

Verwaltungsinterne Aus- und Weiterbildung

Detailprogramm 2022



Geschätzte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dieses Programm gibt Ihnen einen Überblick über die Themen und Daten der internen Weiterbildungskurse.

Wir freuen uns auf ein Echo auf unser Kursangebot und sind Ihnen für Anregungen dankbar.

Personalamt

Oktober 2021

Inhaltsverzeichnis

Führungskurse

- 01 Positive Leadership
- 02 Einstieg in die Führungsaufgabe
- 03 Mitarbeitende gesund durch Veränderungsprozesse führen (online)
- 04 Erfolgreich Führen durch Kommunikation
- 05 Führen auf Distanz: zeitlich und/oder räumlich verteilt
zusammenarbeiten
- 06 Betriebliches Präsenz- und Absenzenmanagement (online)

Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation

- 07 Selbstführung – Der Weg zu mehr Produktivität durch Gelassenheit
- 08 Krise als Chance
- 09 Mentaltraining für den Alltag
- 10 Mut tut gut
- 11 Stress lass nach!
- 12 Vorbereitung auf die Pensionierung
- 13 Psychologische Spiele
- 14 Besser „Nein“ sagen und sich abgrenzen (online)
- 15 Der Weg zur besseren Kommunikation

Instrumente / Arbeitsalltag

- 16 Psychologische Erste Hilfe am Arbeitsplatz
- 17 Umgang mit Drohung und Gewalt im Arbeitskontext – wie kann ich mich
schützen?
- 18 Diversity Management –Vielfalt als Normalität
- 19 Der Mensch ist, was er isst
- 20 Das Kreuz mit dem Rücken (online)
- 21 Körper – Gedanken – Gefühle: wie bleiben sie im Gleichgewicht? (online)
- 22 Refreseher-Nothilfekurs

Berufsbildnerinnen und Berufsbilder

- 23 Führung von Lernenden 1 – Adoleszenz, Rollen, Grenzen und Regeln
- 24 Führung von Lernenden 2 – Lösungsorientierte Kommunikation und Begleitung
- 25 Führung von Lernenden 3 – Einführung und Lernbegleitung
- 26 Homeoffice mit KV-Lernenden (online)
- 27 Neue KV-Lehre ab 2023 – was erwartet uns Berufs- und Praxisbildner/innen? (online)

Weiterbildung und Beratung nach Mass

- 28 Coaching
- 29 Teamentwicklung

Personal aus dem handwerklichen und technischen Bereich

Das vorliegende Aus- und Weiterbildungsangebot richtet sich auch an das Personal aus dem handwerklichen und technischen Bereich.

Zusätzlich zu den verwaltungsinternen Kursen werden vom Tiefbauamt, in Abstimmung mit den von den Verbänden und den Berufsschulen angebotenen fachspezifischen Kursen, den individuellen Bedürfnissen entsprechende Aus- oder Weiterbildungen für die Mitarbeitenden aus dem handwerklich-technischen Bereich organisiert.

Positive Leadership

Teilnehmer/innen	Führungspersonen aller Stufen, die mit Offenheit und Neugierde mehr zum Thema «Positive Leadership» erfahren möchten und die Bereitschaft mitbringen, Neues auszuprobieren.
Allgemein	<p>Die Stärken der Mitarbeitenden erkennen und fördern. Zusammen mit Freude gute Resultate erzielen. Welche Führungskraft möchte nicht so unterwegs sein?</p> <p>Im Alltag liegen aber zahlreiche Hürden versteckt, die es uns nicht leichtmachen, diese Haltung konsequent umzusetzen. Dabei ist es klar, dass es toll wäre, wenn das gelänge. Gute Mitarbeitende halten, neue Fachkräfte rekrutieren, mit Engagement Herausforderungen anpacken: All das und noch mehr würde einfacher fallen.</p>
Ziele/Inhalte	<p>In diesem Seminar lernen Sie die Denkweise sowie die Instrumente von Positive Leadership kennen. Sie werden angeregt, neue Wege zu gehen und das Erfahrene auszuprobieren. Neben den Forschungsgrundlagen zu Glück und Leistung vertiefen wir Themen wie die positive Denkweise, VIA-Charakterstärken oder PERMA und setzen uns auseinander mit dem Führen von Stärkengesprächen sowie dem positiven Vereinbaren von Zielen.</p> <p>Der Seminaraufbau in drei Teilen ermöglicht Ihnen, das Erlernte in Ihrem Berufsalltag sukzessive einzubauen und zu optimieren.</p>
Datum/Ort	1,5 Tage 22. Februar 2022 vormittags, Teil 1 in Bern, 08. März 2022 15:00-17:00, Teil 2 als virtuelle Durchführung, 24. März 2022 vormittags, Teil 3 in Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Bern, Ausbildung und Organisationsberatung AOB Bundesgasse 33, 3011 Bern
Kursleitung	Prof. Dr. Alexander W. Hunziker

Einstieg in die Führungsaufgabe

Teilnehmer/innen	Personen, die neue eine Führungsposition übernehmen.
Allgemein/Ziele	Sie werden demnächst eine Führungsaufgabe übernehmen oder Sie haben vor kurzem eine leitende Funktion übernommen und möchten sich darauf vorbereiten? Führungsstil, Teamarbeit, offene Kommunikation, konstruktiver Umgang mit Konflikten und die Selbstmotivation sowie die Motivation der Mitarbeitenden gehören zu den Schwerpunkten dieses Seminars. Sie erhalten Informationen und Impulse als Orientierungshilfe für Ihre Führungsarbeit.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Leadership: Vom Kollegen, von der Kollegin zum Vorgesetzten, zur Vorgesetzten – Perspektiven- und Rollenwechsel: Wie Sie sich erfolgreich neu positionieren• Sozialkompetenz: Führung, Persönlichkeit und Konfliktmanagement - Entwicklung und Reflexion der eigenen, individuellen Führungskompetenzen• Psychologie: Situativ und typgerecht führen - anforderungs- und mitarbeiterbezogene Führungsstile kennen und anwenden• Feedback: Wertschätzende und konstruktive Kommunikation - Mitarbeitendengespräche kompetent, sicher und zielgerichtet führen• Führungsinstrumente in der praktischen Anwendung
Datum/Ort	<p>Kurs 1: 7. April 2022. Dieser Kurs wird online durch den Kaufmännischen Verband durchgeführt. Der Zoom-Link wird spätestens bis 5 Tage vor dem Online-Seminar per E-Mail gesendet.</p> <p>Kurs 2: 12. September 2022 (vor Ort), Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern.</p>
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Ralf Mosimann, Trainer für Führungskräfte

Mitarbeitende gesund durch Veränderungsprozesse führen (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Führungskräfte und HR-Verantwortliche.
Allgemein	Ständige Veränderungen in Unternehmen sind heute eher die Regel als die Ausnahme. Grosse und/oder häufige Veränderungen lösen bei Führungskräften wie auch Mitarbeitenden oft Stress aus. Wird dem Stress zu wenig Bedeutung beigemessen, können Fehlzeiten und Krankheiten durch Überlastung die Folge sein. Das Webinar zielt darauf ab, Absentismus und Präsentismus durch einen achtsamen Umgang mit der Veränderung zu reduzieren. Zudem lernen Sie, wie Sie Widerstände abbauen und Potenziale – die eigenen und die Ihrer Mitarbeitenden – nutzen können. Empfehlungen und Tools helfen Ihnen, die Veränderungsbereitschaft zu steigern und den Veränderungsprozess stressfreier zu gestalten.
Ziele	Die Teilnehmenden lernen achtsam mit sich und den Mitarbeitenden in Veränderungsprozessen umzugehen, indem das Bewusstsein von Ressourcen und Belastungen gesteigert wird. Es wird zudem diskutiert und eruiert, wie man die Veränderungsbereitschaft steigern kann. Abschliessend findet eine Sensibilisierung für Potenziale und Widerstände statt, um den Stresslevel in Veränderungsprozessen zu reduzieren.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Veränderung• Umgang und Führung in Veränderungsprozessen - Ressourcen stärken und Widerstände abbauen• Empfehlungen: Führung und Tools
Datum/Ort	Kurs 1: 2. März 2022 Kurs 2: 26. Oktober 2022 jeweils 16:30 – 18:30 Uhr. Der Kurs wird online durch den Kaufmännischen Verband durchgeführt. Der Zoom-Link wird spätestens bis 5 Tage vor dem Online-Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Alexander Gorte, Fachspezialist Präventionsmanagement bei SWICA

Erfolgreich Führen durch Kommunikation

Wie es gelingt, mit Gewaltfreier Kommunikation aus heiklen, unangenehmen, schwierigen Situationen eine konstruktive Basis zu schaffen.

Teilnehmer/innen	Personen in Führungspositionen – von der neuen Führungskraft bis hin zur erfahrenen Führungspersönlichkeit.
Allgemein	«Die Kunst der Kommunikation ist die Sprache der Führung.» (James Humes) «Gute Kommunikation ist die Brücke zwischen Verwirrung und Klarheit.» (Nat Turner) Als Künstler/in der Kommunikation sind Sie eine Führungskraft mit starken Sozialkompetenzen und bauen immer wieder solide Brücken zu klaren und konstruktiven Lösungen für Ihr Umfeld.
Ziele	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none">• verstehen das Modell der Gewaltfreien Kommunikation• üben die Methode anhand von konkreten Praxisbeispielen• erlangen einen sicheren Umgang mit dieser Methode
Inhalte	Erster Teil <ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Methode• Erste konkrete Übungen• Die Möglichkeit, konkrete Beispiele vor Ort im Detail vorzubereiten Zweiter Teil <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungsaustausch• Aufarbeitung möglicher Unsicherheiten• Die Möglichkeit, konkrete Beispiele vor Ort im Detail vorzubereiten
Datum/Ort	2 x ½ Tag 1. März 2022, 08:00 – 12:00 Uhr, 22. März 2022, 08:00 – 1:00 Uhr Sitzungszimmer 230, Thunerhof, Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Thun
Kursleitung	Maya Burkhard, Coach & Moderator, Länggasse 55, 3600 Thun Tel – 079 754 58 51, e-Mail – info@burkhard-coaching.ch

Führen auf Distanz: zeitlich und/oder räumlich verteilt zusammenarbeiten

Teilnehmer/innen	Führungspersonen.
Allgemein	<p>Sie führen Mitarbeitende, die an verschiedenen Standorten, im Homeoffice oder zu unterschiedlichen Zeiten im Schichtbetrieb arbeiten und nutzen dabei auch digitale Kanäle. Daher kennen Sie die Herausforderungen, die sich aus der räumlichen oder zeitlichen Distanz für die Zusammenarbeit ergeben.</p> <p>Sie möchten Ihre Art zu führen bewusst für diese speziellen Rahmenbedingungen weiterentwickeln, neue Formen der Zusammenarbeit erproben und die technischen Möglichkeiten optimal nutzen.</p>
Ziele/Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Ausloten der Handlungsspielräume beim Führen verteilter Teams• Erwartungsklärung nach allen Seiten als Grundlage• die Zusammenarbeit verteilter Teams organisieren• aus Einzelkämpfer*innen trotz Verteilung ein Team entwickeln• die Kommunikation der verteilten Zusammenarbeit anpassen• die Chancen und Risiken distanzierter, teilweise medienvermittelter Zusammenarbeit durch die verschiedenen Seminarsettings hautnah erleben• Austausch mit anderen Führungskräften, die ebenfalls vor der Herausforderung distanzierteren Führens stehen
Datum/Ort	<p>Gesamtaufwand ca. 1.5 Tage (2 Videoinputs zu je ca. 30 Minuten und individuelle Arbeiten, 1 halber Tag Präsenzseminar, 1 halber Tag online-Seminar)</p> <p>Präsenz-Halbtage: 28. April 2022, 8.30-12.30 Uhr in Bern Online-Halbtage: 4. Mai 2022, 8.30 - 12.30 Uhr</p>
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Bern, Ausbildung und Organisationsberatung AOB Bundesgasse 33, 3011 Bern
Kursleitung	Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin FSP; SGAOP; SSCP, impulsa GmbH

Betriebliches Präsenz- und Absenzenmanagement (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Führungskräfte und HR-Verantwortliche.
Allgemein	<p>Gemäss Schätzungen der Gesundheitsförderung Schweiz beträgt der totale Produktivitätsverlust aufgrund von absenten respektive präsenten Mitarbeitenden 6,5 Milliarden Franken. Hierbei wird das Phänomen «Präsentismus» immer bedeutender. Der Präsentismus – also zur Arbeit gehen, obwohl jemand gesundheitlich beeinträchtigt ist – verursacht dreimal mehr Kosten (unproduktive Arbeitsstunden) als der Absentismus.</p> <p>Das Absenzenmanagement definiert einen klaren Prozess vor, während und nach einer Absenz. Dieser beinhaltet die Pflichten und Grenzen der Führungspersonen, des HRM, der Versicherung und des Mitarbeitenden. Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers wie auch die Sorgfalts- und Mitwirkungspflicht des Mitarbeitenden sind wichtige Bestandteile eines erfolgreichen Absenzenmanagements.</p>
Ziele	Die Teilnehmenden sind in der Lage, Krisenmerkmale bei Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Sie gewinnen Sicherheit im Führen von schwierigen Mitarbeitergesprächen und reduzieren langfristige Absenzen im Unternehmen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Früherkennung von möglichen Krisen bei Mitarbeitenden• Grenzen und Pflichten in der Führungsarbeit• Fallbeispiele
Datum/Ort	Kurs 1: 16. März 2022 Kurs 2: 9. November 2022 jeweils von 16:30 – 18:30 Uhr. Der Kurs wird online durch den Kaufmännischen Verband durchgeführt. Der Zoom-Link wird spätestens bis 5 Tage vor dem Online-Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Alexander Gorte, Fachspezialist Präventionsmanagement bei SWICA

Selbstführung – Der Weg zu mehr Produktivität durch Gelassenheit

Teilnehmer/innen	Mitarbeitende, welche sich selber besser kennen lernen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen verbessern wollen und die neugierig sind, welche Energien und Möglichkeiten noch in ihnen stecken
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• live-balance: das innere Gleichgewicht• die individuellen, typischen Kommunikationsstile erleben• Anwendung von Mentaltechniken und des Zürcher Ressourcen Modells für die Weiterentwicklung der Selbstführung• Umgang mit Belastungen• Entspannung, die wirksame Technik für mehr Gelassenheit• Selbstbild und Fremdbilder• Transfer in den Alltag
Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none">• eigene Verhaltens- und Denkmuster genauer kennen lernen• die persönlichen Energien gezielt steuern• berufliche und private Ziele sicherer erreichen• mit schwierigen Alltagssituationen besser umgehen
Datum / Ort	2 Tage, 12. und 13. Mai 2022, SolbadHotel Sigriswil
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	SPA AG Zentrum für Kommunikation, Wangenstrasse 102, 3018 Bern, 031 335 18 18, www.spa-ag.ch
Kursleitung	Andreas Gerber, Organisationspsychologe lic. phil., FSP/SGAOP; Geschäftsleiter/Inhaber SPA AG; Beratung und Trainings in den Bereichen Führung, Kommunikation, Teamentwicklung, Selbstführung, Konfliktmanagement

Krise als Chance

Wie Sie in schwierigen Situationen gelassener bleiben

Teilnehmer/innen	Interessierte Mitarbeitende.
Allgemein	Jeder Mensch sieht sich mit stressigen und schwierigen Situationen konfrontiert. Einige verlieren sich darin, andere meistern diese erfolgreich. Wie kann man nun gelassen und positiv bleiben? Wichtige Aspekte sind die eigene Einstellung und der Umgang mit seinen Emotionen. In diesem Kurs geht es darum, dass Sie sich mit beiden Aspekten auseinandersetzen und Strategien lernen, wie Sie zukünftig stressige Situationen gelassener anpacken können.
Ziele	Sie <ul style="list-style-type: none">• verstehen Ihre Gedanken und Emotionen und wo sie herkommen• wissen, wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen wirksam umgehen können• kennen Ihre Stärken und Ressourcen und können diese bewusster einsetzen• lernen von den Erfahrungen der Teilnehmenden im Austausch miteinander
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen der Konzepte «positiv Mindset» und emotionale Intelligenz• Zusammenspiel von Gedanken und Emotionen• Entwickeln des eigenen Weiterwegs anhand ressourcenorientierter Coachingmethoden• Ausprobieren von Strategien aus dem Spitzensport im Umgang mit Gedanken und Emotionen
Datum/Ort	12. September 2022, 09:00 – 16:00 Uhr, Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Schweizerisches Rotes Kreuz, Corinne Saurer, Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen
Kursleitung	Stephanie Müller, Psychologin FSP & ONEDAY Coach

Mentaltraining für den Alltag

Teilnehmer/innen	Mitarbeitende, die ihren Alltag mit Leichtigkeit bereichern, ihre Ausgeglichenheit fördern und/oder ihren Erfolg steigern wollen.
Allgemein	Die Veränderungen in den Unternehmen, im Markt und in der Wirtschaft sind gewaltig. Der Leistungsdruck steigt auf allen Ebenen und die Mitarbeiterführung wird noch anspruchsvoller. Aus dem Spitzensport wissen wir: Mental starke Menschen erzielen die besten Ergebnisse. Oft entscheidet der Kopf zwischen Erfolg und Niederlage. Mentale Stärke dient dabei als Schlüssel zum Erfolg.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen mentale Techniken.• Sie verfügen über persönliche Strategien zur gezielten Umsetzung im Alltag.• Sie erleben den Alltag leichter und fördern Ihre Leistung.
Inhalte	Theoretische Hintergründe von Mentaltraining Einfache Techniken mit grosser Wirkung: Richtung der Aufmerksamkeit, Steuerung der Gedanken, Visualisierung und Selbstregulation
Datum/Ort	Teil 1: 25. Januar 2022, 13:30 – 17:00 Uhr Teil 2: 1. Februar 2022, 13:30 – 17:00 Uhr Hotelfachschule Thun / THE LAB HOTEL, Mönchstrasse 37, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Thun
Kursleitung	Dina Buchs, Supervisorin & Coach BSO, NLP Trainerin IANLP, Klin. Spezialistin für muskuloskelettale Physiotherapie

Mut tut gut

Teilnehmer/innen	Alle Mitarbeitenden, die Bereiche ihrer Persönlichkeiten neu kennen lernen wollen, die sie nicht mehr ausgelebt haben und die sich selbst überraschen und neue Möglichkeiten finden wollen.
Allgemein / Inhalte	Haben Sie sich schon mal dabei ertappt, dass Sie nicht laut gelacht haben, weil Sie nicht auffallen wollten? Oder Sie hüpfen nicht mehr, weil Sie nicht genau wissen, ob das gut für Ihr Knie ist? Je älter wir werden, umso mehr schränken wir unsere Handlungsvielfalt ein. Manchmal, weil wir einen peinlichen Moment erlebt haben, manchmal aber auch nur, weil wir uns vorgestellt haben, dass es peinlich werden könnte. Dieses Vermieden von Verhalten schützt uns zwar einerseits vielleicht vor unangenehmen Konsequenzen. Andererseits verpassen wir damit aber auch verschiedene Begegnungen oder Erfahrungen. Wir schränken uns damit selbst ein. Und da würde uns ein Quäntchen Mut guttun. Wieder einmal die eigene Komfortzone verlassen, sich etwas trauen, was man sich nicht mehr zugetraut hat. Was ist das für Sie?
Datum/Ort	½ Tag, 6. September 2022, 09:00 – 12:00 Uhr, Thun Ort noch offen
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Thun
Kursleitung	Dina Buchs, Supervisorin & Coach BSO, NLP Trainerin IANLP, klin. Spezialistin für muskuloskelettale Physiotherapie

Stress lass nach!

Leichter und gelassener durch's Leben

Teilnehmer/innen	Interessierte Mitarbeitende.
Allgemein	Wir alle kennen Situationen, wo wir uns gestresst oder überfordert fühlen und überreagieren. Häufig löst Stress auch Ängste aus z.B. im privaten Umfeld, der Familie oder der Arbeit zu scheitern. Lernen Sie eine Methode kennen, die hilft, die tieferliegenden Auslöser von Stress und Angst aufzuspüren und mit Hilfe von Worten zu neutralisieren. Sie können Ihr Leben gelassener, leichter und freudvoller geniessen, in dem Sie Belastendes loslassen.
Ziele	<p>Sie kennen (Kopf)</p> <ul style="list-style-type: none">• Inhalt und einige Hintergründe der Methode Logosynthese®• Begriffe, Wirkungsweise, Sätze, Geschichte <p>Sie haben erfahren (Hand)</p> <ul style="list-style-type: none">• wie Blockaden mit Worten aufgelöst werden können• welche Veränderungen die Anwendung bewirkt <p>Sie haben Lust (Herz)</p> <ul style="list-style-type: none">• Belastendes mit dieser Methode zu neutralisieren und sich persönlich dadurch weiterzuentwickeln
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Zwei Eigenschaften von Lebensenergie• Was ist Logosynthese®• Was macht sie?• Wie wirkt sie?
Datum/Ort	31. Mai 2022, 09:00 – 16:00 Uhr, Hotelfachschule Thun / THE LAB HOTEL, Mönchstrasse 37, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Schweizerisches Rotes Kreuz, Corinne Saurer, Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen
Kursleitung	Renate Lorenz, Coach, Instruktorin für Logosynthese®, Organisationsberaterin bso

Vorbereitung auf die Pensionierung

Teilnehmer/innen	Mitarbeitende (mit ihrem Lebenspartner bzw. ihrer Lebenspartnerin), welche in ein bis drei Jahren pensioniert werden.
Ausgangslage	Mit der Pensionierung und dem Übertritt ins AHV-Alter beginnt ein wichtiger neuer Lebensabschnitt. Er bringt Änderungen, die Umstellungen und Anpassungen verlangen und neue Anforderungen stellen. Dieser Wechsel in eine neue Lebensphase bietet aber die grosse Chance, nach einem Lebensstil und -inhalt zu suchen, der den eigenen Wünschen und Möglichkeiten entspricht. Wir erachten es als wichtig, dass man sich auf diese neuen Verhältnisse bewusst und auch rechtzeitig vorbereitet.
Ziele/Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Pensionierung heute• Gesundheit und Wohlbefinden• Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft• Kompetenzen, Interessen und Begabungen• Veränderungen im Zeit- und Lebensrhythmus• AHV, Pensionskasse, 3. Säule und Steuern, Güter- und Erbrecht
Dauer/Datum/Ort	Seminar 1: 17. + 18. Februar 2022, Congress Hotel Seepark Seminar 2: 16. + 17. Juni 2022, Deltapark Vitalresort, Gwatt Seminar 3: 1. + 2. September 2022, Deltapark Vitalresort, Gwatt Seminar 4: 1. + 2. November 2022, Deltapark Vitalresort, Gwatt Wer's lieber ortsunabhängig mag: Webinar 1: 1. + 2. Februar 2022, online Webinar 2: 17. + 18. August 2022, online
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun (falls Sie den Kurs gemeinsam mit dem/der Partner/in besuchen möchten, geben Sie bitte auf der Anmeldung beide Namen an)

Psychologische Spiele

Wie sie unseren Alltag beeinträchtigen und wie wir sie reduzieren können

Teilnehmer/innen	Interessierte Mitarbeitende.
Allgemein	Jede und jeder von uns spielt sie und wir alle werden regelmässig in psychologische Spiele involviert, ob wir wollen oder nicht. Manche Spiele sind harmlos, wiederum andere enden in ausgewachsenen Konflikten. Unser Umgang mit Spielen und Konflikten hat viel mit unserer Biographie zu tun. Sind unsere Eltern Konflikten aus dem Weg gegangen, werden wir das vermutlich auch tun. Nur schon der Gedanke daran ein unliebsames Thema anzusprechen, lässt uns den Schweiss aus den Poren treten. Wir beschäftigen uns einen Tag lang intensiv mit unserem Spiel- und Konfliktverhalten, lernen Wege kennen, aus Spielen auszusteigen respektive Konflikte anzusprechen und probieren dies im geschützten Rahmen des Kurses auch aus.
Ziele	Sie <ul style="list-style-type: none">• kennen die Spieltheorie der Transaktionsanalyse• setzen sich mit Ihrem Spiel- und Konfliktverhalten auseinander• lernen negative Kritik adressatengerecht anzubringen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Das Dramadreiect – das Zusammenspiel zwischen Verfolger, Retter und Opfer• Das Gewinnerdreiect – der Weg aus dem Dramadreiect• Die Konfliktkaskade nach Glasl• Persönliches Konfliktverhalten und was sich daran verändern lässt
Datum/Ort	8. September 2022, 09:00 – 16:00 Uhr, Hotelfachschule Thun / THE LAB HOTEL, Mönchstrasse 37, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Schweizerisches Rotes Kreuz, Corinne Saurer, Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen
Kursleitung	Gabriela Egeli, Pflegefachfrau AKP, Transaktionsanalytikerin CTA-O, eidg. FA Erwachsenenbildung

Besser „Nein“ sagen und sich abgrenzen (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Alle, die sich besser abgrenzen möchten und souveräne und professionelle Methoden kennenlernen möchten, um «Nein» zu sagen.
Allgemein/Ziele	Sie erledigen schnell nebenbei noch etwas für Ihren Kollegen, kümmern sich um das Anliegen der Vorgesetzten, erledigen Wünsche der Freundin oder Kinder. Ihr Harmoniebedürfnis und die Angst vor Konsequenzen hindern Sie daran, eine Bitte auch einmal abzulehnen. Wenn Sie zu oft «Ja» zu anderen sagen, sagen Sie gleichzeitig «Nein» zu sich, zu Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt, dass Sie mehr auf sich selbst achten müssen. Denn es besteht die Gefahr, dass Sie anderen mehr geben, als Sie haben. Im Seminar besprechen wir die von Ihnen mitgebrachten Situationen und erarbeiten mögliche Formulierungen, wie Sie sich gewinnend abgrenzen und durchsetzen können und auch ohne schlechtes Gewissen «Nein» sagen dürfen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Was hindert uns daran, uns abzugrenzen?• Wie man ruhig und gelassen bleibt und sich gewinnend abgrenzt und durchsetzt• Bedenkzeit und Raum, um ein voreiliges Nein zu vermeiden• Grenze zwischen «Everybody's Darling und Everybody's Depp»• Die persönlichen «Druckknöpfe», bei welchen man in die Falle tappt• Das kooperative Nein: Etwas ablehnen und dennoch hilfsbereit und flexibel sein• Notwendigkeit eines klaren Ja- und Nein-Sagens als Weg zur Entspannung• Wie ein voreiliges Ja wieder rückgängig gemacht werden kann
Datum/Ort	Kurs 1: 5. April 2022 Kurs 2: 21. September 2022 jeweils 08:30 – 16:30 Uhr. Der Kurs wird online durchgeführt durch den Kaufmännischen Verband. Der Zoom-Link wird spätestens bis 5 Tage vor dem Online-Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schöllslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Jacqueline Steffen Oberholzer, Inhaberin THE Business Training Company GmbH

Der Weg zur besseren Kommunikation

Ich bin o.k. – du bist o.k.

Teilnehmer/innen	Interessierte Mitarbeitende.
Allgemein	Warum bin ich so wie ich bin? Die Transaktionsanalyse ist eine anerkannte Methode zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie gibt in Form von einfachen Modellen Antworten, um sich und andere besser zu verstehen. Dank der Auseinandersetzung mit sich selbst wird es einfacher, mit schwierigen Situationen umzugehen, Missverständnisse zu vermeiden und die Kommunikation zu verbessern.
Ziele	Sie <ul style="list-style-type: none">• erhalten einen Überblick über die Modelle der Transaktionsanalyse• haben sich mit 3 Modellen intensiver auseinandergesetzt und haben einen persönlichen Bezug hergestellt
Inhalte	Am Weiterbildungstag erhalten Sie einen Überblick über die gängigsten Modelle und Werkzeuge der Transaktionsanalyse, die einfach und wirkungsvoll im Alltag umgesetzt werden können. Mit folgenden 3 Modellen setzen wir uns intensiver auseinander: <ul style="list-style-type: none">• Grundpositionen: ich bin ok – du bist ok. Im Alltag gewinnen wir dadurch mehr Selbstvertrauen und die ausgeglichene Haltung wirkt Konflikten entgegen• ICH-Zustandsmodell• Strokes oder die Wirkung von Rückmeldungen
Datum/Ort	2. März 2022, 09:00 – 16:00 Uhr, Hotelfachschule Thun / THE LAB HOTEL, Mönchstrasse 37, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Schweizerisches Rotes Kreuz, Corinne Saurer, Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen
Kursleitung	Gabriela Egeli, Pflegefachfrau, Transaktionsanalytikerin CTA-O, Ausbilderin mit eidg. FA

Psychologische Erste Hilfe am Arbeitsplatz

Teilnehmer/innen	Alle Mitarbeitenden.
Allgemein	<p>Sowohl im beruflichen Alltag als auch im privaten Umfeld gibt es Situationen, in denen wir mit Menschen in akuten, psychisch sehr belastenden Situationen zu tun haben. Oft fällt es uns schwer, auf Betroffene zuzugehen und sie zu unterstützen.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie zu verstehen, was in einem Menschen in einem akuten psychischen Ausnahmezustand vorgeht, wie Sie auf ihn zugehen und Unterstützung geben können.</p>
Ziele/Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen Psychologische Erste Hilfe• Von der Alarm- zur Stressreaktion• Kollegiales Unterstützungsgespräch• Anwendung im Berufsalltag
Datum/Ort	1 Tag, 16. Februar 2022, Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Bern, Ausbildung und Organisationsberatung AOB Bundesgasse 33, 3011 Bern
Kursleitung	Andi Zemp, lic.phil. Psychologe FSP, Personal- und Organisationsentwickler AOB

Umgang mit Drohung und Gewalt im Arbeitskontext – wie kann ich mich schützen?

Teilnehmer/innen	Mitarbeitende und deren Vorgesetzte, die aufgrund ihrer Funktion Eingriffe in die Freiheiten von Bürgerinnen und Bürgern tätigen und direkten Kundenkontakt pflegen.
Ziele/Inhalte	Sie haben in Ihrem Berufsalltag regelmässigen Kundenkontakt und sind primär innerhalb Ihrer Büroräumlichkeiten tätig. Kommt es im Kundenkontakt zu Drohungen und Gewalt, löst dies oft Verunsicherung und Angst aus. In diesem Kurs stellen wir Ihnen einen ganzheitlichen Denk- und Handlungsansatz im Umgang mit Drohungen und Gewalt vor, der Ihre Sicherheit im Berufsalltag steigern kann. Gleichzeitig wird gezeigt, wie Sie sich in kritischen Situationen durch konkrete Interventionen schützen können.
Datum/Ort	23. März 2022, 08:30 – 17:00 Uhr, bwd Bern, Papiermühlestrasse 65, 3014 Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	bwd Bern, Papiermühlestrasse 65, 3014 Bern
Kursleitung	Mitarbeitende der Fachstelle Bedrohungsmanagement der Kantonspolizei Bern (Kriminalabteilung), die alle über einen polizeilichen Hintergrund verfügen. Die Fachstelle Bedrohungsmanagement besteht seit 2005 und kann auf eine langjährige Erfahrung im Bedrohungsmanagement sowie in der Beratung von Behörden zurückblicken.

Diversity Management: Vielfalt als Normalität

Tipps für die Kommunikation mit einer heterogenen Kundschaft

Teilnehmer/innen	Mitarbeitende mit direktem Publikumskontakt.
Allgemein	<p>Gesellschaftliche Vielfalt, insbesondere die migrationsspezifische Vielfalt, ist Realität und Normalität. Unterschiedliche Biografien, Sprachen, soziale und kulturelle Herkunft, Glaubensrichtungen und Weltanschauung gehören zum Arbeitsalltag – sei es bei der Kundschaft oder innerhalb von Teams. Diese Heterogenität verunmöglicht, immer nach gleichem Schema X zu kommunizieren. Gefordert ist vielmehr, je nach Situation und Gegenüber die Perspektive zu wechseln und so zu reagieren, dass es der gegenseitigen Verständigung dient.</p> <p>Das Konzept und die Instrumente der transkulturellen Kompetenz können helfen, mit anspruchsvollen Situationen gelassener umzugehen.</p>
Ziele/Inhalte	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none">• machen sich die Vielfalt in ihrem eigenen Arbeitsumfeld bewusst und diskutieren, wie sie diese Vielfalt gestalten und nutzen• erkennen Mechanismen, wie sie ihr soziales Umfeld wahrnehmen, interpretieren und werten (Wahrnehmungsprozesse, Verzerrungen, Stereotypen)• bearbeiten Situationen aus dem Arbeitsalltag• stärken ihre transkulturellen Kompetenzen
Datum/Ort	1 Tag, 18. März 2022, Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Bern, Ausbildung und Organisationsberatung AOB Bundesgasse 33, 3011 Bern
Kursleitung	Sibylle Vogt, Psychologin FSP, Ausbilderin FA, MAS in Managing Diversity Malak Jmmo, dipl. Sozialarbeiter FH, Coach / Familienberater

Der Mensch ist, was er isst

Wie Sie dank angepasster Ernährung geistig und körperlich fit bleiben

Teilnehmer/innen	Interessierte Mitarbeitende.
Allgemein	Das Ernährungsangebot ist so vielfältig wie noch nie. Lernen Sie, wann Sie Ihrem Körper und Geist was geben können, damit er richtig funktioniert. Durch Aufklärung können Sie in Zukunft gesundheitsschädigende Ernährungsfehler vermeiden. In diesem Kurs vergeht Ihnen garantiert nicht der Spass am Essen.
Ziele	Sie <ul style="list-style-type: none">• wissen, wie Sie Ihre Energiebilanz ausgleichen können• wissen, wie Sie Ihrem Körper mit allem Notwendigen in ausreichender Menge versorgen können• kennen das einfache Ernährungs-Einmaleins
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Tipps für eine ausgewogene und angepasste Ernährung• Zielgruppengerechte Informationen und praktische Tipps• Brainfood – was steckt wirklich dahinter?
Datum/Ort	Online-Kurs: 1. April 2022, 14:00 – 17:00 Uhr Präsenz-Kurs: 28. Oktober 2022, 14:00 – 17:00 Uhr, Kirchengemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Schweizerisches Rotes Kreuz, Corinne Saurer, Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen
Kursleitung	Nadine Däpp, Gesundheitscoach, Fitness- und Mentaltrainerin

Das Kreuz mit dem Rücken (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Alle Mitarbeitenden, die lernen wollen, <ul style="list-style-type: none">• was Knochenmaterial braucht, um dicht und belastbar zu bleiben• welche Aktivität die Bandscheibe zusammen drückt und was ihr hilft, sich wieder auszudehnen• auf die individuellen Bedürfnisse ihres Körpers zu reagieren.
Allgemein	Welche Tätigkeit fordert welche Struktur im Rücken heraus? Was braucht der Körper als Ausgleich, wenn er täglich schwere Gewichte trägt? Was, wenn er täglich mehrere Stunden sitzt? Muskeln, Knochen, Bandscheiben werden unterschiedlich gefordert und gefördert und brauchen deshalb auch jeweils andere Massnahmen für die Stärkung und Regeneration.
Methodik	Theorie und Bildmaterial zum besseren Verständnis und diverse Bewegungen und Übungen für die Umsetzung im Alltag.
Datum/Ort	½ Tag, 22. März 2022, 09:00 – 12:00 Uhr. Der Kurs wird als Webinar durchgeführt. Der entsprechende Link wird Ihnen einige Tage vor dem Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Thun
Kursleitung	Dina Buchs, Supervisorin & Coach BSO, NLP Trainerin IANLP, klin. Spezialistin für muskuloskelettale Physiotherapie

Körper – Gedanken – Gefühle: wie bleiben sie im Gleichgewicht? (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Alle Mitarbeitenden, die ein Gleichgewicht zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen erlangen wollen.
Allgemein	Der Körper kann übertrainiert werden, die Gedanken verbeissen sich in einem Thema und das Gefühl im anderen Thema will sich einfach nicht verändern. Ist das so, oder gibt es Werkzeuge, mit denen ich sowohl meinen Körper wie auch meine Gedanken beeinflussen kann? Und damit vielleicht einen neuen Umgang mit Gefühlen finden?
Ziele	In diesem Kurs lernen Sie, dass der Körper von Natur aus immer wieder sein Gleichgewicht sucht und wie Sie ihn dabei unterstützen können. Ebenso mit den Gedanken – welche Möglichkeiten gibt es, sie von einem Thema in ein anderes zu lenken? Wie gehe ich vor, wenn ich, anstatt Probleme zu wälzen, lieber Lösungen suchen möchte? Und schliesslich – was sind eigentlich Emotionen und wie kann ich mit ihnen umgehen, damit ich mich im Gleichgewicht fühle?
Datum/Ort	½ Tag, 14. Juni 2022, 09:00 – 12:00 Uhr. Der Kurs wird als Webinar durchgeführt. Der entsprechende Link wird Ihnen einige Tage vor dem Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Personalamt Stadt Thun
Kursleitung	Dina Buchs, Supervisorin & Coach BSO, NLP Trainerin IANLP, klin. Spezialistin für muskuloskeletale Physiotherapie

Refresher-Nothilfekurs

Teilnehmer/innen	Mitarbeitende, die ihr Wissen bezüglich Nothilfe und Erster Hilfe auffrischen wollen.
Allgemein	<p>Wollen Sie das Benützen eines Defibrillators einmal testen und ihr Nothilfewissen auffrischen?</p> <p>Unfälle, Herzinfarkte etc. passieren immer wieder am Arbeitsplatz. Die Folgen sind für die Betroffenen aber auch für die Verwaltung leider oftmals gewaltig und nicht selten mit hohen Kosten verbunden. Die Erfahrung zeigt, dass die ersten Minuten entscheidend sind. Durch konkretes Handeln können Menschenleben gerettet werden.</p>
Ziele / Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeines Verhalten in einer Notsituation• Alarmierung• Patientenbeurteilung• Lagerungen• BSL-AED-SRC-Schema• Herzdruckmassage mit Anwendung des Defibrillators• Praktische Fallbeispiele zu den Themen
Datum/Dauer	<p>3 Auswahldaten:</p> <p>Kurs 1: Donnerstag, 7. April 2022, 13.30 – 16.30 Uhr</p> <p>Kurs 2: Donnerstag, 2. Juni 2022, 13.30 – 16.30 Uhr</p> <p>Kurs 3: Donnerstag, 8. September 2022, 13.30 – 16.30 Uhr</p>
Ort	Vereinslokal des Samaritervereins Thun, Schönaustrasse 29, 3600 Thun
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun (min. 6 Personen, max. 12 Personen pro Durchführung)
Kursorganisation	Personalamt Stadt Thun
Kursleitung	Patronat Samariterverein Thun Reto Keller, Kursleiter des Schweizerischen Samariterbundes

Führung von Lernenden 1 – Adoleszenz, Rollen, Grenzen und Regeln

Teilnehmer/innen	Berufsbildner/-innen und Praxisbildner/-innen, Vorgesetzte und weitere, die ihr Wissen über die besondere Aufgabe, Lernende zu führen, vertiefen wollen.
Allgemein	Die Jugendzeit ist eine Zeit des „Dazwischen-Seins“. Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson bringt es auf den Punkt: „Ich bin nicht, was ich sein sollte, ich bin auch nicht, was ich sein werde, aber ich bin auch nicht, was ich war“. Die Jugendlichen müssen ihren Platz in der Gesellschaft erst noch finden. Dabei benötigen sie auch die Unterstützung der Auszubildenden.
Ziele	Die Teilnehmenden können neue Impulse für die Führungsarbeit mit Lernenden mitnehmen und direkt in die Praxis umsetzen.
Inhalte	Adoleszenz als Übergangsprozess, Peer Groups und Szenen – die Jugendlichen heute, Entwicklungsaufgaben während dieser Zeit, betriebliche Herausforderungen und Lösungsansätze, Rollenvielfalt und Auftrag für Berufs- und Praxisbildner/innen, vom „Lehren“ zur Lernbegleitung – wie funktioniert das? Leitsätze für die betriebliche Ausbildung, Grenzen, Regeln und ihre Durchsetzung, Methode 3/3 und Praxistipps.
Hinweis	Es wird empfohlen, die Kurse der Reihe nach zu besuchen: Führung von Lernenden 1 – Adoleszenz, Rollen, Grenzen und Regeln Führung von Lernenden 2 – Lösungsorientierte Kommunikation und Begleitung Führung von Lernenden 3 – Einführung und Lernbegleitung
Datum/Ort	Kurs 1: 1. Februar 2022 Kurs 2: 24. August 2022 jeweils von 08:30 – 16:30 Uhr, Kaufmännischer Verband Bern, Schlösslistrasse 29, 3008 Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schlösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Vera Class, Nationaler Lead Fachgruppe wbp

Führung von Lernenden 2 – Lösungsorientierte Kommunikation und Begleitung

Teilnehmer/innen	Berufsbildner/-innen und Praxisbildner/-innen, Vorgesetzte und weitere, die ihr Wissen über die besondere Aufgabe, Lernende zu führen, vertiefen wollen.
Allgemein	Die Führung von Lernenden ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe. Wir wissen, Ziele und Bedürfnisse von Lernenden einerseits und Betrieb bzw. Auszubildenden andererseits passen nicht immer zusammen: der Ausgangspunkt für viele Konflikte. Als Berufsbildende müssen wir nicht nur inhaltlich und fachlich für die korrekte Ausbildung, sondern auch auf der Beziehungsebene für Dialog und Verständigung sorgen. Gefordert sind Einfühlungsvermögen, Fingerspitzengefühl und das Gespür für die richtige Intervention zum richtigen Zeitpunkt.
Ziele	Die Teilnehmenden können neue Impulse für die Führungsarbeit mit Lernenden mitnehmen und direkt in die Praxis umsetzen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Dialog mit der WhatsApp-Generation?• Kommunikation als zentrales Führungsinstrument• Konflikte mit Jugendlichen – konstruktiver Umgang mit «Dauerbrennern»• «Heikle Situationen» – und jetzt?• Lösungs- und zielorientierte Gesprächsführung• Motivation – Wollen, Können, Dürfen?• Ein Ausflug in die Anerkennungen – Wertschätzung, aber wie?• Praxistipps
Hinweis	Es wird empfohlen, die Kurse der Reihe nach zu besuchen: Führung von Lernenden 1 – Adoleszenz, Rollen, Grenzen und Regeln Führung von Lernenden 2 – Lösungsorientierte Kommunikation und Begleitung Führung von Lernenden 3 – Einführung und Lernbegleitung
Datum/Ort	Kurs 1: 16. Februar 2022 Kurs 2: 31. August 2022 jeweils von 08:30 – 16:30 Uhr, WKS KV Bern, Effingerstrasse 70, 3008 Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Vera Class, Nationaler Lead Fachgruppe wbp

Führung von Lernenden 3 – Einführung und Lernbegleitung

Teilnehmer/innen	Berufs- und Praxisbildner/innen, Vorgesetzte und weitere, die ihr Wissen über die besondere Aufgabe, Lernende zu führen, vertiefen wollen.
Allgemein	Eine professionelle Einführung von Lernenden in den Lehrbetrieb ist für beide Seiten von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus sind Berufs- und Praxisbildner/innen gefordert, die Lernenden fachlich auszubilden und sie in diesem Prozess zu begleiten. Die Weitergabe von Informationen und die Vermittlung von berufsspezifischen Inhalten sind darin wesentliche Aufgaben. Im Seminar nehmen wir diese Themenbereiche auf und fokussieren auf die Umsetzung in der Praxis.
Ziele	Die Teilnehmenden erhalten neue Impulse für die Führungsarbeit mit Lernenden, um sie direkt in die Praxis umsetzen zu können.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Professionelle Einführung von Lernenden• Planung und Reflexion• Lernbegleitung in der heutigen Zeit• Haben Sie selbst Freude am Lernen?• Vermitteln und instruieren• eigenes Verhalten unter der Lupe• Lernende fordern und fördern• Tipps aus der Praxis
Hinweis	Es wird empfohlen, die Kurse der Reihe nach zu besuchen: Führung von Lernenden 1 – Adoleszenz, Rollen, Grenzen und Regeln Führung von Lernenden 2 – Lösungsorientierte Kommunikation und Begleitung Führung von Lernenden 3 – Einführung und Lernbegleitung
Datum/Ort	Kurs 1: 15. März 2022 Kurs 2: 8. September 2022 jeweils von 08:30 – 16:30 Uhr, Kaufmännischer Verband Bern, Schlösslistrasse 29, 3008 Bern
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schlösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Vera Class, Nationaler Lead Fachgruppe wbp

Homeoffice mit KV-Lernenden (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Berufs- und Praxisbildner/innen, die KV-Lernende ausbilden und Homeoffice ermöglichen.
Allgemein	Das Thema Homeoffice mit KV-Lernenden wird und soll uns auch in Zukunft begleiten. Grund genug, sich damit auseinanderzusetzen und die eigene Umsetzung zu reflektieren. Worauf man bei der Führung auf Distanz achten soll, damit Homeoffice mit KV-Lernenden gelingt, ist Hauptthema dieses interaktiven Online-Seminars, das alle wichtigen Punkte auf den Tisch bringt und viele Umsetzungstipps aus der Praxis enthält.
Ziele	Ziel ist es, dieser Herausforderung weiterhin inspiriert und mit neuen Ideen zu begegnen und selbst von einem Motivationsschub zu profitieren.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Wie Homeoffice mit KV-Lernenden gelingt• Best Practice• Austausch und Tipps
Datum/Ort	Kurs 1: 13. Januar 2022 Kurs 2: 18. Februar 2022 jeweils von 14:00 – 16:30 Uhr. Der Kurs wird online durch den Kaufmännischen Verband durchgeführt. Der Zoom-Link wird spätestens bis 5 Tage vor dem Online-Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	bis 10. Dezember 2021 an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Vera Class, Nationaler Lead Fachgruppe wbp

Neue KV-Lehre ab 2023 – was erwartet uns Berufs- und Praxisbildner/innen? (online-Durchführung)

Teilnehmer/innen	Berufsbildungsverantwortliche, Berufs- und Praxisbildner/innen von kaufmännischen Lernenden aus allen Profilen, kaufmännischen Praktikant/innen sowie Büroassistent/innen.
Allgemein	<p>Die Reform Kaufleute 2023 macht die kaufmännische Grundbildung fit für die Zukunft. Doch was erwartet die Jugendlichen genau, die im August 2023 ihre Ausbildung zur Kauffrau, zum Kaufmann beginnen? Was verändert sich im Lehrbetrieb? In der Berufsfachschule? Im ÜK? Und was bedeutet das letztlich für Berufs- und Praxisbildner/innen?</p> <p>Im bewährten Online-Seminar gehen wir dieser Frage nach und liefern allen, die sich bisher noch nicht mit der Reform der KV-Lehre beschäftigt haben einen ersten Überblick. Nebst inhaltlichem Input wird reflektiert, Austausch ermöglicht und es werden selbstverständlich Fragen beantwortet.</p> <p>Hinweis: Wer bereits an der Veranstaltung der Fachgruppe wbp im November 2020 teilgenommen hat, muss mit inhaltlichen Wiederholungen rechnen.</p>
Ziele	Die Teilnehmenden sind nach diesem Online-Seminar über den aktuellen Stand des Reformprozesses «Kaufleute 2023» informiert.
Datum/Ort	Neue Daten werden laufen im Internet aufgeschaltet, jeweils von 09:00 – 11:30 Uhr. Der Kurs wird online durch den Kaufmännischen Verband durchgeführt. Der Zoom-Link wird spätestens bis 5 Tage vor dem Online-Seminar per E-Mail gesendet.
Anmeldung	laufend an das Personalamt der Stadt Thun
Kursorganisation	Kaufmännischer Verband Bern, Schösslistrasse 29, 3008 Bern
Kursleitung	Michael Kraft, Leiter Bildung

Coaching

Was ist Coaching?	Coaching ist eine partnerschaftliche Form der Zusammenarbeit, die auf Vertrauen, Respekt, Offenheit und Wertschätzung basiert. Ihre Situation, Ihr Problem oder Ihr Veränderungswunsch stehen im Zentrum des Coachings. Da Sie Ihre Situation und Möglichkeiten am besten kennen, sind Sie Expertin bzw. Experte für die Lösung, die optimal zu Ihnen passt. Der Coach unterstützt Sie dabei, Ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen und diese gezielt und nachhaltig einzusetzen, damit Sie zu Ihrer massgeschneiderten Lösung kommen. Kurz gesagt, ist Coaching eine Hilfe zur Selbsthilfe.
An wen richtet sich das Coaching?	An alle, die ihr Verhalten verändern, ihre Situation analysieren, eine Problemlösung erarbeiten oder ihre Stärken erkennen wollen.
Was Sie mitbringen sollten	Mit dem Willen zur Veränderung, Ihrer Offenheit und Freiwilligkeit bringen Sie die wichtigsten Voraussetzungen für die Erarbeitung einer individuellen und nachhaltigen Lösung mit.
Mögliche Anliegen / Inhalte	Ein Coaching kann Ihnen z.B. neue Horizonte eröffnen, wenn Sie <ul style="list-style-type: none">• etwas verändern wollen, aber nicht genau wissen, wie Sie vorgehen sollen.• schwierige Situationen meistern und/oder schwierige Entscheidungen treffen wollen.• eine Standortbestimmung vornehmen wollen.• einen Berufswechsel erwägen.• Strategien entwickeln wollen.• Beruf und Familie ausgewogen verbinden wollen.• Ihr Selbstvertrauen stärken und Sicherheit gewinnen wollen etc.
Arbeitsweise	Der Coach begleitet Sie mit gezielten Fragen und Instrumenten und gestaltet so den Lösungsfindungsprozess. Die Inhalte an denen gearbeitet wird, bestimmen Sie. Genauso wie das für Sie richtige Umsetzungstempo.
Datum / Dauer	Ein Coaching dauert zwischen 60 - 90 Minuten. In der Regel genügt ein Coaching, um Lösungsansätze und Massnahmen zu erarbeiten. Folgecoachings werden im Bedarfsfall gemeinsam vereinbart.
Ort / Zeit	Werden gemeinsam festgelegt
Coach/Anmeldung	Interessierte Personen melden sich bitte bei Yolanda Braun, Telefon 033 225 82 52 oder per e-Mail yolanda.braun@thun.ch

Teamentwicklung

Teilnehmer/innen	Ganze Arbeitsteams oder Organisationseinheiten - unabhängig davon, ob diese Teams im Verwaltungsbereich oder in handwerklichen oder technischen Arbeitsbereichen tätig sind - die an einer Standortbestimmung in der eigenen Arbeitseinheit, der Ausarbeitung von gemeinsamen Strategien und Zielen sowie der Verbesserung der Zusammenarbeit im Team interessiert sind.
Ausgangslage	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen</p> <ul style="list-style-type: none">• eine Standortbestimmung in der eigenen Arbeitseinheit durchführen und konstruktives Verhalten bei der Diagnose von Schwachstellen und beim Umgang mit Konflikten üben und den eigenen Anteil daran erkennen.• ein gemeinsames Problembewusstsein für Fragen der Kommunikation, der Zusammenarbeit, der Führung, der Zielerreichung und der Projektarbeit entwickeln.• lernen, Arbeitsprozesse an Entwicklungen anzupassen und Veränderungsprozesse zu gemeinsamen Vorhaben zu machen.• kurz-, mittel- und längerfristige Zielsetzungen und Strategien ausarbeiten.• beim gemeinsamen Erarbeiten von Lösungsvorschlägen Methoden erproben, um die Kreativität der Beteiligten zu nutzen und den Teamgeist, das Engagement und die Identifikation systematisch zu fördern.• die Zusammenarbeit und die zwischenmenschlichen Beziehungen in der eigenen Arbeitseinheit und im Umfeld optimieren.• Realisierungshilfen für die Umsetzung in die Praxis erarbeiten.
Inhalte	<p>Die Themen werden entsprechend den aktuellen Bedürfnissen und Zielsetzungen der Organisationseinheit, welche im Voraus besprochen werden, festgelegt.</p> <p>Nachfolgend einige Beispiele von konkreten Fragen, welche mögliche Inhalte des Teamentwicklungskurses sein könnten bzw. sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• Standortbestimmung der Organisationseinheit.• Gestaltung der Kommunikation und des Informationsflusses.• Überprüfen von Aufgabenteilung.• Umgang mit Spannungen und unterschiedlichen Einstellungen.• Lösung von Problemen und Konflikten im Team.• Identität von Organisationseinheiten.• Erarbeiten von mittel- und langfristigen Zielen.• Gestalten von Veränderungsprozessen.• Teams leistungsfähiger machen etc.
Dauer/Datm	2 - 5 Tage, je nach Problemstellung; die Daten werden gemeinsam festgelegt.

Ort	Wird nach Rücksprache mit dem Personalamt festgelegt.
Anmeldung	Wir bitten die Vorgesetzten und/oder die Teams, sich mit dem Personalamt in Verbindung zu setzen.
Kursleitung	Wird vom entsprechenden Team und vom Personalamt gemeinsam festgelegt