

Dienstag, 10. November + Dienstag, 24. November 2026, 9h00 Uhr – 17h00

Respekt am Arbeitsplatz – Gemeinsam gegen Diskriminierung

Kurs ab Deutschniveau B1

Hast du auch schon erlebt, dass Diskriminierung am Arbeitsplatz das Klima schlecht macht?

Diskriminierung am Arbeitsplatz betrifft uns alle. Sie macht das ganze Arbeitsklima nicht nur schlecht. Es braucht mehr Kraft, zur Arbeit zu gehen und die Arbeit gut zu machen. Das Vertrauen in uns selbst und in anderen wird kleiner. Wir fühlen uns nicht wohl. Wir können uns schlechter auf die Arbeit konzentrieren. Oft fragen wir uns: „Was stimmt hier nicht?“, „Warum fühle ich mich nicht gut?“

In diesem Kurs erfährst du, wie Diskriminierung die Gesundheit und das Verhalten beeinflusst. Du lernst, welchen negativen Folgen Diskriminierung hat - nicht nur für dich sondern für das gesamte Arbeitsumfeld.

Du lernst, welche Rechte du als Arbeitnehmer:in hast und welche Verantwortung das Unternehmen hat. Und du lernst einfache Möglichkeiten kennen, wie du dich vor Diskriminierung schützen kannst. Wir erarbeiten gemeinsam, was du und deine Arbeitskolleg:innen machen können, damit eine respektvolle und faire Arbeitskultur für alle gelebt wird.

Ziele

Ich...

- verstehe, wie Diskriminierung mich, andere und das Arbeitsklima negativ beeinflusst.
- kenne meine Rechte und weiss, wo ich Hilfe bekomme.
- weiss, was ich machen kann, damit es weniger Diskriminierung am Arbeitsplatz gibt.
- stärke meine Zivilcourage und weiss, wie was ich machen kann, wenn Arbeitskolleg:innen diskriminiert werden, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen.
- helfe mit, dass wir alle zusammen respektvoll und fair arbeiten können.

Inhalt

Neben Informationen machen wir gemeinsam viele praktische Übungen. Die Unterlagen und die Unterrichtssprache ist ab Deutschniveau B1 verständlich, das Unterrichtstempo passt sich den Teilnehmenden an.

Wir arbeiten an folgenden Themen:

- Diskriminierung am Arbeitsplatz: Was passiert, wenn Diskriminierung nicht angesprochen wird?
- Offene und versteckte Konflikte und Verhalten, die uns schaden und krank machen.
- Rechte der Arbeitnehmer:innen und Verantwortung von Kolleg:innen und Unternehmen
- Informationen zu Hilfestellungen (Fach- und Beratungsstellen)
- Mut zeigen und etwas dagegen machen.
- Vorbeugen und sich schützen vor Diskriminierung: Was machen wir, damit unser Arbeitsplatz respektvoll und fair für alle ist?

formation-ARC.Suisse

Kursleitung

Isabelle M. Derungs, MBA in International Management Consulting, lic.phil.I in Kultur- und Sozialwissenschaften, Coaching und Supervision FHNW/ZhDK, systemisch-integrative Beratung & Therapie VEF, www.iderungs.com

Kursort

Syna Olten, Sitzungszimmer Aare, Römerstrasse 7, 4600 Olten

Adressatenkreis

Der Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmenden und an Gewerkschaftsmitarbeitende.
Ab dem Sprachniveau B1.

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Für Nicht-Mitglieder: CHF 815.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 8. Oktober 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.