses steht die Frage, wie der Mensch - als Mitarbeiter, als Manager, als Konsument - in Markt und Unternehmung zu verstehen ist

**Lernziele** Die Kursteilnehmenden bearbeiten folgende Fragen:

- Was ist der Sinn des Wirtschaftens?
- Was sind aktuelle wirtschaftliche Herausforderungen für Mensch, Natur und Staat?
- Wozu braucht es Unternehmen, welche Bedeutung und Aufgaben haben sie?
- Welche typischen Merkmale zeichnen Gross-, Mittel-, Kleinunternehmen sowie Non-Profit Organisationen aus?
- Welche typischen Krisen durchläuft ein Unternehmen und wie erkennt man ihre Symptome?
- Management - Was zeichnet diesen Beruf aus?
- Warum sind Konflikte und Stress für Unternehmen, ihre Manager und ihre Mitarbeitenden so häufig?
- Worum geht es beim Business Plan und wie analysiert man Prozesse, Risiken und Kosten einer Geschäftsidee?

Welche Unternehmung/Organisation passt zu mir oder in welche Unternehmung/Organisation passe ich?

**Anforderungen** Gute Deutschkenntnisse.

**Besonderes** Personen, welche sich ein Projekt zur Selbständigkeit überlegen, können dieses als Fallstudie bearbeiten.

**Leitung** Prof. Dr. Claude Siegenthaler, Hosei University Tokyo  
Lic.oec. Peter Walser, Inhaber HP. Walser AG

**Dauer** 3 Tage

## **MO Marketing und Öffentlichkeitsarbeit**

### **Grundlagen und Konzepte der beruflichen Kommunikation**

<b>Inhalt</b>	<p>Kommunikation wird immer mehr zum entscheidenden Erfolgsfaktor von Profit- und Non-Profit-Unternehmen. Der praxisnahe Kurs vermittelt die Grundlagen der beruflichen Kommunikation und liefert anhand von zahlreichen Fallbeispielen einen Überblick über die Instrumente und verschiedenen Disziplinen von PR und Marketing.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grundlagen der beruflichen Kommunikation</li><li>- Übersicht über die Kommunikationsbranche</li><li>- Konzepttechnik und –werkstatt</li><li>- Marketing für Profit- und Nonprofitorganisationen</li><li>- Public Relations und Medienarbeit</li><li>- Fundraising</li><li>- Schreibwerkstatt</li></ul> <p>Zusätzlich zu Theorieinputs und Gastreferaten erstellen die Teilnehmenden während dem Kurs ein Konzept für eine Kommunikationsaufgabe aus ihrer eigenen Praxis oder aus ihrem FAU-Projekt.</p>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden sind kompetente Ansprechpartner für die verschiedenen Spezialisten im weiten Feld der beruflichen Kommunikation.</p> <p>Die Teilnehmenden sind in der Lage, ein Kommunikationsproblem zu erkennen, zu strukturieren und mögliche Lösungswege aufzuzeigen.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Bereitschaft, sich aktiv an der Erarbeitung eines Konzeptes zu beteiligen und Fragen aus der eigenen Praxis einzubringen.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Christian Zwinggi, eidg. dipl. PR-Berater PRBÜRO GmbH, <a href="http://www.prbuero.ch">www.prbuero.ch</a> Externe Referentinnen</p>
<b>Dauer</b>	<p>5 Tage in zwei Blöcken (3 und 2 Tage)</p>

## **QM Qualitätsmanagement**

### **Qualitätsphilosophie kennen und anwenden**

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übersicht und Inhalt angewandter QM-Systeme</li><li>- Kennen lernen der Business Excellence als umfassendes Managementmodell (TQM/EFQM)</li><li>- Kennen lernen und anwenden der Methodik des kontinuierlichen Verbesserungsprozesses</li><li>- Kennen lernen und anwenden einer systematischen Problemlösemethodik</li><li>- Kennen lernen des Prozessmanagements als Bestandteil prozessorientierter Qualitätsmanagementsysteme (Prozessnetzwerk / Prozessbeschreibung / Prozessmessung)</li></ul>
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>- verstehen die Zusammenhänge von Qualitätsmanagement, Organisation und Prozessen</li><li>- verstehen den Begriff und Inhalt der Business Excellence (TQM/EFQM)</li><li>- lernen im Sinne des Prozessmanagements ein Prozessmodell zu entwickeln, Prozesse zu beschreiben und kontinuierliche Verbesserung (KVP) anzuwenden</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Interesse und beruflicher Bezug zum Thema (Qualitäts- und/oder Prozessmanagement)</li><li>- Bereitschaft seine Erfahrungen einzubringen, diese zu reflektieren und zu erweitern</li><li>- Gute Deutschkenntnisse</li></ul>
<b>Leitung</b>	Kaspar Ritz, Unternehmensentwickler, Coach, Projektleiter und Dozent <a href="http://www.kaspar-ritz.ch">www.kaspar-ritz.ch</a>
<b>Dauer</b>	2 Tage

## **UM Umweltmanagement**

**Mit systematischem Umweltschutz den Betrieb optimieren**

### **Inhalt**

#### **Grundlagen des Umweltmanagements:**

- Inhalt / Aufbau / Methodik von Umweltmanagementsystemen (UMS) nach der Norm ISO 14'001
- Erwartungen und Nutzen von UMS aus betrieblicher Sicht
- Wichtige Elemente von UMS: betriebliche Umweltpolitik / Ermittlung der Umweltrelevanz / Umwelt-Rechtskonformität / Umweltkennzahlen / Umweltmanagementprogramme / KVP
- Arbeiten im Bereich Umweltmanagement: Aufgaben und Anforderungen

Anwendungen anhand von Fallbeispielen aus der Betriebspraxis

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden kennen den Aufbau und die wichtigsten Elemente von UMS und können ausgewählte Methoden in der Betriebspraxis im eigenen beruflichen Umfeld einsetzen

### **Anforderungen**

- Naturwissenschaftlicher, technischer oder betriebswirtschaftlicher Hintergrund oder berufliche Erfahrung mit Managementsystemen
- Bereitschaft zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der betrieblichen Perspektive des Umweltschutzes
- Interesse an der Vielfalt umweltbezogener Fragestellungen in Industrie-, Gewerbe- und Dienstleistungsbetrieben

### **Leitung**

René Gastl, Dr. oec. HSG, Unternehmensberater und Auditor für ISO 14001 (UMS) und ISO 9001 (QMS)  
Clean Management Consulting, [www.cmrg.ch](http://www.cmrg.ch)

### **Dauer**

2 Tage

## **IK Interkulturelle Kommunikation**

### **Arbeit in einem inter- und multikulturellen Umfeld**

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kultur und Diversität, Stereotypen und Clichés</li><li>- Kommunikationsstile im Vergleich, verschiedene Dimensionen im Umgang mit andern Menschen, der Zeit und Distanz</li><li>- kulturelle Normen und Wertvorstellungen am Arbeitsplatz</li><li>- Unterschiede sind komplementär, wie können sie genutzt werden?</li></ul>
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden werden sich im Vergleich mit fremden Kulturen ihrer eigenen Kommunikationsstile, Verhaltensmuster und Wertvorstellungen bewusst und lernen Unterschiede zu überbrücken und zu schätzen.
<b>Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gute Deutschkenntnisse, mündlich; Englischkenntnisse von Vorteil (ein Video auf Englisch)</li><li>- Interesse und allenfalls Bezug zu internationalen und interkulturellen Themen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Teilnehmende, welche sich in interkultureller Kommunikation weiterbilden möchten.
<b>Leitung</b>	Samuel van den Bergh Prof. für Interkulturelles Management, ZHAW, <a href="http://www.diversityandinclusion.net">www.diversityandinclusion.net</a>
<b>Dauer</b>	2 Tage

## **IZ Internationale Zusammenarbeit**

### **Arbeit in einem interkulturellen Umfeld**

<b>Inhalt</b>	Umfeld und Struktur der internationalen Zusammenarbeit (Organisationen, Institutionen, Konventionen), Berufsbilder und mögliche Einstiegschancen.
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden lernen anhand von konkreten Beispielen die internationale Zusammenarbeit kennen und verfügen über einen Überblick über die Beteiligten der internationalen Zusammenarbeit
<b>Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gute Deutschkenntnisse, mündlich; Englischkenntnisse von Vorteil</li><li>- Interesse und allenfalls Bezug zu internationalen und interkulturellen Themen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Teilnehmende, welche sich über Möglichkeiten und Anforderungen im Zusammenhang mit der internationalen Zusammenarbeit informieren möchten.
<b>Leitung</b>	Hedy Bühlmann, lic. phil. I ,FAU Projektcoach, Projektkoordinatorin <a href="http://www.condial.org">www.condial.org</a>
<b>Dauer</b>	1 Tag

## **NE Nachhaltige Entwicklung**

### **Konzepte für eine zukunftsfähige Welt**

#### **Inhalt**

##### **Was ist Nachhaltige Entwicklung?**

- Die lokale und globale Herausforderung
- Der Begriff „Nachhaltige Entwicklung“ mit den Dimensionen Wirtschaft, Umwelt, Gesellschaft und Individuum

##### **Verwirklichung Nachhaltiger Entwicklung:**

- Handeln in komplexen, vernetzten Systemen – im Planspiel zum Thema „Erneuerbare Ressourcen“.
- Struktur & Handlung: ein pragmatisches Modell zur Gestaltung nachhaltiger Entwicklung

##### **Praktische Beispiele:**

- Beispiele aus Politik und Wirtschaft
- Handlungsmöglichkeiten im eigenen Alltag
- Der Atkisson Nachhaltigkeitskompass im FAU

#### **Lernziele**

##### **Wissen und verstehen:**

- Was ist Nachhaltige Entwicklung? Weshalb braucht es sie?
- Konkrete Umsetzung anhand Fallbeispielen aus Politik und Wirtschaft kennen lernen

##### **Spielen und konkret erfahren:**

- Im Planspiel Erfolgsfaktoren für nachhaltige Entwicklung erleben.

##### **Nachdenken und anwenden:**

- Systemorientierte Lösungsansätze kennen lernen
- Eigene Haltung reflektieren und zu einer eigenen, griffigen Definition finden.

#### **Anforderungen**

- Bereitschaft zu aktiver Mitarbeit und zu persönlicher Auseinandersetzung mit dem Thema.
- Gute Deutschkenntnisse

#### **Leitung**

Markus Ulrich, Dr. sc. nat. ETH  
UCS Ulrich Creative Simulations, [www.ucs.ch](http://www.ucs.ch)

#### **Dauer**

3 Tage

# PM Projektmanagement

## ZAP! Zeit – Arbeit - Projekt

### Inhalt

#### Zeit:

- Zeitmanagement: Einflussgrößen und Beeinflussbarkeit
- Agieren statt reagieren (aktives Selbstmanagement)
- Schaffen von Freiräumen durch Prioritätensetzung

#### Arbeit:

- Strukturfindung über Arbeitstechniken
- Gemeinsames Arbeiten und Erarbeiten

#### Projekt (Einführung in Projektmanagement):

- Definition und Nutzen von Projektmanagement
- Einfaches Modell der Phasen und deren Nutzwert
- Projektinitiierung: Idee / Problem / Strategien
- Projektvorbereitung: Zielformulierung / Situations- und Auftragsanalyse
- Projektplanung: Strukturen finden und definieren
- Die entscheidenden Faktoren jenseits der Technik: Die Paradoxa des Projektmanagements, Führung, Motivation, Konflikte

### Lernziele

- Zusammenhänge erkennen und nutzen
- Bedeutung und Nutzen von Zeit- und Projektmanagement erkennen und verstehen
- Strukturierte Ansätze bei der Planung und Führung eigener Projekte verfolgen
- Ganzheitliche Betrachtung der Thematik

### Anforderungen

- Gute Deutschkenntnisse; Fähigkeit zur sprachlichen Auseinandersetzung in Gruppenarbeiten
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit und Offenheit für verschiedene Ansätze

### Leitung

Christian H. Lienhard, Geschäftsführer  
p4project GmbH, [www.p4project.ch](http://www.p4project.ch)

### Dauer

4 Tage

## **PK      Präsentations- und Moderationstechnik**

### **Präsentieren macht Spass!**

<b>Inhalt</b>	<p>Sie haben Gelegenheit - durch viele praktische Übungen vor Publikum - die Medien auszuprobieren, Ihren eigenen Präsentationsstil zu optimieren sowie Ihre persönliche Wirkung zu reflektieren und zu verbessern.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anlässe wirkungsvoll vorbereiten und aufbauen</li><li>- Rhetorik, Sprechtechnik, Körpersprache</li><li>- prägnant am Medium visualisieren</li><li>- Medien und Hilfsmittel sinnvoll einsetzen (inkl. PowerPoint und Beamer)</li><li>- den Umgang mit Lampenfieber und Stress üben</li><li>- sich der eigenen Wirkung bewusst werden und diese optimieren</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Sicherheit und Freude beim Sprechen vor Publikum gewinnen und mit Lampenfieber und Stress entspannt umgehen.</p>
<b>Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gutes mündliches Deutsch</li><li>- Motivation und Neugierde</li><li>- Bereitschaft zur aktiven Teilnahme</li></ul>
<b>Leitung</b>	<p>Sibylle Jäger, Ausbilderin FA, dipl. Stressregulations-trainerin. <a href="http://www.reflexis.ch">www.reflexis.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>3 Tage</p>

### **KR Kreativitätstechniken**

#### **Vorsprung durch Kreativität – Frische Ideen zur Innovation**

<b>Inhalt</b>	Systematik der Kreativität Kreativitäts- und Innovationsbarrieren Denken in Mustern Chaotisch-intuitive und systematisch-strukturierte Kreativitätsmethoden anwenden mit verschiedenen Praxisbeispielen
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden kennen das Denken in Mustern, die Systematik des kreativen Denkens und den strukturierten Ideenprozess.  Die Teilnehmenden kennen verschiedene praxisorientierte Kreativitäts- und Innovationstechniken und können diese zielgerichtet anwenden.  Die Teilnehmenden kennen Aufbau und Inhalt eines Ideenfindungsworkshops.
<b>Anforderungen</b>	Das Tagesseminar wird in deutscher Sprache durchgeführt.
<b>Leitung</b>	Chris Brügger und Jiri Scherer Kreativitätstrainer und Innovationsberater <a href="http://www.denkmotor.com">www.denkmotor.com</a>
<b>Dauer</b>	1 Tag

## **BB Einführung in die Bildbearbeitung**

### **Kreatives Arbeiten mit Photoshop CS**

- Inhalt**
- Scannen und Digitalisieren (Fotos, Text, Zeitschriften, Unterschriften)
  - Photoshop Oberfläche und Bedienfeld, Werkzeuge, Menüs. Wie finde ich mich zurecht? Was ist mit Photoshop alles möglich?
  - Was sind Raster-, was sind Vektordaten?
  - RGB oder CMYK
  - Auflösung und Bildgrösse. Welche Qualität ist für welche Anwendung nötig?
  - Bildbearbeitung und Retusche. Freistellen und maskieren von Objekten in Bildern. Kopieren, ausschneiden, kombinieren.
  - Arbeiten mit verschiedenen Ebenen und Text.
  - Wie behandle ich Bilder für die Verwendung im Internet, für den Office Druck, für den professionellen Druck?
  - Wie müssen die Dateien für die Weiterverwendung abgespeichert werden (Dateiformate)?
  - Spezialeffekte
  - Arbeiten an Praxisbeispielen
- Lernziele** Unterschiedliche Vorlagen können selbstständig in Photoshop eingelesen, aufbereitet und für verschiedene Verwendungszwecke korrekt eingesetzt werden
- Anforderungen** Der Kurs richtet sich an begeisterungsfähige Computerinteressierte. Voraussetzung sind gute allgemeine Computerkenntnisse und gute Kenntnisse der deutschen Sprache.
- Leitung** Jürg Neidhart, Illustrator, Grafik Designer  
Optivision, Geschäftsführer  
[www.optivision.ch](http://www.optivision.ch)
- Dauer** 2 Tage

# **WD Einführung ins Web-Design**

## **Planen, Gestalten und Realisieren von Webseiten**

- Inhalt** Wie programmiere ich einen Webauftritt? Was ist HTML und muss ich es sprechen können? Wie gestalte ich eine ansprechende und konsistente Webseite?  
Fragen, die keine mehr sein wollen! Deshalb bietet dieser Kurs eine konkrete Einführungen in:
- Methoden und Konzepte für die Planung einer Homepage
  - Entwicklung einer Homepage mittels HTML: Der Sprache des Internets
  - Einsatz von HTML-Editoren
  - FTP: Wie kommt eine Page ins Internet?
  - Bildbearbeitung: Erstellen von Web-Grafiken
  - Ausblick: Gestaltung mit CSS, Interaktion mit JS
  - technische Tücken, Tipps und Tricks
- Lernziele** Die Kursteilnehmenden lernen Grundlagen und Methoden der gängigsten Abläufe bei Internetprojekten kennen und sind in der Lage, selbständig einen Webauftritt zu planen, zu erstellen und zu warten. Es wird eine eigene Homepage ins Internet gestellt.
- Anforderungen** Der Kurs richtet sich an begeisterungsfähige Computerinteressierte, die noch keine Erfahrung im Web Design, jedoch sehr gute allgemeine Computerkenntnisse mitbringen müssen (hierzu bitte die Selbsteinschätzung auf <http://webdesignkurs.ch/assessment> vornehmen). Gute Kenntnisse der deutschen Sprache sind unabdingbar.  
Der vorgängige Besuch des Kurses „Einführung in die Bildbearbeitung“ ist von Vorteil.
- Leitung** Daniel Süsstrunk, dipl. Zoologe und Webmaster  
Imre Hofmann, lic. Phil. I und Webmaster  
<http://digitall.moloch.ch> (I. Hofmann)
- Dauer** 3 Tage

# PP Präsentationen mit PowerPoint

## Gezielter Einsatz statt „Folienschlachten“!

<b>Inhalt</b>	<p>Unterstützen Sie Ihre Präsentationen mit gelungenen PowerPoint-Materialien. Machen Sie Sachverhalte sichtbar, Abläufe durchschaubar, Gesprochenes erlebbar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Folien erstellen, gestalten, verwenden</li><li>- Sachverhalte gekonnt visualisieren</li><li>- Objekte erzeugen, einfügen, bearbeiten (z.B. Fotos, Grafiken, Diagramme)</li><li>- ansprechende Hintergründe einrichten</li><li>- Farbwirkung und Licht berücksichtigen</li><li>- geeignete Materialien vorbereiten, drucken</li><li>- Präsentationen animieren und vorführen</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Die wichtigsten Werkzeuge von PowerPoint kennenlernen und Präsentationen gezielt mit PowerPoint-Materialien unterstützen.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>PC-Grundkenntnisse und gute Kenntnisse der deutschen Sprache werden vorausgesetzt.</p>
<b>Bemerkungen</b>	<p>Während des Kurses kann eine Präsentation für das eigene Projekt erarbeitet werden. Es wird Windows XP/Office 2003 benutzt, eigene Notebooks sind willkommen. Es werden die Lernziele für ECDL-Modul 6 erreicht.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Sibylle Jäger, Ausbilderin FA, dipl. Stressregulations-trainerin. <a href="http://www.reflexis.ch">www.reflexis.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>2 Tage</p>

## **SZ      Sozialversicherungsschutz**

### **Auswirkungen der Erwerbslosigkeit**

- Inhalt**                      Unsere Sozialversicherungen:
- Wissensvermittlung: Grundsätze der Sozialen Sicherheit in der Schweiz
  - Wissensvermittlung: Mitgliedschafts- und Leistungsrecht in den Sozialversicherungen
  - Aufzeigen von praktischen Handlungsweisen für den Umgang mit Sozialversicherungen
  - Erhaltung des Versicherungsschutzes bei Erwerb- und Nichterwerb
- Lernziele**                      Bewusstsein schaffen für die Wichtigkeit der Sozialversicherungen während der Stellenlosigkeit und Aussteuerung
- mit Wissen Handlungsfähigkeit erreichen, um Sozialversicherungen in eigener Verantwortung zu regeln
  - Sicherstellung des Versicherungsschutzes während der Stellen- und Erwerbslosigkeit aus eigener Kraft
- Anforderungen**      Gute Deutschkenntnisse

**Leitung**                      Hans Mangold, Master Management of Social Insurance, Institut für angewandtes Sozialrecht IAS

**Dauer**                        1 Tag

## **EI Vernetz dich im FAU**

### **Netzwerken, Projektarbeit und Weiterbildung**

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gegenseitiges Kennen lernen; Auf- und Ausbau des eigenen Netzwerkes</li><li>- Formulieren der eigenen Erwartungen</li><li>- Präsentation über den FAU</li><li>- Referate von Teilnehmenden über laufende Projekte</li><li>- Informationen zum FAU-PM-Tool mit nachhaltigen Aspekten und zum Kompass von Alan AtKisson.</li><li>- Fragebogen zur Selbsteinschätzung der eigenen Arbeitsmarktfähigkeit</li><li>- Informationen über die Weiterbildungsmöglichkeiten im FAU</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wissen, welche Ziele der FAU verfolgt und nach welchen Leitsätzen und Strategien er seine Arbeit ausrichtet</li><li>- kennen die Projektschwerpunktthemen und erhalten durch praktische Beispiele einen Einblick in laufende Projekte</li><li>- kennen die Möglichkeiten von Aufbau und Pflege des eigenen Netzwerkes durch den FAU</li><li>- schaffen eine Basis für ihren persönlichen Prozessverlauf im FAU</li><li>- erhalten einen umfassenden Überblick auf die Weiterbildungsmöglichkeiten und eine Beratung bezüglich der Anmeldungen</li></ul>
<b>Leitung</b>	<p>FAU Projektcoaches (alternierend) Anna Santagostini, Bereichsleiterin FAU Weiterbildung, Lic. phil. I, Erwachsenenbildnerin, Geschäftsleiterin Probeco GmbH, <a href="http://www.fau.ch">www.fau.ch</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>1 Tag</p>

## LI Linux Installation

### Linux auf den eigenen Laptop neben Windows installieren

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die verschiedenen Linux Distributionen</li><li>- Die Ubuntu Distribution</li><li>- Platz machen auf der Festplatte für Linux (Partitionieren)</li><li>- Ubuntu Linux installieren</li><li>- Welches grafisches Interface: KDE oder Gnome</li><li>- Automatische Aktualisierung</li><li>- Desktop einstellen</li><li>- Software installieren und entfernen</li><li>- Linux mit automaix multimedialfähig machen</li><li>- Audio, Drucker, Scanner, Digital-Kamera, Memory Sticks</li><li>- Die Kommandazeile</li></ul> <p>Die Teilnehmenden erhalten eine CD mit Ubuntu Linux 7.10</p>
<b>Lernziele</b>	Selbständig Linux neben dem bereits vorhandenen Windows installieren, einstellen, Software und Peripherie einrichten.
<b>Anforderungen</b>	Windows Kenntnisse und Umgang mit Dateien und Ordner sind notwendig für das Verständnis der Kursinhalte. Die Teilnehmenden <b><u>können</u></b> einen eigenen Laptop oder PC mitnehmen. Eigene Hardware muss folgenden Anforderungen genügen: Mind. 1 GB Ram und 10 GB freie Festplatte. Wer keine eigene Hardware mitnehmen kann, dem wird eine zur Verfügung gestellt.
<b>Leitung</b>	Maurizio Omissoni, IT-System Engineer <a href="http://www.fau.ch">www.fau.ch</a>
<b>Dauer</b>	1 Tag

## **FT FAU Seminare und Tagungen**

### **Teilnehmende gestalten Fachtagungen und Seminare mit**

- Inhalt**
- Präsentation von Projektarbeit durch die Teilnehmenden (mit Feedback), Workshops und Diskussionen
  - Referate und Workshops zu aktuellen fachbezogenen Themen durch die Projektcoaches und / oder externe Fachleute.

- Lernziele**
- Fachliche Weiterbildung
  - Gestaltung von Präsentationen, Entwicklung didaktischer Fähigkeiten
  - Überprüfung des eigenen Projektmanagements
  - Feedback geben
  - Vernetzung der Programm-Teilnehmenden untereinander

**Bemerkungen** Die Fachtagungen können von Teilnehmenden aus allen Standorten besucht werden. Die nächsten Termine und Themen sind:

Daten für die einzelnen Fachtagungen 2011 folgen.

**Leitung** Projektcoaches gemeinsam mit den Programm-Teilnehmenden

**Dauer** ½ Tag – 1 Tag, mehrmals jährlich

## **EXK    Exkursionen und Veranstaltungen**

### **Teilnehmende Exkursionen und Veranstaltungen**

<b>Inhalt</b>	Besichtigungen von Betrieben und Institutionen sowie Besuche von Anlässen, die in Zusammenhang mit Projektthemen stehen, die von den Teilnehmenden bearbeitet werden oder Einsicht in interessante, berufliche Tätigkeitsfelder geben.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- selbständige Planung einer Veranstaltung (Stärkung der Eigenverantwortung)</li><li>- Entwicklung organisatorischer Fähigkeiten</li><li>- Praxisnahe fachliche Weiterbildung</li><li>- Vernetzung der Programm-Teilnehmenden untereinander</li></ul>
<b>Bemerkungen</b>	Weitere Veranstaltungen: Die einzelnen Projektwerkstätten organisieren auf die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden angepasste Veranstaltungen. Erfahrungsaustausch, Einführungen im PC- und Internetbereich, weitere Präsentationen von Projektarbeiten, etc. Jeweils ½ bis 1 Tag.
<b>Leitung</b>	Projektcoaches gemeinsam mit den Programm-Teilnehmenden
<b>Dauer</b>	½ Tag – 1 Tag, mehrmals jährlich

# Standortbestimmung und Neuausrichtung

## Einzelcoaching

<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Standortbestimmung und Laufbahngestaltung je nach individueller Zielsetzung.</li><li>- Auseinandersetzung mit der aktuellen beruflichen und persönlichen Situation</li><li>- Konkrete Massnahmen erarbeiten und erste Handlungsschritte daraus ableiten.</li></ul>
<b>Anforderungen</b>	Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Prozess und daraus entstehende Umsetzungsschritte einzulassen.
<b>Modalitäten</b>	Die Teilnehmenden können unter den nachstehenden Coaches wählen. Detaillierte Profile der einzelnen Coaches mit ihrem Hintergrund und den von ihnen eingesetzten Methoden sind auf dem Intranet unter Weiterbildung/Coaching abrufbar. Die Anmeldung erfolgt über die Kursadministration (siehe Anmeldeformular Coaching)
<b>Coach</b>	<p><b>Sandra Bossi</b>, Integral Coach/Mentalcoach HLS Ort des Coaching: Winterthur</p> <p><b>Giovanni Cancellara</b>, Coach &amp; Supervisor MAS/BSO/ARS Orte des Coaching: Bern und Biel</p> <p><b>Theres Haas</b>, Coach ZIS und Ausbilderin mit eidg. FA Ort des Coaching: Bülach</p> <p><b>Philip E. Jacobsen</b>, MSc. Psychologie Ort des Coaching: Wetzikon</p> <p><b>Ulrike Schädler Türler</b>, Coach und Ausbilderin SVEB 1 Ort des Coaching: Zürich, andere Orte nach Absprache</p> <p><b>Frank Sperdin</b>, Coach, Ausbilder, Ausbildungsleiter Orte des Coaching: Zürich und Aarau</p> <p><b>Michael Zimmermann</b>, Erwachsenenbildnerin, Coach Ort des Coaching: Luzern und Zürich</p>
<b>Dauer</b>	3 – 6 Sitzungen à 1.5 bis 2 Stunden Plus zusätzlicher Einzelaufwand zwischen den Sitzungen

## Unternehmerisches Coaching

### Marktfähigkeitsprüfung

<b>Inhalt</b>	<p>Unter Anleitung erfahrener Coaches werden je nach Bedarf folgende Entscheidungsgrundlagen erarbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Entwurf eines realistischen Geschäftsmodells</li><li>- Abschätzung des Kundennutzens sowie der zu erwartenden Zahlungsbereitschaft</li><li>- Marktanalyse (Kundenpotential, Konkurrenz, Absatzkanäle) und Marketingstrategien</li><li>- Abschätzung von Einnahmen und notwendiger Ausgaben sowie Prüfung der Finanzierbarkeit</li><li>- Risikoanalyse und Ansätze zur Risikominderung</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Abklärung der potentiellen Marktfähigkeit einer Geschäftsidee unter Berücksichtigung der technischen, betriebswirtschaftlichen und finanziellen Machbarkeit sowie der persönlichen Voraussetzungen.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Ausgeprägte Eigeninitiative und Bereitschaft zur termingerechten Bearbeitung der gemeinsam definierten Abklärungen.</p> <p>Eine unternehmerische Tätigkeit erfordert zusätzlich zu einer guten Geschäftsidee hohe Motivation, Kritikfähigkeit, Kontaktfreude und Ausdauer.</p>
<b>Leitung</b>	<p>Esther-Mirjam de Boer und Claude Siegenthaler UR Management GmbH, <a href="http://www.ur-management.com">www.ur-management.com</a></p>
<b>Dauer</b>	<p>Eine Sitzung zur Bedürfnisabklärung à 2 Stunden Je nach Bedarf bis zu 5 weitere Einzelberatungen à 2 Stunden</p> <p>Wer sich mit der Selbständigkeit auseinandersetzt, sollte möglichst frühzeitig mit den Coaches Kontakt aufnehmen.</p>

# Finanzcoaching

## Beratung zur persönlichen finanziellen Situation

<b>Inhalt</b>	In Ergänzung zum Kurs Sozialversicherungsschutz: <ul style="list-style-type: none"><li>- zusätzliche Analyse der persönlichen Finanzsituation</li><li>- Erstellen eines Massnahmenplans</li><li>- Je nach Bedarf weitere Hilfestellungen</li></ul>
<b>Lernziele</b>	Die Teilnehmenden haben die Übersicht über die persönliche finanzielle Situation. Sie können die Budgetplanung - trotz Einnahmeneinbussen - vornehmen und die anfallenden nötigen Schritte in die Wege leiten.
<b>Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bereitschaft, die persönliche finanzielle Situation in einem geschützten Rahmen darzulegen.</li><li>- Bereitschaft alle notwendigen Dokumente für die Beratung zu beschaffen.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	FAU-Teilnehmende, welche aufgrund ihrer aktuellen finanziellen Situation weitergehenden Rat benötigen.
<b>Coach</b>	Hansheiri Rüegg, Gebo Sozialversicherungen AG, Schmerikon, <a href="http://www.gebo.ch">www.gebo.ch</a>  Richard Leu, Finanz- und Vermögensberatung, Bern
<b>Dauer</b>	Einmalige Beratung von 1 bis maximal 2 Stunden

# Psychologisches Coaching

## Krisenintervention, Hilfe zur Selbsthilfe, Triage

- Inhalt** Das psychologische Coaching dient bei Krisen, Blockaden oder anstehenden Entscheidungen der Orientierung und Triage für weitere Schritte.
- Modalitäten** FAU-Programmteilnehmende können sich direkt mit einer der aufgeführten psychologischen Fachpersonen in Verbindung setzen und einen Termin vereinbaren. Die PsychologInnen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht, d.h. der Inhalt der Gespräche ist absolut vertraulich und darf nur mit ausdrücklicher Einwilligung der beratenen Person nach Aussen gelangen.
- Bern** Bruno Häfliger, lic. phil, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Aarberggasse 24, 3011 Bern, Tel. 031 351 12 50  
<http://www.bhaefliger.ch>, [bruno.haefliger@psychologie.ch](mailto:bruno.haefliger@psychologie.ch)
- Luzern** Sabeth Schmid Buholzer, Psychotherapeutin VPZ/SBAP/IG-SE  
Frankenstrasse 9, 6003 Luzern, 041 410 90 58  
[sabethschmid@bluemail.ch](mailto:sabethschmid@bluemail.ch)
- St. Gallen** Peter Haas, Sozialpädagoge, Coach und Berater,  
Oberer Graben 46, 9000 St. Gallen, Tel. 071 277 37 30  
<http://www.haas-coaching.ch>, [info@haas-coaching.ch](mailto:info@haas-coaching.ch)
- Zürich** Regula Häberli, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SPV,  
Seefeldstrasse 162, 8008 Zürich, Tel. 044 381 30 31  
<http://www.persyst.ch>, [regula.haerberli@bluwin.ch](mailto:regula.haerberli@bluwin.ch)
- Dauer** 3 – 6 Sitzungen à 60 Minuten

Öffnungszeiten Weiterbildung:

Montag – Donnerstag  
09:00 – 16:00 Uhr

E-Mail: [kurs@fau.ch](mailto:kurs@fau.ch)

## **Persönliche Notizen:**



**fau** : nachhaltig  
in die arbeit

FAU – Fokus Arbeit Umfeld

Weiterbildung

Kernstrasse 57

8004 Zürich

044 454 70 30

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

[kurs@fau.ch](mailto:kurs@fau.ch)