formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

7., 14. und 28. Juni sowie 5. Juli 2027, jeweils 18.00–20.00 Uhr

Respekt statt Diskriminierung – hinschauen und gemeinsam etwas verändern

Wie wir am Arbeitsplatz miteinander umgehen, hat grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Zusammenarbeit. Doch was kannst du tun, wenn du Diskriminierung, Ausgrenzung oder abwertendes Verhalten erlebst oder beobachtest?

In diesem praxisnahen Kurs lernst du, problematische Situationen besser zu erkennen und einzuschätzen. Du erfährst, wie du reagieren, dich schützen, andere unterstützen und zu einem respektvollen und inklusiven Arbeitsumfeld beitragen kannst.

Ziele
Ich ...
- ➔ erkenne verschiedene Formen von Diskriminierung, Ausgrenzung und Abwertung im Arbeitsalltag.
- ➔ verstehe, wie Diskriminierung einzelne Menschen und ganze Teams beeinflussen kann.
- ➔ schätze schwierige Situationen besser ein und wähle geeignete Handlungsmöglichkeiten.
- ➔ spreche problematische Situationen an, ohne sie unnötig zu verschärfen.
- ➔ zeige Zivilcourage und achte dabei auf meine eigenen Grenzen.
- ➔ kenne wichtige Anlaufstellen, Unterstützungsmöglichkeiten und meine Rechte als Arbeitnehmer:in.
- ➔ kenne meine Verantwortung als Kolleg:in oder Führungsperson und trage zu einem respektvollen und inklusiven Arbeitsumfeld bei.

Inhalt
Der Kurs verbindet Information, Reflexion und praktische Übungen. An vier Online-Abenden setzt du dich Schritt für Schritt mit Diskriminierung und Ausgrenzung auseinander und entwickelst konkrete Handlungsmöglichkeiten für deinen Arbeitsalltag.

- Abend 1 – Erkennen
  Was ist Diskriminierung, Ausgrenzung und Abwertung? Wann wird respektloses Verhalten zu Diskriminierung? Welche Dynamiken entstehen, wenn niemand reagiert?
- Abend 2 – Verstehen
  Wie wirken sich Abwertung und Ausgrenzung auf Menschen und Teams aus? Warum schauen Menschen manchmal weg? Welche Rolle spielen Gruppendynamiken, Macht und Hierarchien?
- Abend 3 – Handeln
  Was kannst du tun, wenn du selbst betroffen bist oder etwas beobachtest? Wie kannst du Zivilcourage zeigen und gleichzeitig auf dich selbst achten? Wie sprichst du schwierige Situationen an?
- Abend 4 – Verändern
  Welche Verantwortung tragen Mitarbeitende und Führungspersonen? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Wie können wir gemeinsam zu einem respektvollen und inklusiven Arbeitsumfeld beitragen?

Bildungsinstitut für Arbeitnehmende ARC – Institut Formation ARC | von/de Travail.Suisse, Syna, transfair, swissPersona und/et SCIV
Hopfenweg 21 | Postfach | 3001 Bern | 031 370 21 11 | arc@travailsuisse.ch

formation-ARC.Suisse

Kursleitung
Isabelle My Hanh Derungs, lic. phil. I & MBA / MAS, Erwachsenenbildnerin, Coach und Supervisorin, Migrations- und Integrationsexpertin

Kursort:
Online – 4 Abende à 2 Stunden, 18.00–20.00 Uhr, im Abstand von 2 Wochen

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an alle Arbeitnehmenden, die sich für einen respektvollen und fairen Umgang im Arbeitsalltag einsetzen möchten. Er bietet Raum für unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven und verbindet Information mit praktischen Übungen. Eigene Erfahrungen mit Diskriminierung sind keine Voraussetzung für die Teilnahme.

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 790.— (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 **3. Mai 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.