

Kursausschreibung

Mittwoch, 27. Mai 2026, 9h00 - 13h00

«NEIN heisst NEIN!» – Keine sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Es existiert kein Ort, wo sexuelle Belästigung nicht stattfindet und Menschen jeden Alters, Geschlechts und jeder Berufsgattung sind davon betroffen.

Weisst du, was sexuelle Belästigung genau bedeutet? Weisst du, was konkret im Berufsalltag erlaubt ist? Wann werden deiner Meinung nach Grenzen überschritten? Wo verläuft für dich die Grenze zwischen einem Kompliment, Flirten und Belästigung? Hast du dir schon einmal überlegt, welche Folgen sexuelle Belästigung für Betroffene haben kann? Weisst du, an wen du dich bei Fragen wenden kannst oder im Fall von sexueller Belästigung wenden kannst?

In diesem Seminar findest du Antworten auf diese Fragen. Du lernst, Situationen einzuschätzen und Grenzen zu setzen. Zudem erhältst du praktische Handlungsoptionen, die dir im Umgang mit schwierigen Situationen helfen.

Ziele

Ich ...

- reflektiere das Phänomen «sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz» anhand meiner persönlichen und beruflichen Erfahrungen.
- lerne Situationen einzuschätzen, kann adäquat intervenieren und setze klare Grenzen.
- unterscheide zwischen Komplimenten, Flirten und sexueller Belästigung.
- verstehe den Zusammenhang von Kleidung, Auftreten und sexueller Belästigung und sensibilisiere mich für mein eigenes Verhalten.
- kenne Angebote, Anlaufstellen für Fragen, Unterstützung und Beratung zum Thema.
- kenne die rechtlichen Konsequenzen von sexueller Belästigung.

Inhalt

Der Kurs verbindet Inputs mit Diskussionen, Reflexion und Rollenspielen, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst. Folgende Inhalte werden gemeinsam und aktiv erarbeitet:

- Definition und verschiedene Aspekte sexueller Belästigung
- Verbale und nonverbale Formen von sexueller Belästigung
- Einfluss von Körpersprache
- Klärung von eigenen Bildern und Rollenvorstellungen
- Auseinandersetzung mit eigenen Erlebnissen oder Erfahrungen aus dem Alltag.
- Interventionen und Rollenspiele zum Einüben von Handlungsmöglichkeiten und Interventionen.

Kursleitung

Brigitta Javurek, Erwachsenenbildnerin, Autorin, Journalistin

Roger Nydegger, Regisseur und Schauspieler, Trainer für Kommunikation, Dipl. Ausbilder

formation-ARC.Suisse

Kursort

Syna Olten, Sitzungszimmer Aare, Römerstrasse 7, 4600 Olten

Adressatenkreis

Alle, welche dieses Thema interessiert, also Mitarbeiter:innen, Vorgesetzte, HR-Verantwortliche, Bildungsverantwortliche aus allen Berufsgattungen

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 500.– (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, 23. April 2026** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.