



## Workshop: Stress gezielt und langfristig abbauen

### Thema: **Wie kann ich mich und meine Mitarbeitenden entlasten?**

(Die Stress-Symptome zeigen sich auf der vegetativ hormonellen Ebene, emotionalen Ebene, kognitiven Ebene und oder muskulären Ebene)

<b>Beschreibung</b>	<b>Stress gezielt und langfristig abbauen</b> In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Stress-Bearbeitung angehen und nachhaltig mit dem Stressabbau beginnen können. Die Technik kann 1:1 in die Praxis umgesetzt werden.
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden erkennen ihre eigenen Stressoren, können diese einordnen und anhand der Strategie-Auswahl Schritt für Schritt abbauen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungsübersicht erstellen</li> <li>- Stress-Symptome erkennen</li> <li>- Strategie-Auswahl treffen</li> <li>- Strategie anwenden</li> </ul>
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Einzel-Arbeiten Fallbeispiele
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungskräfte
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Montag, 28. Januar 2019 Dienstag, 2. April 2019 Mittwoch, 14. August 2019 oder Mittwoch, 23. Oktober 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Team-Schwierigkeiten als Vorgesetzter, als Vorgesetzte selber lösen

**Thema: Wie bringe ich mein Team wieder zusammen?  
(Was braucht es, damit sich mein Team wieder dem relevanten Tagesgeschäft widmet?)**

<b>Beschreibung</b>	<b>Team-Schwierigkeiten als Vorgesetzter, als Vorgesetzte selber lösen</b> In diesem Workshop lernen Sie das Modell kennen, wie Sie Team-Schwierigkeiten als Vorgesetzte / Vorgesetzter erfolgreich selber lösen können. Sie erweitern Ihre Kompetenzen und können das Erlernete 1:1 in die Praxis umsetzen. Das Modell eignet sich sehr gut, um das Team wieder zusammen zu schweißen. Somit werden die Mitarbeitenden wieder engagierter, zielorientierter, effizienter und motivierter zusammen arbeiten.
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden kennen das Modell, wie sie Team-Schwierigkeiten selber erfolgreich lösen können und sind in der Lage, dies in der Praxis 1:1 umzusetzen.
<b>Inhalt</b>	- Grundprinzip - Modell, um Teamschwierigkeiten lösen zu können
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Praxisorientierte Übungen und Rollenspiele Einzel- und Gruppenarbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Dienstag, 29. Januar 2019 Mittwoch, 3. April 2019 Donnerstag, 15. August 2019 oder Donnerstag, 24. Oktober 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Erfolgreich schwierige Mitarbeiter-, Mitarbeiterinnen-Gespräche führen

**Thema: Wie gelingen schwierige Gespräche?**  
(Was braucht es, damit auch heikle Themen offen besprochen werden können?)

<b>Beschreibung</b>	<b>Schwierige Mitarbeiter- und Mitarbeiterinnen-Gespräche führen</b> Dass es gelingt, die Mitarbeitenden in schwierigen Gesprächen zu motivieren, fordern und fördern ist manchmal eine Gratwanderung. Mit diesem Workshop erweitern Sie Ihre Führungs- und Kommunikations-Kompetenzen. Sie lernen, schwierige oder problematische Situationen anzusprechen und heikle Gespräche so zu führen, dass Ihre Mitarbeitenden wieder engagiert arbeiten werden.
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden kennen die Instrumente und Methoden um schwierige Gespräche (Win-Win) zu führen und sind in der Lage, diese in der Praxis umzusetzen.
<b>Inhalt</b>	Gesprächsvorbereitung Gesprächsablauf Kommunikations-Technik Gesprächsführung Erfolgskontrolle Nachbearbeitung
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Praxisorientierte Übungen und Rollenspiele Einzel- und Gruppenarbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Freitag, 1. Februar 2019 Donnerstag, 4. April 2019 Dienstag, 20. August 2019 oder Freitag, 25. Oktober 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Wie motiviere ich Mitarbeitende nachhaltig?

**Thema: Was motiviert die Mitarbeitenden wirklich?**  
(Ist die Abwesenheit von Unzufriedenheit bereits Motivation oder nur langweiliger Arbeitsalltag?)

<b>Beschreibung</b>	<b>Wie motiviere ich Mitarbeitende nachhaltig?</b> Die Wochen fliegen nur so vorbei und Ihre Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen sind spürbar motiviert und zufrieden? So könnte es sein – So soll es sein. Ein motiviertes Team findet schneller und effizientere Lösungen, arbeitet mit weniger Fehlern und ist ein guter Werbeträger gegenüber Kunden, zukünftigen Mitarbeitenden und anderen Stakeholder.
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden lernen verschiedene Motivations-Theorien kennen und entwickeln anschliessend Ihre eigene Motivations-Strategie für Ihre Mitarbeitenden.
<b>Inhalt</b>	Verschiedene Motivations-Theorien Klassische Motivations-Fallen Diverse Beispiele aus der Praxis Eigene Motivations-Strategie für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen erstellen
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Einzel- und Gruppenarbeiten Fall-Beispiele
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Montag, 4. Februar 2019 Montag, 8. April 2019 Mittwoch, 21. August 2019 oder Dienstag, 29. Oktober 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Die Fähigkeiten des Team erkennen und gewinnbringend einsetzen

**Thema: Wie das Team den Gewinn und Innovation beeinflussen kann  
(Wie Sie die Fähigkeiten Ihres Teams noch besser in der Firma einsetzen können)**

<b>Beschreibung</b>	<b>Die Fähigkeiten des Teams erkennen und gewinnbringend einsetzen</b> Jedes Team-Mitglied bringt verschiedene bekannte, aber auch unbekannte Kompetenzen und Talente mit. Beginnen Sie die verschiedenen Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden zu entdecken, benennen und gezielt einzusetzen. Verbunden mit einer klaren Kommunikation kann das Potenzial Ihres Teams enorm gesteigert werden.
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden lernen, wie sie die Fähigkeiten des Teams besser erkennen und einsetzen können. Mit der vorgestellten Methode können Sie das Team-Potenzial im Arbeitsalltag erfassen und für die zukünftigen Aufgaben besser nutzen.
<b>Inhalt</b>	Methode kennen lernen Leitfaden für die Praxis Knackpunkte lösen Eigener Leitfaden erstellen
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Einzel- und Gruppenarbeiten Fall-Beispiele mit praxisorientierten Übungsmöglichkeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Dienstag, 5. Februar 2019 Mittwoch, 10. April 2019 Donnerstag, 22. August 2019 oder Mittwoch, 30. Oktober 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Klare Kommunikation, aber wie?

**Thema: Klare Kommunikation ist Gold wert!**  
(und erleichtert nicht nur den beruflichen Alltag.)

<b>Beschreibung</b>	<b>Klare Kommunikation, aber wie?</b> Es ist eine verzwickte Situation. Auf der einen Seite möchte man den Mitarbeitenden reinen Wein einschenken, auf der anderen Seite gibt es tausend Gründe, die Hilfe der sprachlichen Rhetorik hervorzuholen. Mangelnde oder unklare Informationen stiften Verwirrung, Vertrauensverlust, Resignation und sind Nährboden für (un)gewollte Spekulationen. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie klar, rechtzeitig, vollständig und Adressaten gerecht kommunizieren können.
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden lernen wichtige Kommunikations-Grundregeln kennen und reflektieren Ihre eigenen Kommunikations-Muster.
<b>Inhalt</b>	Kommunikations-Grundregeln Eigener Leitfaden für angehende Gespräche erstellen Knackpunkte lösen
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Einzel- und Gruppenarbeiten Fall-Beispiele mit praxisorientierten Übungsmöglichkeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Mittwoch, 6. Februar 2019 Donnerstag, 11. April 2019 Freitag, 23. August 2019 oder Dienstag, 5. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Konstruktiv mit Fehler umgehen

**Thema: Wie eine offene Fehlerkultur das Arbeitsklima und den EBIT verbessert (wie geht es zukünftig besser?)**

<b>Beschreibung</b>	<p><b>Konstruktiv mit Fehler umgehen</b> Es ist unverzichtbar, dass Führungskräfte vom konventionellen Patzer bis zum gescheiterten Kreativ-Projekt mit Fehler offen umgehen. Das Ziel einer guten Fehlerkultur ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich kontinuierlich zu verbessern</li> <li>• Innovation</li> <li>• Chancen zu erkennen und verwerten</li> <li>• eigenverantwortliches Handeln und schlussendlich</li> <li>• absolute Fehlerfreiheit.</li> </ul>
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen Methoden und Techniken, wie sie zukünftig Vorbehalte bei den Mitarbeitenden abbauen, eigene Fehler zugeben und Routinen für die Fehlerverwertung entwickeln können.
<b>Inhalt</b>	<p>Hindernisse für eine gute Fehlerkultur Neue Erkenntnisse im Umgang mit Fehler Verhaltens- und Kommunikations-Leitfaden für eine gute Fehlerkultur</p>
<b>Methodik</b>	<p>Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Einzel- und Gruppenarbeiten</p>
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	<p>Montag, 11. Februar 2019 Dienstag, 14. Mai 2019 Mittwoch, 28. August 2019 oder Mittwoch, 6. November 2019</p>
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Sind Mitarbeiter-Qualifikations-Gespräche ein Auslaufmodell?

**Thema: Z-Gespräche, eine erfolgversprechende Alternative**  
(Z-Gespräche sind in diesem Zusammenhang nicht Zielvereinbarungsgespräche, sondern Gespräche, die beim Zmorge, Zmittag und Zvieri entstehen.)

<b>Beschreibung</b>	<p><b>Sind Mitarbeiter-Qualifikations-Gespräche ein Auslaufmodell?</b> Ganz ehrlich und Hand aufs Herz: Was bringen Qualifikations-Gespräche wirklich? Freude, Motivation, Innovation und Erfolg? Dann sind sie berechtigt! In allen anderen Fällen, sind die Z-Gespräche eine erfolgversprechende Alternative. Z-Gespräche sind wie Kundentermine, die mit einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin im 4-Monats-Rhythmus einmal im Jahr bewusst abgemacht werden, zum Zmorge, Zmittag und Zvieri-Plättli. Sie ermöglichen, sich 1:1 in einer ungestörten, neutralen Umgebung +/- 60- 90 Minuten wohlwollend und ruhig über mögliche Chancen, Risiken, Stärken und Schwächen zu unterhalten, ohne dass dies mit Lohnerhöhung, Sanktionen oder Zielvereinbarungen gekoppelt ist. Diese zusätzlichen direkten Informationen können in der Mitarbeiter- und Unternehmensführung entscheidend sein.</p>
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden reflektieren Ihr eigenes Verhalten bei Qualifikations-Gesprächen (als VG und MA) und sind fähig, die Z-Gespräche zu organisieren, durchzuführen und auszuwerten.
<b>Inhalt</b>	Leitfaden für Z-Gespräche inkl. Auswertungs-Muster
<b>Methodik</b>	Diskussion über Vor- und Nachteile der Qualifikations-Gespräche Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Praxisorientierte Übungen und Rollenspiele
<b>Zielpublikum</b>	Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Mittwoch, 13. Februar 2019 Mittwoch, 15. Mai 2019 Donnerstag, 29. August 2019 oder Dienstag, 12. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.





## Workshop: Vorteile der ethischen Führungsarbeit

**Thema: Ethische Führungsarbeit**  
(Wie kann man seine Werte in der Führungsarbeit erfolgreich vertreten?)

<b>Beschreibung</b>	<b>Was bringt ethische Führungsarbeit?</b> Wie kann man innere Stärke gewinnen, dank der man dem Druck von aussen widerstehen kann und dabei das tun, was der eigenen Überzeugung nach in einer heiklen Situation richtig ist? In diesem Workshop erhöhen Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Führungskompetenz.
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden reflektieren Ihr eigenes Führungsverhalten und kennen die 5 Schritte, die zur ethischen Kraft führen.
<b>Inhalt</b>	5 Schritte zur ethischen Führungskraft
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Einzel- und Gruppenarbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Montag, 18. Februar 2019 Montag, 20. Mai 2019 Mittwoch, 4. September 2019 oder Freitag, 15. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Kompetenz, Mut und Verantwortung

**Thema: Das KMV-Dreieck**  
(Was, wenn Kompetenz, Mut und/oder Verantwortung fehlt?)

<b>Beschreibung</b>	<b>Kompetenz, Mut und Verantwortung</b> In diesem Workshop lernen Sie das KMV-Dreieck (Kompetenz, Mut und Verantwortung) näher kennen und schätzen. Das Dreieck kann als Gesprächsbasis oder -Strategie im Team und in der Führung wertvolle Dienste erweisen. Mit dem KMV-Dreieck können Sie das Potenzial von Mitarbeitenden, (auch von Projekten und Produkten) erkennen, entwickeln und steigern.
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Arten des KMV-Dreiecks, die dazu passende Fragetechnik und sind fähig, dies 1:1 im Berufsalltag umzusetzen.
<b>Inhalt</b>	Das KMV-Dreieck Passende Fragetechniken
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Einzel- und Gruppen-Arbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Mittwoch, 20. Februar 2019 Dienstag, 21. Mai 2019 Mittwoch, 11. September 2019 oder Montag, 18. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Richtiges Delegieren

**Thema: Die Vorteile des Delegierens systematisch nutzen**  
(Wie Sie durch effektives Delegieren mehr Zeit für Ihre Kernaufgaben gewinnen)

<b>Beschreibung</b>	<b>Richtiges Delegieren</b> Gehören Sie zu den Menschen, denen es schwer fällt, Teile Ihrer Arbeit Anderen anzuvertrauen? Mit diesem Workshop holen Sie sich das Rüstzeug, um Kompetenzen und Verantwortung gezielt abgeben zu können. Gekonntes Delegieren führt zu einer Win-Win-Situation für Sie und Ihre Mitarbeitenden.
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen die Techniken und Instrumente, die es für das Delegieren braucht und können diese in der Praxis Schritt für Schritt in den Arbeitsalltag einbauen und systematisch nutzen.
<b>Inhalt</b>	Techniken und Hilfsmittel fürs Delegieren
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Einzel-Arbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Dienstag, 12. Februar 2019 Mittwoch, 22. Mai 2019 Donnerstag, 12. September 2019 oder Dienstag, 19. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Schlagfertig in 5 Minuten? Nein, aber in einem Tag!

**Thema: Nie mehr sprachlos  
(Gekonnt kontern)**

<b>Beschreibung</b>	<b>Schlagfertig in 5 Minuten? Nein, aber in einem Tag!</b> Freuen Sie sich auf diesen Workshop. Mit verschiedenen Techniken üben Sie die Schlagfertigkeit. Gewusst wie und passende Pointen suchen wird für Sie zum Kinderspiel. Mit etwas Übung werden Sie künftig nicht mehr sprachlos sein, sondern die verschmitzten Lacher auf Ihrer Seite haben.
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Techniken der Schlagfertigkeit und verfügen am Ende des Tages über ein ganz persönliches, dem Typ entsprechendes „Notfallset“ von Antworten.
<b>Inhalt</b>	Die verschiedenen Techniken der Schlagfertigkeit
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Gruppen-Arbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Dienstag, 19. Februar 2019 Dienstag, 4. Juni 2019 Montag, 16. September 2019 oder Donnerstag, 28. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Haben Sie mehr Uhren als Zeit?

### Thema: **Wie Sie zukünftig die Zeit im Griff haben** (... und nicht umgekehrt)

<b>Beschreibung</b>	<p><b>Haben Sie mehr Uhren als Zeit? – Wie Sie zukünftig die Zeit im Griff haben</b></p> <p>Für alle, die unter Zeitdruck stehen, der Tag zu wenig Stunden und die Woche zu wenig Tage hat, um alle Aufgaben, Arbeiten und persönliche Interessen unter einen Hut zu bringen.</p> <p>Am Ende des Kurses haben Sie eine individuell auf Sie abgestimmte, passende Zeitplanung für all Ihre geschäftlichen und privaten Aufgaben, Termine und persönlichen Interessen. Realistisch? Realistisch! Sogar mit Reserve Zeitfenster.</p>
<b>Ziel</b>	Sie lernen die Planungs-Grundlagen und die Zeit-Management-Technik kennen und nützen diese anschliessend in Ihrem Alltag. Die Technik berücksichtigt alle Ihre wichtigen und weniger wichtigen Anspruchsgruppen und Aufgaben.
<b>Inhalt</b>	Planungs-Grundlagen Zeit-Management-Technik
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Gruppen-Arbeiten und Einzel-Arbeit
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Dienstag, 26. Februar 2019 Mittwoch, 5. Juni 2019 Dienstag, 24. September 2019 oder Freitag, 29. November 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Sibirien oder Malediven? – Durch Inspiration Muster durchbrechen!

**Thema: So setzen Sie neue Akzente!**  
(Sind Sie bereit Kunden zu verblüffen, den Markt zu erweitern und mit good talents zusammen zu arbeiten?)

<b>Beschreibung</b>	<b>Sibirien oder Malediven? Durch Inspiration Muster durchbrechen!</b> Innovation und Inspiration liegen nahe zusammen. In diesem Workshop sind Träume nicht Schäume sondern die Grundlage für innovative Lösungen. Sind Sie bereit, durch Inspiration Kunden zu verblüffen, den Markt zu erweitern und tolle Ergebnisse zu feiern. Nach diesem Workshop haben Sie das Know How dazu.
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden erhalten das Know How, wie Sie Inspiration im Alltag zulassen können und für die anspruchsvollen Aufgaben und Projekte solide nutzen können.
<b>Inhalt</b>	Modell: Durch Inspiration zur Innovation Sie haben die Möglichkeit, Ihr eigenes Projekt mit neuen Ideen zu bereichern.
<b>Methodik</b>	Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Fall-Beispiele Gruppen/Einzel-Arbeiten
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungspersonen
<b>Workshop-Daten 2019</b>	Dienstag, 12. März 2019 Dienstag, 25. Juni 2019 Mittwoch, 25. September 2019 oder Donnerstag, 5. Dezember 2019
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.



## Workshop: Unzufrieden – und jetzt?

### Thema: Wie Sie oder Ihre Mitarbeitenden der Unzufriedenheit zukünftig adieu sagen

<b>Beschreibung</b>	<p><b>Unzufrieden – und jetzt?</b> Nutzen Sie das Potenzial der Unzufriedenheit! In diesem Workshop erkennen Sie die positiven Seiten Ihrer Unzufriedenheit und erhalten neue Perspektiven sowie Lösungswege. Die Technik können Sie jederzeit und immer wieder anwenden.</p>
<b>Ziel</b>	Die Kursteilnehmenden interpretieren „unzufrieden“ neu und sind fähig, den Zustand „unzufrieden“ bewusst zu behalten oder mit geeigneter Technik in zufrieden umzuwandeln.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation / Ausgangslage 360°</li> <li>- Persönliche 3 Punkte - Technik</li> </ul>
<b>Methodik</b>	<p>Vorträge und Lehrgespräche der Kursleiterin Einzel-Arbeiten Fallbeispiele</p>
<b>Zielpublikum</b>	Fach- und Führungskräfte
<b>Workshop-Daten 2019</b>	<p>Freitag, 15. März 2019 Mittwoch, 26. Juni 2019 Donnerstag, 26. September 2019 oder Freitag, 6. Dezember 2019</p>
<b>Dauer</b>	08.30 Uhr bis 16.30 Uhr (1 Tag)
<b>Wo</b>	DasCoachingCenter Rita Weibel, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
<b>Workshop-Leitung</b>	Rita Weibel, eidg. dipl. Personalfachfrau, Coach SCA und CAS in Coaching
<b>Kursgeld</b>	Fr. 590.— inkl. MWST, Znüni-, Mittags- und Zvieri-Verpflegung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt für den Workshop anmelden? Rita Weibel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 032 621 18 18 oder per E-Mail: [info@DasCoachingCenter.ch](mailto:info@DasCoachingCenter.ch)

Sind Sie an einem Thema interessiert, aber das Datum passt nicht? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir schauen, was möglich ist.