formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

16. und 30. August 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Sicher im Job – klar kommunizieren und eigene Anliegen vertreten

Hast du wichtige Gespräche mit Vorgesetzten, Kolleg:innen oder im Team? Möchtest du deine Wünsche und Anliegen klar sagen und dich dabei sicherer fühlen?

In diesem zweitägigen Kurs lernst du, dich gut auf Gespräche vorzubereiten, klar zu kommunizieren und deine Interessen selbstbewusst zu vertreten. Du übst mit Situationen aus dem Arbeitsalltag und findest heraus, was dir in schwierigen Gesprächen hilft.

Ziele
Ich ...
- ➔ bereite mich gut auf Mitarbeitenden- und andere wichtige Gespräche vor.
- ➔ sage klar, was mir wichtig ist.
- ➔ höre aufmerksam zu und stelle passende Fragen.
- ➔ spreche schwierige Themen an und bleibe auch bei Kritik oder Stress ruhig.
- ➔ zeige meine Stärken und meine Arbeit.
- ➔ vertrete meine Interessen und suche gemeinsam nach guten Lösungen.
- ➔ fühle mich sicherer in Gesprächen mit Vorgesetzten und anderen Personen bei der Arbeit.

Inhalt
Der Kurs verbindet einfache Inputs mit vielen praktischen Übungen. Du arbeitest mit Situationen aus deinem Arbeitsalltag und probierst verschiedene Möglichkeiten für wichtige und schwierige Gespräche aus.

Am ersten Tag – Gut vorbereitet und klar ins Gespräch
- Mitarbeitendengespräche verstehen und vorbereiten
- Eigene Anliegen, Wünsche und Ziele klären
- Die eigene Meinung klar sagen
- Fragen stellen und gut zuhören
- Gesprächssituationen praktisch üben

Zwischen den Kurstagen – Ausprobieren und vorbereiten
Du probierst das Gelernte im Arbeitsalltag aus und bereitest dich auf ein eigenes Gespräch oder eine schwierige Situation vor.

Am zweiten Tag – Sicher bleiben und eigene Interessen vertreten
- Erfahrungen aus dem Arbeitsalltag besprechen
- Mit Kritik und unterschiedlichen Meinungen umgehen
- In schwierigen oder emotionalen Situationen ruhig bleiben
- Eigene Wünsche und Interessen vertreten
- Gemeinsam nach guten Lösungen suchen
- Gesprächssituationen praktisch üben

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

Kursort
Syna Olten, Römerstrasse 7, 4600 Olten, 062 296 54 50

Adressatenkreis
Der Kurs richtet sich an alle interessierten Arbeitnehmenden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Inhalte werden in verständlicher Sprache vermittelt und eignen sich auch für Personen mit Deutsch als Zweitsprache ab Niveau A2.

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 880.— (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 **5. Juli 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.