

MOVENDO

Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften



Weiterbildung 2025

Weiterbildungsangebot für Mitglieder von Gewerkschaften,
Personalvertretungen, Vertrauensleute und Interessierte

garanto

HELVEtica

kapers

NAUTILUS
INTERNATIONAL
Switzerland

sev

ecosyndicom

UNIA

vpod ssp



Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften

Impressum

Herausgeber: Movendo, das Bildungsinstitut der Gewerkschaften
Monbijoustrasse 61, 3007 Bern, Telefon 058 218 00 00
www.movendo.ch

Design: Iwan Raschle

Titelbild: Yoshiko Kusano

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Auflage: 79 260 Exemplare

Erschienen: Oktober 2024

Inhaltsverzeichnis

Movendo-Kurse 2025: Jetzt buchen!	4
Deine Ansprechpersonen	4
Allgemeine Informationen	5
online Webinare	40

Politik, Wirtschaft, Sozialversicherungen

Geschichte der Gewerkschaftsbewegung	6
Politische Zusammenhänge verstehen	6
Jugend Politik verstehen: Einstieg für junge Menschen	6
neu Demokratie in Gefahr – Was tun gegen den Rechtsruck?	7
Politik live – Besuch im Bundeshaus	7
Solidarische Klimawende	8
Das 1x1 der Wirtschaft für Gewerkschafter:innen	8
Einführung in die feministische Ökonomie	8
Migrationspolitik und Migrationsrecht: Fakten, Wertungen, Perspektiven	9
Wahrheitssuche in Zeiten von Fake-News	9
Wie funktioniert meine Pensionskasse?	9
Rentenplanung: Welches Einkommen habe ich im Alter?	10
neu Planear a reforma: quanto será a minha pensão?	10
Kurs für Mitglieder von Vorsorgekommissionen	11

Arbeit und Recht

asa Meine Rechte am Arbeitsplatz praktisch erklärt	12
asa Einführung in das Arbeitszeitgesetz	12
Führungsaufgabe Gesundheit	12
asa Gesund trotz Schichtarbeit	13
Gesund bleiben am Arbeitsplatz: Stehende Berufe	13
neu Gesund bleiben am Arbeitsplatz: Bau und Industrie	13
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Einflüsse aufs Fahrverhalten	14
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Ernährung und Ergonomie	14

Kommunikation

Grundlagen der Kommunikation	16
Selbstsicheres Auftreten	16
Frauen Überzeugend auftreten	16
Argumentieren – überzeugen – gewinnen	17
Körpersprache lesen	17
Körpersprache gezielt einsetzen – Vertiefungskurs	18

Meine Anliegen am Arbeitsplatz durchsetzen	18
Jugend Vorbereitung auf das Mitarbeitendengespräch und Lohnverhandlungen	19
Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz	19
neu Ich sage Nein. Abgrenzung im Arbeitsalltag	19
Kommunikation im Konflikt	20
Konfliktmanagement und Mediation	20
asa Aggressionen im öffentlichen Dienst	21
Frauen Selbstschutz und Intervention im öffentlichen Raum	21
Rassismus: Das mache ich nicht mit!	21

Zusammenarbeit und Lebensgestaltung

Zielorientiert in die Zukunft	22
Der Arbeitsmarkt, mein Lebenslauf und ich	22
Queer am Arbeitsplatz	22
Älter werden im Beruf	23
neu Frauen Fit durch die Wechseljahre	23
Vorbereitung auf die Pensionierung	24
Selbstfürsorge und Stressbewältigung in Beruf und Alltag	24
Burnout erkennen und vorbeugen	25
neu Das Steuer in die Hand nehmen und die eigene Handlungsfähigkeit stärken	26
Rund um den Schlaf	26
Frauen Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen*	27

Arbeitsinstrumente

Schreiben leicht(er) gemacht	28
neu In zwei Tagen zum/zur Millionär:in? Mathematik im Alltag	28
Arbeitstechnik und Zeitmanagement	28
neu Spontan reagieren – Umgang mit Unerwartetem	29
Kreatives Schreiben	29
neu Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz	29
Computerkurs für Einsteiger:innen (Windows 11)	30
PC-Einstiegskurs für Senior:innen (Windows 11/MS Office 2021)	30
Word: Grundkurs (MS Office 2021)	30
Word: Aufbaukurs (MS Office 2021)	31
Excel: Grundkurs (MS Office 2021)	31
Excel: Aufbaukurs (MS Office 2021)	32
PowerPoint-Bildschirmpräsentationen (MS Office 2021)	32
Outlook (MS Office 2021)	33
Umgang mit Teams, OneNote und weiteren Tools	33
neu Digitale Selbstverteidigung	33

Vertrauensleute

Aktiv in meiner Gewerkschaft: Basiskurs für Vertrauensleute	34
Aktiv in meiner Gewerkschaft: ERFA für Vertrauensleute	34
Jugend Über soziale Medien junge Menschen für gewerkschaftliche Themen gewinnen	35
Meine Gewerkschaft im Betrieb stärken – Erfahrungsaustausch	35
Gewerkschaftliche Arbeit in anderen Ländern	36
neu Deine Botschaft auf den Punkt gebracht!	36
Mutig handeln im Betrieb – aber sicher!	36
Erfolgreich verhandeln	37
Sitzungen und Versammlungen leiten und gestalten	37
Doppelte Buchhaltung	37
Fit am Flip – mit Schwung visualisieren	38
Die Politik der Altersvorsorge verstehen	38
neu Sozialversicherungen international: Wie sieht die Rente aus nach einem Arbeitsleben in mehreren Ländern?	39
Protokollführung	39

Personalvertretungen

neu Denkwerkstatt für Personalvertreter:innen	41
Basiskurs für Mitglieder von Personalvertretungen	41
Aufbaukurs für Mitglieder von Personalvertretungen	43
Führungskurs für Präsidien von Personalvertretungen	43
Künstliche Intelligenz (KI): Die Zukunft der Arbeitswelt als Personalvertretung mitgestalten	44
Grundlagen zu Arbeit und Gesundheit	44
Jederzeit verfügbar für die Firma?	45
Kolleg:innen in schwierigen Situationen beraten	45
neu Rolle und Aufgaben der Arbeitsinspektorate – Praxisbesuch beim Arbeitsinspektorat Basel-Stadt	46
Auftrittskompetenz einmal anders	46
Das 1x1 der Wirtschaft für Personalvertretungen	46
Geschäftsberichte verstehen	48

Movendo-Kurse 2025: Jetzt buchen!



Liebe Kolleg:innen

«Weiterbildung für alle!» Mit dem Bildungsinstitut Movendo unterstützt eure Gewerkschaft diese zentrale Forderung und übernimmt die Kosten für mindestens einen Kurs pro Jahr.

Das Kursprogramm wird auf **movendo.ch** laufend aktualisiert. Gerne beraten wir euch auch telefonisch oder per Mail.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Euer Movendo-Team

Deine Ansprechpersonen

Institutsleitung

Michael Herzka, Tel. 058 218 00 18, michael.herzka@movendo.ch

Weiterbildungsangebot für Mitglieder und Vertrauensleute von Gewerkschaften (Deutschschweiz)

Theres Höchli, Ausbildungsleiterin, Tel. 058 218 00 09, theres.hoechli@movendo.ch

Maurizio Maggetti-Waser, Ausbildungsleiter, Tel. 058 218 00 08, maurizio.maggetti@movendo.ch

Doris Häberli, Sachbearbeiterin, Tel. 058 218 00 04, doris.haeberli@movendo.ch

Silvia Imhof, Sachbearbeiterin, Tel. 058 218 00 02, silvia.imhof@movendo.ch

Bettina Stüssi, Sachbearbeiterin, Tel. 058 218 00 03, bettina.stuessi@movendo.ch

Weiterbildungsangebot für Mitarbeitende von Gewerkschaften (Deutschschweiz)

Anna Pfister, Ausbildungsleiterin, Tel. 058 218 00 07, anna.pfister@movendo.ch

Albineta Qela, Sachbearbeiterin, Tel. 058 218 00 05, albineta.qela@movendo.ch

Weiterbildungsangebot für Mitglieder und Vertrauensleute von Gewerkschaften (Romandie)

Valérie Solano, responsable de formation, tél. 058 218 00 14, valerie.solano@movendo.ch

Magali Ecrepont, coordinatrice de formation, tél. 058 218 00 15, magali.ecrepont@movendo.ch

Weiterbildungsangebot für Mitarbeitende von Gewerkschaften (Romandie)

Vincent Vernez, responsable de formation, tél. 058 218 00 17, vincent.vernez@movendo.ch

Patricia Matus, coordinatrice de formation, tél. 058 218 00 16, patricia.matus@movendo.ch

Allgemeine Informationen

Movendo bietet Weiterbildungen zu Themen rund um die Arbeitswelt an. Die meisten Kurse stehen allen Interessierten offen. Einige Angebote richten sich speziell an Mitglieder, die gewerkschaftliche Funktionen ausüben. Diese sind in den Kapiteln Vertrauensleute und Personalvertretungen aufgeführt.

Anmeldung

- per Telefon unter der Nummer 058 218 00 00
- per E-Mail: info@movendo.ch
- per Internet: www.movendo.ch
- per Post mittels Anmeldetalon auf der letzten Seite

Kosten

Die Gewerkschaften tragen für ihre Mitglieder die Kosten (Kurs-, Verpflegungs- und Übernachtungskosten) für mindestens eine Weiterbildung pro Jahr.

Die Entscheidung betreffend Kostenübernahme liegt bei deiner Gewerkschaft. Nach deiner Anmeldung klären wir die Kostenfrage ab und informieren dich anschliessend, zu welchen Konditionen du an der Weiterbildung teilnehmen kannst. Gewerkschaftsmitglieder können weitere Kurse zu einem vergünstigten Tarif besuchen. Webinare können kostenlos besucht werden.

Kursgebühr

Inkl. 0 % MWST

In den Kurskosten sind die Lehrmittel und Unterlagen inbegriffen.

Verpflegung

Inkl. 8,1 % MWST

Unter Verpflegungskosten fallen Seminarpauschalen, Mahlzeiten, inkl. Wasser, Kaffee und Tee, Pausengetränke und -verpflegung sowie Wasser im Saal.

Übernachtung

Inkl. 3,8 % MWST

Für Kurse mit der Nummer D2 sind die Übernachtungskosten (mit Abendessen und Frühstück) auf der Basis eines Doppelzimmers berechnet. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer wird nicht von den Gewerkschaften übernommen und muss vor Ort an der Hotelrezeption bezahlt werden.

Für Kurse mit der Nummer D1 sind die Übernachtungskosten auf der Basis eines Einzelzimmers berechnet und werden von den Gewerkschaften übernommen.

Korrespondenz

Grundsätzlich verschicken wir alle Informationen per E-Mail.

Nach der Anmeldung erhältst du eine Anmeldebestätigung mit den wichtigsten Angaben, insbesondere der Kostenklärung. Eine Einladung folgt spätestens 10 Tage vor Beginn der gewählten Weiterbildung.

Annullierung

Falls ein Weiterbildungsangebot ausnahmsweise nicht stattfinden kann, informieren wir dich spätestens 3 Wochen im Voraus.

Anmeldeschluss

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Kursbeginn. Kurzfristige Anmeldungen können berücksichtigt werden, sofern noch freie Plätze vorhanden sind.

Abmeldung

Bei Abmeldungen, die später als 10 Tage vor Beginn bei uns eingehen, werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Die zuständigen Gewerkschaften werden diesbezüglich informiert. Die Abmeldekosten fallen weg, wenn eine Ersatzteilnehmerin oder ein Ersatzteilnehmer gemeldet wird.

Achtung: Bei Nichterscheinen oder nicht fristgerechter Abmeldung behalten sich einige Gewerkschaften das Recht auf Weiterverrechnung der Kosten vor.

Warteliste

Ist ein Kurs ausgebucht, führen wir eine Warteliste. Sobald du siehst, dass du den Termin nicht länger freihalten kannst, bitten wir dich, uns zu informieren.

asa-Kurse

Wir bieten von der asa anerkannte Weiterbildungen für Chauffeusen und Chauffeure (CZV) an. Bei Mehrtageskursen im selben Bereich wird nur **der 1. Kurstag** als CZV-Weiterbildung angerechnet.

Datenschutz

Personendaten der Teilnehmenden werden gemäss der Datenschutzerklärung von Movendo bearbeitet. Diese kannst du unter www.movendo.ch abrufen oder bei unserer Geschäftsstelle bestellen.

Geschichte der Gewerkschaftsbewegung

Wie sind die Gewerkschaften in der Schweiz stark geworden? Mit welchen Problemen hatten sie zu kämpfen? Der Kurs vermittelt einen geschichtlichen Überblick und zeigt, was die Gewerkschaften für soziale Sicherheit und Demokratie in der Schweiz geleistet haben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, aktive Mitglieder, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Referent	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.1.2504	Mo, 16.6.2025–Di, 17.6.2025	📍 Balsthal, Hotel Balsthal
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	

Politische Zusammenhänge verstehen

Wie funktioniert unsere Demokratie? Der Kurs erklärt das politische System der Schweiz an praktischen Beispielen und aktuellen Themen. Wir diskutieren, wie Politik mitgestaltet werden kann. Der Kurs richtet sich an Personen, die wenig Vorwissen mitbringen und einen Einstieg in politische Diskussionen finden möchten.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Tamara Funciello (Nationalrätin), Florian Vock (Soziologe)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.1.2508	Do, 20.11.2025–Fr, 21.11.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	

Jugend Politik verstehen: Einstieg für junge Menschen

Möchtest du dich an der Politik beteiligen? Wir erklären das politische System der Schweiz und stellen dir die demokratischen Instrumente und Möglichkeiten zur Beteiligung und Mitsprache vor. Der Kurs richtet sich an junge Menschen bis 35 Jahre, die einen Einstieg in politische Diskussionen finden möchten.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Tamara Funciello (Nationalrätin), Florian Vock (Soziologe)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.1.2507	Sa, 15.2.2025	📍 Zürich, Jugendherberge
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

neu Demokratie in Gefahr – Was tun gegen den Rechtsruck?

In der Schweiz, in Europa und in vielen anderen Ländern sind rechte und autoritäre Kräfte auf dem Vormarsch. Mit gravierenden Folgen für Menschenrechte und Demokratie. Der Kurs beleuchtet die Gründe für diesen Rechtsruck. Er zeigt auf, welche Strukturen und Strategien dahinterstecken, aber auch, wie Widerstand möglich ist und welche Rolle die Gewerkschaften dabei spielen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	Jan Jirát (Journalist)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D2.1.2512	Do, 12.6.2025–Fr, 13.6.2025	📍	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–		

Politik live – Besuch im Bundeshaus

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit verschiedenen Facetten der politischen Teilhabe. Wir verfolgen die politische Debatte im Bundeshaus von der Tribüne im Nationalratssaal mit. Mit Mitgliedern des Parlaments diskutieren wir aktuelle politische Themen und erfahren dabei, wie sich Gewerkschaften politisch einbringen. Der Besuch von historischen Stätten der Demokratie in Bern rundet den Tag ab.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referentinnen	Tamara Funciello (Nationalrätin), Theres Höchli oder Bettina Stüssi (Movendo)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.1.2501	Do, 20.3.2025	📍	Bern, Bundeshaus
Nr. D2.1.2502	Mi, 4.6.2025	📍	Bern, Bundeshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Solidarische Klimawende

Schneearme Winter, immer heissere Sommer, rasanter Gletscherschwund: Wir spüren die Klimaerwärmung auch in der Schweiz. Welche Auswirkungen wird diese auf unser Leben und auf die Arbeitswelt haben? Was können wir tun? In diesem Kurs geht es darum, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und Wege hin zu einer solidarischen und fairen Klimawende zu diskutieren. Zudem erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in ein zukunftsweisendes Projekt.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute, Mitarbeitende von Gewerkschaften		
Referentinnen	Peppina Beeli (Unia), Pascale Schnyder (TransformAction Lab, HEKS)		
Kurs Nr. D2.1.2510	2 Tage Do, 4.9.2025–Fr, 5.9.2025	© Luzern, Kulturhof Hinter Musegg/ RomeroHaus	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 190.–		

Das 1x1 der Wirtschaft für Gewerkschafter:innen

Wann können Löhne steigen? Weshalb verdienen die einen viel und die anderen wenig? Weshalb nützt eine tiefe Arbeitslosigkeit nicht nur den Arbeitslosen? Und warum wird eigentlich das Leben immer teurer? Der Kurs erklärt die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Löhnen, Konjunktur, Produktivität, Beschäftigung und Preisen. Die Weiterbildung richtet sich an alle, die den Arbeitsmarkt und die Rolle der Gewerkschaften besser verstehen wollen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	David Gallusser (SGB)		
Kurs Nr. D2.1.2505	1 Tag Mo, 24.11.2025	© Bern, Hotel Bern	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Einführung in die feministische Ökonomie

Was bedeutet es, Ökonomie aus einer feministischen Perspektive zu betrachten? Und warum stellt dieser Perspektivenwechsel alles auf den Kopf, was wir bisher über Wirtschaft wussten? Der Kurs bietet eine Einführung in zentrale Fragen feministischer Ökonomie. Dabei geht es um nichts weniger als um die Grundlage unseres Zusammenlebens: um die notwendige Arbeit für das Leben und Überleben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referentinnen	Mirjam Aggeler (Büro für Feminismus), Anja Peter (Büro für Feminismus)		
Kurs Nr. D2.1.2511	1 Tag Mo, 26.5.2025	© Winterthur, Parkhotel	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Migrationspolitik und Migrationsrecht: Fakten, Wertungen, Perspektiven

Die schweizerische Ausländergesetzgebung basiert auf einem dualen Zulassungssystem. Für EU/EFTA-Bürger:innen gilt das Personenfreizügigkeitsabkommen mit weitgehend sicheren Aufenthaltsrechten und Zugang zu sozialen Leistungen. Für Drittstaatsangehörige gilt das restriktive Ausländer:innen- und Integrationsgesetz. Was bedeutet das für die Betroffenen konkret? Und wie lauten unsere gewerkschaftlichen Antworten?



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Referenten	Hilmi Gashi (Unia), Valerio Priuli (Rechtsanwalt)	
Kurs Nr. D2.1.2509	2 Tage Do, 30.10.2025 – Fr, 31.10.2025	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–	

Wahrheitssuche in Zeiten von Fake-News

Wie wir das politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Geschehen wahrnehmen, wird von den Medien beeinflusst. Durch die Entwicklung des Internets geraten traditionelle Medien immer stärker unter Druck – finanziell und auch inhaltlich. Dieser Kurs zeigt, wie sich die Medienwelt in Zeiten gezielter Fake-News verändert.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)	
Kurs Nr. D2.1.2506	1 Tag Do, 12.6.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Wie funktioniert meine Pensionskasse?

Wie ist die 2. Säule – die berufliche Vorsorge – aufgebaut? Was sind die Rahmenbedingungen und Rechtsgrundlagen der Pensionskassen? Welche Leistungsarten gibt es? Und wie sind die Vorsorgeausweise der Pensionskasse zu lesen und zu verstehen? Diese Fragen werden in diesem Kurs zur beruflichen Vorsorge beantwortet.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Eliane Albisser (PK-Netz)	
Kurs Nr. D2.3.2507	1 Tag Di, 13.5.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Vorsorgeausweis der Pensionskasse mitnehmen.	

Rentenplanung: Welches Einkommen habe ich im Alter?

Nach der Pensionierung verändert sich unsere finanzielle Situation. Aber wie? In diesem Kurs erläutern wir, wie die AHV-Rente berechnet wird, wie Ergänzungsleistungen funktionieren und wie der Vorsorgeausweis zu lesen ist. Diesem können wir entnehmen, wie hoch die Rente aus der Pensionskasse sein wird.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Brigitta Bernet (Unia), Ruzhdi Ibrahim (Unia), Gabriela Medici (SGB)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.3.2501	Mo, 17.2.2025	📍 Olten, Hotel Olten (Ibrahimi)
Nr. D2.3.2502	Do, 3.4.2025	📍 Zürich, Alterszentrum Hottingen (Bernet/Medici)
Nr. D2.3.2503	Mo, 16.6.2025	📍 Basel, Hotel Odelya (Ibrahimi)
Nr. D2.3.2504	Do, 4.9.2025	📍 Bern, Hotel Ambassador (Bernet/Medici)
Nr. D2.3.2505	Mo, 22.9.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung (Ibrahimi)
Nr. D2.3.2506	Do, 20.11.2025	📍 Winterthur, Parkhotel (Bernet/Medici)
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Vorsorgeausweis der Pensionskasse mitnehmen.	

neu Planear a reforma: quanto será a minha pensão?

Neste curso, os:as participantes vão ficar a saber como é que a pensão de reforma da AHV-AVS é calculada e como interpretar o certificado de previdência. Neste pode-se ver qual será o valor da pensão da caixa de pensões (2.º pilar). Os:As participantes também aprenderão como requerer as pensões do estrangeiro a que têm direito e outros aspetos importantes com elas relacionados.



Público-alvo	Sócios:as dos sindicatos e pessoas interessadas	
Responsável	Marília Mendes (Unia)	
Curso n.º	1 dia	
D2.3.2508	Sábado, 17.5.2025	📍 Berna, Hotel Bern
Sócios/as	Grátis (ver página 5)	
Não sócios/as	Curso: CHF 410.–, Alimentação: CHF 50.–	
Nota:	É favor levarem o certificado de previdência para o curso.	

Kurs für Mitglieder von Vorsorgekommissionen

Was müssen Mitglieder von Vorsorgekommissionen für ihre verantwortungsvolle Arbeit wissen? Wo können sie Einfluss nehmen? Was sind die häufigsten Probleme? Dieser Kurs vermittelt Mitgliedern von Vorsorgekommissionen das nötige Hintergrundwissen, um ihre Aufgaben wahrzunehmen.



Zielpublikum	Mitglieder von Vorsorgekommissionen	
Referenten	Sabino Di Mambro (eidg. dipl. Pensionskassenleiter), Roman Kahr (Finanzplaner mit Fachausweis)	
Kurs Nr. D1.3.2501	1 Tag Do, 11.9.2025	📍 Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 450.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Bitte für Rechnungsstellung Adresse der Vorsorgekommission mitteilen.	

Neu im PK-Netz Weiterbildungsangebot 2025:

3-tägige Grundausbildung für arbeitnehmerseitige Stiftungsrätinnen und Stiftungsräte

Der perfekte Fitmacher für die gewerkschaftliche Interessenvertretung in Pensionskassen!

Daten und Programm werden im Dezember
publiziert: www.pk-netz.ch

asa Meine Rechte am Arbeitsplatz praktisch erklärt

Welche Rechte haben Arbeitnehmende? Werden diese Rechte am Arbeitsplatz eingehalten? Wie können wir sie durchsetzen? Anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitsalltag klären wir diese und andere arbeitsrechtliche Fragen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	Christoph Schneeberger (Unia)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.2.2508	Mo, 17.3.2025	📍 Basel, Hotel Odelya	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).		

asa Einführung in das Arbeitszeitgesetz

Das Arbeitszeitgesetz (AZG) gilt ausschliesslich für Arbeitnehmende in Unternehmen des öffentlichen Verkehrs. Es regelt Arbeits- und Ruhezeiten, Überzeitarbeit, Dienstschichten, Ferien und anderes mehr. In diesem Kurs erläutern wir die wichtigsten Regeln und aktuellen Änderungen von Gesetz und Verordnung.



Zielpublikum	Beschäftigte von Bahnen, Busbetrieben, Personenschiffahrt und Seilbahnen		
Referent:innen	Micha Amstad (VPOD), Susanne Oehler (SEV), Regula Pauli (SEV)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.2.2501	Do, 13.3.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung (Amstad/Pauli)	
Nr. D2.2.2502	Do, 23.10.2025	📍 Olten, Hotel Olten (Amstad/Oehler)	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).		

Führungsaufgabe Gesundheit

Führungspersonen tragen grosse Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, aber auch für ihre eigene Gesundheit. Übermässiger Leistungsdruck kann krank machen. Wir lernen, die eigene Führungsarbeit zu optimieren und die Gesundheit von Mitarbeitenden und Vorgesetzten zu schützen und zu fördern.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte sowie Mitarbeitende von Gewerkschaften mit Führungsaufgaben, Vertrauensleute, Mitglieder von Personalvertretungen		
Referentin	Franziska Schneider (SEV)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D2.2.2509	Mi, 25.6.2025–Do, 26.6.2025	📍 Thun, Hotel Aare Thun	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–		

asa Gesund trotz Schichtarbeit

Unregelmässige Arbeits- und Ruhezeiten sind ungesund. Deshalb müssen Betriebe mit Schichtarbeit strenge gesetzliche Vorgaben einhalten. In diesem Kurs lernen Mitarbeitende und Vorgesetzte, mit Schichtarbeit besser umzugehen. Dazu gehören Tipps für besseren Schlaf und gesunde Ernährung, aber auch Massnahmen für eine optimierte Arbeitszeitorganisation.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Daniela Biberstein (Ergonomistin), Nic Frei (Jurist)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2503	Do, 20.3.2025	📍 Luzern, RomeroHaus
Nr. D2.2.2504	Do, 25.9.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

Gesund bleiben am Arbeitsplatz: Stehende Berufe

Rückenweh vom stundenlangen Stehen? Schmerzen in Muskeln und Gelenken? Gestresst und müde? Und trotzdem freundlich lächeln und effizient arbeiten? Wir geben praktische Tipps, um lange Arbeitstage mit weniger Beschwerden durchstehen zu können. Zum Beispiel mit guter Körperhaltung, gesunder Ernährung und besserem Umgang mit Stress.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2510	Do, 30.10.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

neu Gesund bleiben am Arbeitsplatz: Bau und Industrie

In der Hitze oder Kälte und in unbequemer Haltung arbeiten, schwere Lasten tragen: Körperliche Arbeit kann die Gesundheit beeinträchtigen. In diesem Kurs lernst du, wie eine richtige Körperhaltung und gesunde Ernährung deine Gesundheit positiv beeinflussen können.



Zielpublikum	Arbeitende auf Baustellen, in der Industrie und im Handwerkbereich	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2511	Sa, 6.12.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Einflüsse aufs Fahrverhalten

Chauffeusen und Chauffeure tragen eine grosse Verantwortung. Ein kleiner Fehler im Strassenverkehr kann schwerwiegende Folgen haben. Der Kurs zeigt auf, wie wir dank einer guten körperlichen und geistigen Verfassung Unfälle verhindern können – und wie stark der Konsum von Alkohol und anderen Drogen die Verkehrssicherheit gefährdet.



Zielpublikum	Insbesondere Bus- und Carfahrer:innen (Kategorie D/D1) im Personentransport sowie Lastwagenfahrer:innen (Kategorie C/C1) im Gütertransport	
Referentin	Vanessa von Bothmer (VPOD)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2505	Do, 13.3.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.2.2506	Mo, 15.9.2025	📍 Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Ernährung und Ergonomie

Der Rücken schmerzt, der Magen knurrt und der Stau auf der Autobahn sorgt für Verspätung. Für Chauffeusen und Chauffeure ist dies leider oft Alltag. Wir zeigen in diesem Kurs, wie gute Ernährung und ein optimal eingestellter Fahrersitz einen langen Arbeitstag angenehmer machen können.



Zielpublikum	Insbesondere Bus- und Carfahrer:innen (Kategorie D/D1) im Personentransport sowie Lastwagenfahrer:innen (Kategorie C/C1) im Gütertransport	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2507	Do, 3.4.2025	📍 Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

Deine Finanzen immer im Griff.

Mit Zak hast du stets die Übersicht über deine Finanzen und weisst immer, wie viel dir wofür noch bleibt. Unkompliziert und gratis. Zak – die Bank auf deinem Smartphone.

Mehr dazu unter cler.ch/startguthaben



SGB-Spezial:
Zak-Konto
eröffnen und
25 CHF Startgut-
haben sichern!
Code:
SGBZAK

Jetzt downloaden.



Zeit, über Geld zu reden.

Bank
Banque
Banca

CLER

Grundlagen der Kommunikation

Oft fühlen wir uns bei Gesprächen missverstanden. Haben wir uns unklar ausgedrückt? Oder haben wir selbst etwas falsch verstanden? Missverständnisse kommen häufiger vor, als wir denken. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Kommunikation mit vielen praktischen Übungen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Theres Höchli (Movendo)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2501	Di, 24.6.2025 – Mi, 25.6.2025	📍 Lenzburg, Hotel Krone
Nr. D2.4.2502	Mo, 10.11.2025 – Di, 11.11.2025	📍 Dübendorf, Sorell Hotel Sonnental
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Selbstsicheres Auftreten

Vor einer Gruppe zu sprechen, fällt den meisten Menschen schwer. Auch Schauspieler:innen und Politiker:innen haben oft Lampenfieber, Schweissausbrüche und den berühmten Kloss im Hals. Dieser Kurs hilft auf lustvolle Art, Unsicherheiten zu überwinden und den eigenen Stil zu finden – unter anderem mit professionellen Tipps und Videotraining.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sabrina Tessmer (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2514	Do, 22.5.2025 – Fr, 23.5.2025	📍 Spiez, Hotel Seaside/ABZ Spiez
Nr. D2.4.2515	Do, 18.9.2025 – Fr, 19.9.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Frauen Überzeugend auftreten

Noch immer haben es Frauen* im Beruf oft schwerer als Männer. Umso mehr müssen sie ihre eigenen Stärken kennen und diese gezielt einsetzen. In diesem Kurs lernen Frauen*, Machtspiele zu durchschauen, gezielt zu kommunizieren sowie selbstbewusst, gelassen und souverän aufzutreten.



Zielpublikum	Frauen*	
Referentinnen	Mireille Eva Gugolz (Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin), Theres Höchli (Movendo)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2516	Do, 6.3.2025 – Fr, 7.3.2025	📍 Luzern, RomeroHaus
Nr. D2.4.2517	Do, 8.5.2025 – Fr, 9.5.2025	📍 Bern, Hotel Ambassador
Nr. D2.4.2518	Do, 30.10.2025 – Fr, 31.10.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Argumentieren – überzeugen – gewinnen

Erfolgreich diskutieren zu können, ist unerlässlich in unserem Alltag. Dieser Kurs zeigt auf, was gute Argumente ausmacht und wie wir diese gekonnt aufbauen und wirksam platzieren können. Zudem werden wichtige Techniken vermittelt, um Gegenargumente zu entkräften. Dadurch können die Teilnehmenden ihre rhetorischen Fähigkeiten in Alltagsdiskussionen verbessern – sowohl im Privat- als auch im Berufsleben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Murat Aktas (Unia)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.4.2503	Do, 19.6.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung
Nr. D2.4.2533	Fr, 3.10.2025	📍 Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Körpersprache lesen

Auch wenn wir im Gespräch nichts sagen, teilen wir uns mit der Körpersprache mit. Fuchtelnde Hände, Schweiss auf der Stirn – der Körper spricht immer. Die Körpersprache richtig zu lesen, ist jedoch eine grosse Kunst. Im Kurs werden körpersprachliche Signale erforscht und Anwendungsmöglichkeiten für den Berufsalltag entwickelt.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
ReferentIn	Mireille Eva Gugolz (SchauspielerIn und ErwachsenenbildnerIn)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2504	Do, 27.3.2025–Fr, 28.3.2025	📍 Lenzburg, Hotel Krone
Nr. D2.4.2505	Di, 1.4.2025–Mi, 2.4.2025	📍 Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.4.2506	Di, 17.6.2025–Mi, 18.6.2025	📍 Muntelier-Murten, Centre Loewenberg
Nr. D2.4.2507	Di, 19.8.2025–Mi, 20.8.2025	📍 Luzern, RomeroHaus
Nr. D2.4.2509	Di, 2.9.2025–Mi, 3.9.2025	📍 St. Gallen, Hotel Newstar
Nr. D2.4.2508	Do, 9.10.2025–Fr, 10.10.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.4.2510	Do, 27.11.2025–Fr, 28.11.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Körpersprache gezielt einsetzen – Vertiefungskurs

Die Körpersprache spielt in Diskussionen oft eine entscheidende Rolle – unter anderem bei Macht- und Statuskämpfen und ganz besonders in der Kommunikation zwischen Frauen und Männern. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie die eigene Körpersprache kennenlernen und erfolgreich einsetzen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Besuch des Kurses «Körpersprache lesen»	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (SchauspielerIn und ErwachsenenbildnerIn)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2511	Do, 20.2.2025 – Fr, 21.2.2025	📍 Bern, Hotel Ambassador
Nr. D2.4.2512	Mo, 26.5.2025 – Di, 27.5.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.4.2513	Mo, 25.8.2025 – Di, 26.8.2025	📍 Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Meine Anliegen am Arbeitsplatz durchsetzen

Wie können wir bei Vorgesetzten die eigene Ferienplanung, ein reduziertes Arbeitspensum oder eine Lohnerhöhung durchsetzen? Nicht alle Menschen können gut verhandeln. Oft wird das Ziel nicht oder nur halbwegs erreicht. In diesem Kurs vermitteln wir Verhandlungstechniken und vertiefen sie mit Fallbeispielen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Jérôme Hayoz (PVB)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2519	Do, 15.5.2025 – Fr, 16.5.2025	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Nr. D2.4.2520	Do, 11.9.2025 – Fr, 12.9.2025	📍 Balsthal, Hotel Balsthal
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–	

Jugend Vorbereitung auf das Mitarbeitenden- gespräch und Lohnverhandlungen

In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns auf ein Mitarbeitenden- oder Qualifikationsgespräch vorbereiten können, um dabei zu überzeugen. Anhand einer Kompetenzbilanz erkennen wir unseren Wert für das Unternehmen. Wir lernen, uns mit Argumentations- und Verhandlungsgeschick für unsere Anliegen einzusetzen, beispielsweise für eine Lohnerhöhung.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, speziell junge Leute mit wenig Berufserfahrung	
Referent:innen	Murat Aktas (Unia), Theres Höchli (Movendo)	
Kurs Nr. D2.4.2529	2 Tage (ohne Übernachtung) Mo, 15.9.2025–Di, 16.9.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz

Spannungen im Team? Meinungsverschiedenheiten mit Vorgesetzten? Knatsch mit Kund:innen? Alle kennen diese Situationen. Aber wie verhalten wir uns, wenn es schwierig wird? Dieser Kurs zeigt auf, wie wir konstruktiv mit Konflikten umgehen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Besuch des Kurses «Grundlagen der Kommunikation» oder gleichwertige Vorkenntnisse	
Referent	Martin Frei (Coach/Organisationsentwickler)	
Kurs Nr. D2.4.2521	2 Tage Do, 10.4.2025–Fr, 11.4.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D2.4.2522	Do, 25.9.2025–Fr, 26.9.2025	📍 Muntelier-Murten, Centre Loewenberg
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 190.–	

neu Ich sage Nein. Abgrenzung im Arbeitsalltag

Wer hat sich nicht schon einmal gedacht: «Ah, hätte ich doch lieber Nein gesagt»? Wir wollen gefallen, haben Angst vor negativen Reaktionen oder fühlen uns verpflichtet. Gleichzeitig werden wir unseren eigenen Bedürfnissen nicht gerecht. In diesem Kurs suchen wir Wege und erhalten praktische Werkzeuge, um uns angstfrei und selbstbewusst zu behaupten.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Isabelle Chevalier-Ragot (Erwachsenenbildnerin, Psychologin)	
Kurs Nr. D2.4.2532	2 Tage (ohne Übernachtung) Mo, 6.10.2025–Di, 7.10.2025	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–	

Kommunikation im Konflikt

In verbalen Auseinandersetzungen können wir uns das Leben erschweren oder erleichtern. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein Gesprächs- und Konfliktlösungsmodell und ermöglicht einen partnerschaftlichen und wertschätzenden Umgang mit den Mitmenschen, ohne die eigenen Anliegen zu vernachlässigen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Kenntnisse über Kommunikationsgrundlagen von Vorteil	
Referent	Albert Briner (Trainer GFK)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2530	Mo, 3.3.2025 – Di, 4.3.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.4.2531	Mo, 20.10.2025 – Di, 21.10.2025	📍 Spiez, Hotel Seaside/ABZ Spiez
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Konfliktmanagement und Mediation

Konflikt am Arbeitsplatz! Wie und wann soll eingegriffen werden? Darf überhaupt interveniert werden? Welche Risiken bestehen? Basierend auf dem Kurs «Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz» bieten wir ein Konflikt- und Persönlichkeitstraining an. Dieses befähigt die Teilnehmenden, in niederschweligen Konflikten vermittelnd eingreifen zu können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Besuch des Kurses «Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz» oder gleichwertige Vorkenntnisse	
Referent	Martin Frei (Coach/Organisationsentwickler)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2523	Do, 6.2.2025 – Fr, 7.2.2025	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Nr. D2.4.2524	Di, 16.9.2025 – Mi, 17.9.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 180.–	

asa Aggressionen im öffentlichen Dienst

Immer häufiger werden Mitarbeitende im öffentlichen Dienst kritisiert und beleidigt – oft stellvertretend für eine Behörde. Die Folge: Wut, Unsicherheit und Frust. Wie können Betroffene mit diesen Angriffen umgehen? Die Kursteilnehmenden lernen, aggressives Verhalten rechtzeitig zu erkennen, um möglichst konstruktiv einschreiten zu können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Karin Detmer Beyeler (Personalentwicklerin/Netzwerkerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2525	Mo, 24.3.2025–Di, 25.3.2025	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Nr. D2.4.2526	Mi, 5.11.2025–Do, 6.11.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 190.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV, Anerkennung 1 Tag).	

Frauen Selbstschutz und Intervention im öffentlichen Raum

Wie können Frauen* auf Aggressionen, Übergriffe und Beleidigungen im beruflichen und gewerkschaftlichen Umfeld reagieren? Wie meistern sie bedrohliche Situationen, ohne sich selbst zu gefährden? Die Kursteilnehmerinnen lernen Konflikttheorien kennen und üben, wie sie im Ernstfall sinnvoll handeln können.



Zielpublikum	Frauen*	
Referent:innen	Elena Obreschkow (Trainerin planR), Benjamin Rittiner (Trainer planR)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2527	Do, 4.9.2025–Fr, 5.9.2025	📍 Balsthal, Hotel Balsthal
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	

Rassismus: Das mache ich nicht mit!

Rassismus darf keinen Platz haben! Aber wo beginnt Rassismus und was umfasst er? Wie begegne ich fremdenfeindlichen Äusserungen in meinem Umfeld und im öffentlichen Raum? Dieser Kurs vermittelt historische Grundlagen und macht aufmerksam auf Rassismus im Alltag. Vor allem aber stärkt er die Handlungsfähigkeit der Teilnehmenden im Kampf gegen Rassismus.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Giorgio Andreoli (Konflikt- und Friedensforscher), Theres Höchli (Movendo)	
Kurs	2 Tage	
D2.4.2528	Mi, 23.4.2025–Do, 24.4.2025	📍 Kappel a. A., Kloster Kappel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–	

Zielorientiert in die Zukunft

Jede Lebensphase birgt ihre eigenen Herausforderungen in unserer Entwicklung. Entwickeln heisst sich verändern. Veränderungen können Verunsicherung auslösen. In diesem Kurs schauen wir zurück, betrachten die aktuelle Situation und machen uns Gedanken darüber, wie wir unsere Zukunft steuern (beruflich und privat). Wir setzen uns mit den eigenen Fähigkeiten auseinander und erarbeiten Zukunftspläne, die uns entsprechen und motivieren.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Katrin Adler (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2525	Mo, 17.3.2025–Di, 18.3.2025	📍 Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2526	Mi, 10.9.2025–Do, 11.9.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Der Arbeitsmarkt, mein Lebenslauf und ich

Der Arbeitsmarkt verändert sich immer schneller. Viele Berufe gibt es nicht mehr, neue kommen laufend hinzu. Damit steigen auch die Anforderungen an die Arbeitnehmenden. Wir befassen uns mit der Arbeitsmarktfähigkeit und den Bildungsmöglichkeiten der Teilnehmenden, und wir erarbeiten kreative Ideen für die Suche nach einer neuen Stelle.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Patrizia Staub (Berufs- und Laufbahnberaterin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.5.2522	Mo, 24.3.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Queer am Arbeitsplatz

In der Schweiz sind viele Lesben, Bisexuelle, Schwule, queere und trans Menschen am Arbeitsplatz nicht geoutet. Auch im Arbeitsalltag erfahren LGBTIQ-Personen oft Ausgrenzung und Diskriminierung. Doch welchen Schutz vor Diskriminierung hat eine queere Person? Und wie können queere Kolleg:innen unterstützt werden?



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Domenica Priore (Unia), Elias Toledo (PVB), Alessandra Widmer (LOS Lesbenorganisation Schweiz)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2527	Do, 2.10.2025–Fr, 3.10.2025	📍 Kappel a. A., Kloster Kappel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–	

Älter werden im Beruf

Berufstätig und um die 50 Jahre alt? Zeit, einmal in aller Ruhe übers Älterwerden im Beruf nachzudenken. Die Energie nimmt langsam ab, während die Anforderungen am Arbeitsplatz hoch bleiben. Wir unterhalten uns über die eigenen Stärken und Schwächen, überprüfen die Balance von Berufs- und Privatleben und planen allfällige Veränderungen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die das 50. Altersjahr bald überschreiten oder bereits überschritten haben	
Referentin	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2516	Di, 29.4.2025–Mi, 30.4.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2517	Di, 17.6.2025–Mi, 18.6.2025	📍 Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2518	Di, 14.10.2025–Mi, 15.10.2025	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

neu **Frauen** Fit durch die Wechseljahre

Dir wird heiss und kalt, wenn du daran denkst, wie du die Wechseljahre ohne zu viele Beschwerden und Stress überstehen und daneben noch mit Beruf und Privatleben jonglieren sollst? In diesem zweitägigen Kurs lernen Frauen, ihren Körper besser zu verstehen, und können so auch die körperlichen und mentalen Veränderungen erkennen und positiv unterstützen.



Zielpublikum	Frauen ab ca. 40 Jahren	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2532	Mo, 19.5.2025–Di, 20.5.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	

Vorbereitung auf die Pensionierung

Die Pensionierung rückt näher. Der Abschied vom Berufsleben ist ein prägendes Erlebnis. Von einem Tag auf den anderen wird vieles anders sein. Gleichzeitig ist die Pensionierung eine grosse Chance für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Im Kurs besprechen wir die Planung der neuen Lebensphase und die damit verbundenen Erwartungen und Ängste.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die 2 bis max. 5 Jahre vor der Pensionierung stehen	
Referentinnen	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin), Tanja Lantz (VPOD), Natascha Wey (VPOD)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2503	Mi, 5.2.2025 – Do, 6.2.2025	📍 Murten, Hotel Murtenhof&Krone
Nr. D2.5.2505	Mi, 26.2.2025 – Do, 27.2.2025	📍 Kappel a. A., Kloster Kappel
Nr. D2.5.2504	Mi, 19.3.2025 – Do, 20.3.2025	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Nr. D2.5.2506	Mi, 14.5.2025 – Do, 15.5.2025	📍 Läuelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2507	Mi, 4.6.2025 – Do, 5.6.2025	📍 Edlibach, Lassalle-Haus
Nr. D2.5.2508	Mi, 20.8.2025 – Do, 21.8.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2509	Mi, 24.9.2025 – Do, 25.9.2025	📍 Chur, Hotel Stern
Nr. D2.5.2510	Mi, 22.10.2025 – Do, 23.10.2025	📍 Schaffhausen, Hotel Kronenhof
Nr. D2.5.2511	Mi, 12.11.2025 – Do, 13.11.2025	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	
Hinweis	Kursgebühr für Lebenspartner:innen: CHF 320.– (VPOD-Mitglied: CHF 500.–) zuzüglich Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Selbstfürsorge und Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Wir leben in einer (Arbeits-)Welt, die grosse Anforderungen an uns stellt. Das verursacht manchmal Stress. In diesem Kurs geht es darum, wie wir mithilfe psychologischer Methoden gelassener mit Stress umgehen können. Er richtet sich an Personen, die aus persönlicher Betroffenheit zu einer guten Selbstfürsorge und zu einem gelasseneren Umgang mit Alltagsstress finden wollen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sybille Wölfing (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2512	Do, 9.1.2025 – Fr, 10.1.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2513	Mo, 24.2.2025 – Di, 25.2.2025	📍 Chur, Hotel Stern
Nr. D2.5.2514	Di, 12.8.2025 – Mi, 13.8.2025	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Nr. D2.5.2515	Mi, 3.12.2025 – Do, 4.12.2025	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Burnout erkennen und vorbeugen

Immer mehr Menschen leiden unter einem Burnout. Sie sind ausgebrannt und meist depressiv. Ein Burnout ist eine schwere Krankheit und wird oft zu spät erkannt. Die Kursteilnehmenden lernen Anzeichen und Ablauf eines Burnouts kennen. Zudem zeigen wir, wie ein Burnout verhindert werden kann und welche konkreten Massnahmen bei ersten Anzeichen einzuleiten sind.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die noch im Berufsleben stehen	
Referent	Martin Frei (Coach/Organisationsentwickler)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2519	Do, 16.1.2025–Fr, 17.1.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2520	Do, 20.3.2025–Fr, 21.3.2025	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Nr. D2.5.2521	Do, 12.6.2025–Fr, 13.6.2025	📍 Muntelier-Murten, Centre Loewenberg
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	

MOVENDO

Hast du eine Idee für einen Movendo-Kurs? Fehlt dir ein Angebot zu den Themen Arbeit, Gewerkschaft und Politik? Dann kontaktiere uns per Telefon oder Mail. Wir planen schon bald das nächste Programm. Bedürfnisse unserer Mitglieder helfen uns, das Kursangebot weiterzuentwickeln.

Deine Kontaktpersonen sind:

Kurse für Mitglieder: Theres Höchli, Ausbildungsleiterin,
058 218 00 09, theres.hoechli@movendo.ch

Kurse für Vertrauensleute und Personalvertretungen: Maurizio Maggetti-Waser, Ausbildungsleiter,
058 218 00 08, maurizio.maggetti@movendo.ch

neu Das Steuer in die Hand nehmen und die eigene Handlungsfähigkeit stärken

Im Leben werden wir immer wieder gefordert oder gar herausgefordert. Wie stellen wir uns den aktuellen Herausforderungen? Wie steuern wir die Dinge, die uns wichtig sind? Wenn wir ausgeglichen sind, verfügen wir über die nötige Kraft und Leistungsfähigkeit, um Herausforderungen zu bewältigen. In diesem Kurs setzen wir uns mit unseren eigenen Themen auseinander und suchen (neue) Lösungen, wenn uns die bisherigen nicht weitergebracht haben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Katrin Adler (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2528	Mo, 5.5.2025 – Di, 6.5.2025	📍 Balsthal, Hotel Balsthal
Nr. D2.5.2529	Do, 20.11.2025 – Fr, 21.11.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Rund um den Schlaf

Schlaf als Lebenselixier. Guter Schlaf ist zentral für unsere Gesundheit und für unser körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden. Der Kurs vermittelt Basiswissen rund um den Schlaf, behandelt Ursachen von Schlafstörungen und vermittelt das nötige Knowhow für die Gestaltung einer idealen Schlafumgebung und für eine gesunde Schlafhygiene.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sarah Gabi Schönenberger (Pädagogin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.5.2523	Di, 22.4.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Nr. D2.5.2524	Di, 28.10.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung
Nr. D2.5.2531	Di, 11.11.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Frauen Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen*

Wen-Do ist eine Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechnik für Frauen*. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, sich gegen blöde Sprüche, unerwünschte Berührungen und gegen Gewalt zu wehren – sei dies am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit, in Beziehungen oder online. Und bei allem Ernst kommt auch der Spass nicht zu kurz!



Zielpublikum	Wen-Do wurde von Frauen* für Frauen* entwickelt. Aber auch andere Geschlechter sind von patriarchaler und sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deswegen für alle cis und trans Frauen sowie alle inter, nichtbinären und trans Personen geöffnet.	
Referentinnen	Jeanne Allemann (Wen-Do-Trainerin), Livia Boscardin (Wen-Do-Trainerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.5.2501	Do, 3.4.2025 – Fr, 4.4.2025	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung
Nr. D2.5.2502	Do, 4.12.2025 – Fr, 5.12.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	
Hinweis	Dieser Kurs ist für alle Frauen* geeignet, unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel!	



bildungsbrücken

Weiterbildung für alle, auch für mich!

Bildungsbotschafter:innen –
unser Engagement für alle.



MOVENDO

Weiterführende Informationen findest du
auf der Website von Movendo: www.movendo.ch

Schreiben leicht(er) gemacht

Wie muss ein Text geschrieben sein, damit ihn alle lesen und auch verstehen können? Wie bringen wir unser Thema kurz und knackig auf den Punkt? In diesem Kurs befassen wir uns mit stilistischen Grundregeln, mit Grammatik und Rechtschreibung. Kreative Schreibübungen und Mustertexte wecken die Lust am Schreiben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Paula Klemt (Fachfrau Sensibilisierung, DVLS)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2501	Mo, 7.4.2025 – Di, 8.4.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Nr. D2.6.2502	Mi, 22.10.2025 – Do, 23.10.2025	📍 Zürich, Jugendherberge
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

neu In zwei Tagen zum/zur Millionär:in? Mathematik im Alltag

Zahlen sind überall! Auf dem Handy und im Kochrezept, beim Einkaufen und auf der Lohnabrechnung. Mit Zahlen kann man rechnen, und manchmal ist das gar nicht so einfach. Wenn du ein ungutes Gefühl beim Rechnen hast, bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier entdeckst du die Welt der Zahlen und findest Spass daran – nebenbei rechnen wir.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Georg Held (Erwachsenenbildner, Job Coach)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2526	Mi, 17.9.2025 – Do, 18.9.2025	📍 Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Alle kennen die Situation: Viel Arbeit, wenig Zeit und dauernde Störungen durch Telefonanrufe und Mails. Welche Aufgabe ist nun dringender, welche wichtiger? Wir analysieren den eigenen Arbeitsstil und unsere Ressourcen. Weiter lernen wir, mit Stresssituationen umzugehen und unsere Arbeits- und Zeitplanung zu optimieren.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2503	Di, 11.2.2025	📍 Winterthur, Parkhotel
Nr. D2.6.2504	Do, 4.9.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

neu Spontan reagieren – Umgang mit Unerwartetem

Unser gewohntes Umfeld verändert sich immer wieder. Andere handeln oft anders, als wir es erwarten. Neue Lösungswege und spontane Reaktionen sind gefragt. In diesem Kurs erkunden wir Methoden der kreativen Lösungsfindung und lernen, mit unerwarteten Veränderungen erfolgreich umzugehen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D2.6.2523	1 Tag Fr, 13.6.2025	📍 Zürich, Jugendherberge
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Kreatives Schreiben

Spass am Schreiben? Lust auf kreatives Experimentieren mit Sprache, um zu einem eigenen Stil zu finden? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schreibend die Welt erkunden und verändern wollen – ganz konkret und auf vertrautem Terrain: im Alltag, am Arbeitsplatz, in der Gewerkschaftsarbeit.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute	
Voraussetzungen	Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Umgang mit PC (Word)	
Referentin	Franziska Meister (Journalistin und Autorin)	
Kurs Nr. D2.6.2522	2 Tage (ohne Übernachtung) Fr, 7.11.2025 + Fr, 14.11.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

neu Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz

Du hörst immer häufiger von KI und möchtest mit dem Thema in Berührung kommen und etwas Nützliches für dich finden? Der Kurs lädt ein, sowohl die theoretischen Grundlagen zu erlernen als auch diese spannenden Technologien in der Praxis auszuprobieren. Lerne, wie neuronale Netze funktionieren und wie man sie in verschiedenen Bereichen einsetzen kann.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Taisiia Gilgen	
Kurs Nr. D2.6.2524	2 Tage (ohne Übernachtung) Do, 10.4.2025 – Fr, 11.4.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2525	Do, 13.11.2025 – Fr, 14.11.2025	📍 Wallisellen, Microwin AG
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Computerkurs für Einsteiger:innen (Windows 11)

Keine Erfahrung mit Computern, mit Windows und den Office-Programmen Word und Excel? Kein Problem! Wir führen Neueinsteiger:innen ruhig und ohne Druck in die Welt von Windows und Office ein. Die Teilnehmenden lernen, den Computer zu bedienen sowie erste Texte, Rechnungen und Datenbanken zu erstellen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)		
Kurs	3 Tage (ohne Übernachtung)		
Nr. D2.6.2505	Mi, 26.2.2025–Fr, 28.2.2025	📍 Bern, Computerschule Bern	
Nr. D2.6.2506	Mi, 27.8.2025–Fr, 29.8.2025	📍 Bern, Computerschule Bern	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1230.–, Verpflegung: CHF 150.–		
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 750.–, Verpflegung CHF 150.–.		

PC-Einstiegskurs für Senior:innen (Windows 11 / MS Office 2021)

Computerkenntnisse sind im Alltag immer mehr gefragt. Ohne Zeitdruck lernen die Kursteilnehmenden, Texte und Mails zu schreiben und im Internet zu surfen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)		
Kurs	3 Tage (ohne Übernachtung)		
Nr. D2.6.2507	Mi, 7.5.2025–Fr, 9.5.2025	📍 Wallisellen, Microwin AG	
Nr. D2.6.2508	Mi, 5.11.2025–Fr, 7.11.2025	📍 Wallisellen, Microwin AG	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1230.–, Verpflegung: CHF 150.–		
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 750.–, Verpflegung CHF 150.–.		

Word: Grundkurs (MS Office 2021)

Word kennen alle. Wirklich? Mit Word einige Zeilen schreiben, das geht relativ einfach. Schon schwieriger ist es, eine Einladung, einen Brief oder ein Titelblatt zu gestalten. Und wie wird ein Text formatiert, wie werden Bilder, Tabellen und Links eingefügt? Mit all diesen Themen befasst sich dieser Kurs.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.6.2509	Fr, 25.4.2025	📍 Bern, Computerschule Bern	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.		

Word: Aufbaukurs (MS Office 2021)

Word ist die bekannteste Software überhaupt. Die Hauptfunktionen sind den meisten Benutzer:innen bekannt. Doch Word bietet viel mehr als nur Textverarbeitung und etwas Gestaltung. Dieser Kurs wendet sich an Leute mit guten Grundkenntnissen, die die Möglichkeiten von Word voll ausnützen wollen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Gute Grundkenntnisse in Word	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs Nr. D2.6.2510	1 Tag Fr, 31.10.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Excel: Grundkurs (MS Office 2021)

Die meisten Leute kennen Excel-Tabellen mit Budgets, Teilnehmendenlisten oder Checklisten. Aber wer hat schon mal selbst eine Tabellenkalkulation oder eine Datenbank erstellt? Und wie erstellt man aus einer Tabelle ein Säulen- oder Tortendiagramm? Der Kurs befasst sich mit den Grundfunktionen von Excel.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs Nr. D2.6.2511	1 Tag Fr, 21.2.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2512	Fr, 13.6.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2513	Fr, 21.11.2025	📍 Wallisellen, Microwin AG
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Excel: Aufbaukurs (MS Office 2021)

Die Hauptfunktionen von Excel sind den meisten bekannt. Doch die Software kann noch mehr. Dieser Kurs wendet sich an Leute mit guten Grundkenntnissen, die die Möglichkeiten von Excel voll ausnützen wollen. Wir befassen uns unter anderem mit Formeln, mit der Verwaltung und Visualisierung von Daten, und wir lernen, Adressdateien für Seriendrucke zu erstellen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Gute Grundkenntnisse in Excel	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2514	Fr, 21.3.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2515	Fr, 22.8.2025	📍 Wallisellen, Microwin AG
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

PowerPoint-Bildschirmpräsentationen (MS Office 2021)

Nicht alle lieben PowerPoint-Präsentationen. Oft enthalten sie zu viele Folien, zu viel Text, ungeeignete Schriften, zu viele Effekte, ungenügende Fotos und komplizierte Grafiken. In diesem Kurs lernen wir, Folien mit Texten und Grafiken zu erstellen, Effekte einzubauen und den Ablauf der Präsentation zu planen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Grundkenntnisse von MS-Office-Programmen	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2518	Fr, 12.9.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Outlook (MS Office 2021)

Mit dem Computerprogramm Outlook senden und empfangen wir Mails. Aber mit Outlook lässt sich weit mehr machen: Termine verwalten, Adressen speichern, Aufgabenlisten erstellen und Notizen schreiben. Der Kurs zeigt das ganze Potenzial von Outlook auf.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2520	Fr, 20.6.2025	📍 Wallisellen, Microwin AG
Nr. D2.6.2521	Fr, 14.11.2025	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für VPOD- und Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Umgang mit Teams, OneNote und weiteren Tools

Der Kurs gibt eine Einführung in die Arbeitsinstrumente MS Teams und OneNote. Am zweiten Tag werden diese Programme genutzt, um Methoden kennenzulernen, die die Zusammenarbeit auch online attraktiv gestalten lassen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Die Teilnehmenden verfügen über ein Gerät, auf dem MS Teams und OneNote bereits installiert sind.	
Referent:innen	Béla Filep (Informatikcoach), Theres Höchli (Movendo)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2517	Do, 3.4.2025 – Fr, 4.4.2025	Wallisellen (1. Tag), online (2. Tag)
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für VPOD-Mitglieder: Kursgebühr CHF 500.–, Verpflegung CHF 50.–.	

neu Digitale Selbstverteidigung

Die grossen Internetplattformen erwirtschaften gigantische Gewinne, indem sie unsere Daten für ihre Zwecke nutzen. Aber auch der Staat hat heute Überwachungsmöglichkeiten, die vor wenigen Jahren noch unvorstellbar waren. Im Kurs werden die Praktiken analysiert. Und wir lernen, uns selbst im Netz zu schützen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Erik Schönenberger (Informatiker und Geschäftsleiter Digitale Gesellschaft)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2527	Di, 15.4.2025	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Am Kurs wird mit dem eigenen Laptop und Handy gearbeitet.	

Aktiv in meiner Gewerkschaft: Basiskurs für Vertrauensleute

Welche Rollen und Rechte haben Vertrauensleute einer Gewerkschaft? Wie können sie sich am Arbeitsplatz und in der Gewerkschaft einsetzen? Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für Aktivist:innen und informiert über aktuelle Themen des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes (SGB). Gemeinsam erarbeiten wir einen Aktionsplan.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Referenten	Christoph Geissbühler (Erwachsenenbildner), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Wossen Aregay (SEV)	
Kurs Nr. D1.8.2501	2 Tage Di, 6.5.2025–Mi, 7.5.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Für SEV-Mitglieder dauert der Kurs drei Tage (Di, 6.5.2025–Do, 8.5.2025).	

Aktiv in meiner Gewerkschaft: ERFA für Vertrauensleute

Wie erleben engagierte Gewerkschaftsmitglieder ihre Arbeit als Vertrauensleute? Aktivist:innen verschiedener Gewerkschaften tauschen Erfahrungen aus und diskutieren künftige Aktionen und Projekte. Zudem geben gewerkschaftliche Fachpersonen wertvolle Inputs.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen, Stiftungsräten und Vorsorgekommissionen	
Voraussetzungen	Besuch eines Basiskurses (Aktiv in meiner Gewerkschaft oder Unia) oder 2 Jahre Praxiserfahrung als Vertrauensperson	
Referenten	Christoph Geissbühler (Erwachsenenbildner), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs Nr. D1.8.2502	2 Tage Mi, 3.9.2025–Do, 4.9.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	
Hinweis	Dieser Kurs kann auch als Gruppe besucht werden.	

Jugend / Über soziale Medien junge Menschen für gewerkschaftliche Themen gewinnen

In diesem Workshop denken wir gemeinsam darüber nach, wie wir mit den Möglichkeiten sozialer Medien (junge) Menschen für gewerkschaftliche Fragen und linke Antworten gewinnen können. Du lernst, wie sich komplexe Themen verständlich vermitteln lassen, und wir überlegen uns, welcher Ansatz zu dir oder deiner Organisation passt. Wenn du Lust auf kurze theoretische Inputs, konkrete Anwendungsbeispiele, Erfahrungsaustausch und den einen oder anderen humoristischen Einschub hast, bist du hier richtig.



Zielpublikum	Neumitglieder, Vertrauenspersonen und Gewerkschaftssekretär:innen bis 30 Jahre	
Voraussetzungen	Damit wir dein Alter überprüfen und eine Anmeldebestätigung auslösen können, brauchen wir dein Geburtsdatum. Bitte gib es bei der Anmeldung an, falls du es noch nicht erfasst hast bei Movendo.	
Referent	Flavien Gousset (Campaigner)	
Kurs Nr. D1.8.2514	1 Tag Sa, 21.6.2025	📍 Zürich, VPOD-Zentralsekretariat
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Meine Gewerkschaft im Betrieb stärken – Erfahrungsaustausch

«Mitglieder werben»? Nicht schon wieder! – Das Thema ist so allgegenwärtig in den Gewerkschaften, dass wir es nicht mehr hören können... Dieser Erfahrungsaustausch fokussiert auf positive Beispiele aus dem In- und Ausland. Wo gelingt es, neue Mitglieder zu gewinnen? Und wie gelingt es? Im Zentrum stehen erfolgreiche Werbekampagnen und Vertrauenspersonen, die ihre Tipps und Tricks teilen, um Arbeitskolleg:innen zu überzeugen, Mitglied zu werden. Ein Fokus wird darauf gelegt, junge Menschen für die Gewerkschaft zu begeistern.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent:innen	Murat Aktas (Unia), Christoph Geissbühler (Erwachsenenbildner), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo) und weitere Referierende	
Kurs Nr. D1.8.2510	1 Tag Mo, 17.3.2025	📍 Zürich, Volkshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Der Erfahrungsaustausch kann auch als Gruppe von Vertrauensleuten (z.B. mit dem/der zuständigen Gewerkschaftssekretär:in) besucht werden.	

Gewerkschaftliche Arbeit in anderen Ländern

Denke global, handle lokal! Im Kurs lernen wir gewerkschaftliche Arbeit in anderen Ländern kennen und ziehen daraus Schlüsse für unsere eigene Arbeit.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2512	Di, 18.11.2025 – Mi, 19.11.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Der Kurs kann auch als Gruppe von Vertrauensleuten (z.B. mit dem/der zuständigen Gewerkschaftssekretär:in) besucht werden.	

neu Deine Botschaft auf den Punkt gebracht!

Du willst eine kleine Kampagne oder Aktion starten und hast Mühe, deine Kommunikation auf den Punkt zu bringen? In diesem Kurs lernst du, deine Geschichte zu erzählen – sogenanntes Storytelling. Du lernst, deine Forderungen klar zu formulieren und Geschichten so zu erzählen, dass sie verstanden werden, damit du deine Kampagnenziele erreichst: kurz, prägnant und eingängig.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D1.8.2513	Do, 30.10.2025	📍 Zürich, VPOD-Zentralsekretariat
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Mutig handeln im Betrieb – aber sicher!

Gewerkschaftliche Arbeit im Betrieb ist nicht einfach: Es braucht Mut, sich zu exponieren, Missstände anzusprechen und die einem zustehenden Rechte einzufordern. Anhand von Fallbeispielen der Teilnehmenden wird der Umgang mit herausfordernden Situationen im Betrieb mit einem Schauspieler geübt.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Stiftungsräten und Vorsorgekommissionen	
Voraussetzungen	Die Bereitschaft für Rollenspiele wird vorausgesetzt.	
Referent:innen	Andi Geu (Soziologe), Anina Schmid (Psychologin), Christoph Lanz (Schauspieler), Wossen Aregay (SEV)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2503	Mo, 31.3.2025 – Di, 1.4.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Erfolgreich verhandeln

Wie verhandeln wir erfolgreich? Wie bereiten wir eine Verhandlung strategisch vor? Wie meistern wir schwierige Situationen? Wie gehen wir mit hartnäckigen Verhandlungspartner:innen um? Dieser Kurs gibt viele Inputs für erfolgreiches Verhandeln und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Techniken und Methoden in Rollenspielen zu vertiefen.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Voraussetzungen	Verhandlungserfahrung und Bereitschaft für Rollenspiele	
Referent:innen	Danièle Lenzin (Unia), Simon Schulz (Personalvertretungs-Präsident)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2506	Mo, 19.5.2025–Di, 20.5.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	

Sitzungen und Versammlungen leiten und gestalten

Eine Sitzung zu leiten, ist sehr anspruchsvoll. Gesetzte Ziele müssen erreicht werden, und möglichst alle Beteiligten sollen zu Wort kommen. Auch sind die zeitlichen Vorgaben einzuhalten und Meinungsverschiedenheiten friedlich auszutragen. Der Kurs zeigt, wie Sitzungen und Versammlungen optimal vorbereitet, geleitet und ausgewertet werden.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Verantwortung für Sitzungs- und/oder Versammlungsleitung	
Referentin	Danièle Lenzin (Unia)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2509	Do, 13.11.2025–Fr, 14.11.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Kurse «Doppelte Buchhaltung»

Die Kurse «Doppelte Buchhaltung» finden auch 2025 statt. Detaillierte Informationen zu diesen Kursen findest du auf unserer Website www.movendo.ch.

Fit am Flip – mit Schwung visualisieren

Schwungvoll ein Flipchart für eine Präsentation erstellen? Farblich und knackig? Mit Handschrift und Zeichnungen statt PowerPoint und Beamer? Analog statt digital? Mit Emotionen statt Effekten? Auch ohne Vorkenntnisse verleihen die Teilnehmenden in diesem Kurs ihrem Auftritt mehr Schwung und Verständlichkeit.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Referentin	Susanna Vogel-Engeli (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D1.8.2507	2 Tage Di, 9.9.2025 – Mi, 10.9.2025	📍 Mogelsberg, Gasthaus Rössli
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Die Politik der Altersvorsorge verstehen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich für die politischen Hintergründe der Altersvorsorge interessieren. Im Zentrum stehen die Mechanismen des Drei-Säulen-Modells und ihre Auswirkungen auf die Arbeitnehmenden. Das Grundlagenwissen zu AHV und Pensionskasse wird anhand typischer Beispiele besprochen. Der Kurs gewährt Einblick in aktuelle politische Debatten rund um Volksabstimmungen und parlamentarische Entscheide.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Referentinnen	Brigitta Bernet (Unia), Gabriela Medici (SGB)	
Kurs Nr. D1.8.2508	2 Tage Mi, 18.6.2025 – Do, 19.6.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	
Hinweis	Der individuelle AHV-Kontoauszug und der persönliche Pensionskassenausweis werden in diesem Kurs NICHT besprochen. Diese werden in Kursen im Mitgliederprogramm behandelt.	

neu Sozialversicherungen international: Wie sieht die Rente aus nach einem Arbeitsleben in mehreren Ländern?

Grenzgänger:innen und Personen, die während ihres Arbeitslebens in verschiedenen Ländern gearbeitet haben, können ein Lied davon singen: Rentenberechnungen mit verschiedenen Sozialversicherungssystemen sind ohne Vorwissen unmöglich. Wir knacken diese «Black Box»: Dieser Kurs vermittelt das notwendige Wissen zu den wichtigsten Sozialversicherungsabkommen der Schweiz mit den EU- und Balkanstaaten. Es werden konkrete Fallbeispiele berechnet, und wir stellen die zuständigen Institutionen vor.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Vorsorgekommissionen und Stiftungsrät:innen von Pensionskassen, Gewerkschaftssekretär:innen und Mitglieder	
Referent	Ruzhdi Ibrahim (Unia)	
Kurs Nr. D1.8.2511	2 Tage Mo, 27.10.2025–Di, 28.10.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Dieser Kurs richtet sich an Multiplikator:innen, die in ihrem Umfeld Personen beraten möchten.	

Protokollführung

Das Protokoll dient nicht nur der Information und Kontrolle; es ist auch ein wichtiges Führungsinstrument. Protokolle sind immer mehr ein Vorbereitungstool für die nächste Sitzung. Protokollführung ist anspruchsvoll und wichtig. Die Teilnehmenden üben, die wesentlichen Aussagen und Entscheidungen schriftlich festzuhalten.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Verantwortung für die Protokollführung	
Referent:in	Milena da Silva Reis (Lehrperson Sprachen)	
Kurs Nr. D1.8.2504	2 Tage Di, 1.4.2025–Mi, 2.4.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.8.2505	Do, 9.10.2025–Fr, 10.10.2025	📍 Balsthal, Hotel Balsthal
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	



online

Live-Webinare

Movendo bietet Live-Webinare an. Diese interaktiven Online-Workshops greifen aktuelle Themen auf, dauern zwischen einer Stunde und einem halben Tag und werden von erfahrenen Fachpersonen durchgeführt.

Aktuelle Webinare, Informationen und Anmeldung: www.movendo.ch

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen und ist kostenlos.



neu Denkwerkstatt für Personalvertreter:innen

In diesem neuen Format werden aktuelle Themen der Arbeitswelt und der PV-Arbeit vorgestellt und diskutiert. Neben innovativen Projekten aus der Praxis stehen auch juristische Weiterentwicklungen (neue Gesetze und Bundesgerichtsentscheide) im Zentrum. Die Denkwerkstatt gibt Raum zum Austauschen, Vernetzen und gemeinsamen Lernen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent:innen	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Valérie Solano (Movendo) und weitere Referierende	
Kurs	1 Tag	
Nr. B1.7.2501	Mi, 19.2.2025	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 450.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Basiskurs für Mitglieder von Personalvertretungen

Welche Aufgaben und Rechte haben Mitglieder von Personalvertretungen? Was sind ihre Ziele? Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen und vielseitigen Aufgaben von Personalvertretungen kennen. Weiter erhalten sie viele praktische Tipps, wie sie ihre Arbeit am besten organisieren.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Referent	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2501	Mo, 10.3.2025–Mi, 12.3.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2502	Mi, 14.5.2025–Fr, 16.5.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2503	Mi, 29.10.2025–Fr, 31.10.2025	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–, Verpflegung: CHF 300.–, Übernachtung: CHF 370.–	

LOHNGLEICHHEIT

ELTERNZEIT

WERDE MITGLIED DER GRÜNEN



Aufbaukurs für Mitglieder von Personalvertretungen

Wie können Personalvertretungen ihre Aufgabe noch besser erfüllen? Im Fokus steht die wirkungsvolle Gestaltung der Arbeit in der Personalvertretung. Weitere Themen dieses Kurses sind die Beteiligung der Mitarbeitenden, Sitzungsgestaltung und Gesprächsführung.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Voraussetzungen	Besuch des Basiskurses (siehe Seite 41)	
Referent	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2504	Di, 17.6.2025–Do, 19.6.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D1.7.2505	Mo, 10.11.2025–Mi, 12.11.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–, Verpflegung: CHF 300.–, Übernachtung: CHF 370.–	

Führungskurs für Präsidien von Personalvertretungen

Nur eine gut geführte Personalvertretung kann sich durchsetzen. Doch eine Personalvertretung zu führen, ist schwierig. Wie können wir als Präsident:innen oder Vizepräsident:innen ein Team führen und Aufträge erteilen, ohne ein Weisungsrecht zu haben? Wir befassen uns mit den wichtigsten Führungsgrundsätzen und mit dem Umgang mit schwierigen Situationen.



Zielpublikum	Präsident:innen und Vizepräsident:innen von Personalvertretungen	
Voraussetzungen	Basiskurs (siehe Seite 41) oder 2 Jahre Praxiserfahrung in einer PV	
Referent:innen	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater), Miriam Berger (syndicom) oder Teresa Dos Santos Lima-Matteo (syndicom)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2506	Mi, 25.6.2025–Fr, 27.6.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2507	Mo, 24.11.2025–Mi, 26.11.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–, Verpflegung: CHF 300.–, Übernachtung: CHF 370.–	
Hinweis	Idealerweise melden sich Präsident:in und Vizepräsident:in gemeinsam an.	

Künstliche Intelligenz (KI): Die Zukunft der Arbeitswelt als Personalvertretung mitgestalten

Von Chat-Bots bis zu automatisierten Warenlagern: Der Einzug künstlicher Intelligenz in den Betrieben ist unaufhaltsam. Einerseits gilt es, als Personalvertretung die Chancen der künstlichen Intelligenz für die Mitarbeitenden zu nutzen und die Risiken von KI-Anwendungen zu minimieren. Andererseits gilt es auch, die KI in der eigenen Arbeit als Personalvertretung zu nutzen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Voraussetzungen	Der Kurs richtet sich an Personalvertretungen, Vertrauensleute und Gewerkschaftssekretär:innen. Mitgliedern und Interessierten steht der Kurs «Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz» offen (siehe Seite 29).	
Referenten	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater), Daniel Hügli (Syndicom)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.7.2508	Mo, 17.2.2025–Di, 18.2.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2509	Do, 28.8.2025–Fr, 29.8.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Im Kurs werden KI-Tools ausprobiert. Die Teilnehmenden werden gebeten, das internetfähige Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop) mitzunehmen, das sie regelmässig zur Arbeit mit digitalen Tools einsetzen.	

Grundlagen zu Arbeit und Gesundheit

Unfälle und Erkrankungen bis hin zu längeren Ausfällen haben oft betriebliche Gründe. Was können Personalvertretungen dagegen tun? Dieser Kurs zeigt mögliche Ursachen und Lösungen auf. Anhand von Beispielen lernen die Teilnehmenden ihre Mitwirkungsrechte kennen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen	
Referent:innen	Franziska Schneider (SEV), Elias Bieri (Unia)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.7.2512	Mi, 29.10.2025–Do, 30.10.2025	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Jederzeit verfügbar für die Firma?

Müssen Arbeitnehmende jederzeit verfügbar sein? Das zunehmende Vermischen von Arbeitszeit und Freizeit kann Stress auslösen und krank machen. Flexible Arbeitszeiten bedeuten für Arbeitgebende und Arbeitnehmende oft nicht dasselbe. Anhand von Fallbeispielen analysieren wir Belastungen und erarbeiten Lösungen basierend auf den Mitwirkungsrechten von Personalvertretungen, Arbeitnehmenden und Gewerkschaften.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen		
Referenten	Nic Frei (Jurist), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Samuel Iff (FMH Arbeitsmedizin und FMH Public Health)		
Kurs Nr. D1.7.2510	2 Tage Di, 25.3.2025–Mi, 26.3.2025	© Sigriswil, Solbadhotel	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–		

Kolleg:innen in schwierigen Situationen beraten

Wie können Personalvertretungen Kolleg:innen unterstützen, die gemobbt oder benachteiligt werden? Wie verhindern sie, dass falsches Eingreifen das Problem noch verschärft? Der Kurs vermittelt rechtliche Grundlagen und korrektes Vorgehen im Konfliktfall. Mit Fallbeispielen üben die Teilnehmenden das Gelernte.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen; Vertrauenspersonen		
Voraussetzungen	Basiskurs oder 2 Jahre Praxiserfahrung in einer PV		
Referentinnen	Elisabeth Fannin (Unia), Danièle Lenzin (Unia)		
Kurs Nr. D1.7.2513	2 Tage Do, 8.5.2025–Fr, 9.5.2025	© Kappel a. A., Kloster Kappel	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–		

neu Rolle und Aufgaben der Arbeitsinspektorate – Praxisbesuch beim Arbeitsinspektorat Basel-Stadt

Arbeitsinspektorate spielen seit ihrer Gründung im 19. Jahrhundert eine wichtige Rolle beim Schutz von Arbeitnehmer:innen. Trotz dieser langen Geschichte und trotz ihrer zentralen Rolle im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind diese staatlichen Akteure kaum bekannt. Dieser Kurs vermittelt eine Übersicht über die Aufgaben der Arbeitsinspektorate und klärt anhand von Praxisbeispielen, wie Missstände im Betrieb vermieden und – wenn sie auftreten – angegangen werden können.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referenten	Angelos Gerasimou (Leiter Arbeitsinspektorat), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs Nr. D1.7.2515	1 Tag Fr, 11.4.2025	📍 Basel, Arbeitsinspektorat
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 450.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Auftrittskompetenz einmal anders

Mit selbstsicherem Auftreten lassen sich Anliegen besser durchsetzen. Mitglieder von Personalvertretungen treten oft auf – an Sitzungen mit der Geschäftsleitung, in Gremien oder vor Arbeitnehmenden. Die Teilnehmenden lernen Methoden und Hilfsmittel kennen und üben selbstbewusstes Auftreten.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen	
Voraussetzungen	Dies ist ein praktischer Kurs. Bereitschaft zu Rollenspielen und Videotraining wird vorausgesetzt.	
Referentin	Sabrina Tessmer (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D1.7.2511	2 Tage Do, 26.6.2025–Fr, 27.6.2025	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Das 1x1 der Wirtschaft für Personalvertretungen

Wie funktioniert die Wirtschaft? Welche wirtschaftspolitischen Zusammenhänge müssen Personalvertretungen, Vertrauensleute und aktive Gewerkschaftsmitglieder kennen? Dieser Kurs vermittelt wirtschaftliche Grundkenntnisse, gewerkschaftliche Positionen und Strategien der Arbeitgebenden und staatliche Massnahmen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen	
Referent:innen	Daniel Lampart (SGB), Noémie Zurlinden (Unia)	
Kurs Nr. D1.7.2514	2 Tage Do, 6.11.2025–Fr, 7.11.2025	📍 Lenzburg, Hotel Krone
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	

WIR ERGREIFEN PARTEI FÜR EINE SOZIALE SCHWEIZ.



- Ich interessiere mich für die SP. Schickt mir bitte Unterlagen.
- Die SP gefällt mir. Ich trete der Partei bei.

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Talon an: SP Schweiz, Postfach, 3001 Bern oder online beitreten unter www.spschweiz.ch/beitreten

Geschäftsberichte verstehen

Geschäftsberichte lesen und verstehen ist nicht einfach. Dabei enthalten sie wichtige Informationen über den Zustand eines Unternehmens – auch als Grundlage für Lohnverhandlungen oder Sozialpläne. Im Kurs werden ökonomische, soziale und ökologische Kennzahlen in einem Geschäftsbericht erklärt.



Zielpublikum	Mitarbeitende von Gewerkschaften, Vertrauensleute, Mitglieder von Personalvertretungen, Stiftungsräten und Vorsorgekommissionen	
Voraussetzungen	Grundkenntnisse in Buchhaltung	
Referent	Magnus Meister (Unia)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.7.2516	Mi, 8.10.2025–Do, 9.10.2025	📍 Biel/Bienne, Hotel Plaza Mercure
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 200.–, Übernachtung: CHF 240.–	

Gewerkschaftsschule Schweiz

FÖRDERVEREIN

Der Verein unterstützt mit seinen Beiträgen die Stiftung Gewerkschaftsschule Schweiz GSS.



Werde Mitglied! Dein Beitrag für die Bildung stärkt die Zukunft der Gewerkschaftsbewegung!

Förderverein der Gewerkschaftsschule Schweiz

Movendo | Monbijoustrasse 61 | 3007 Bern | T +41 58 218 00 00
www.foerderverein-gss.ch | www.movendo.ch | info@movendo.ch

Anmeldung

Movendo
Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften
Telefon 058 218 00 00
info@movendo.ch, www.movendo.ch

Kurs-Nr.

Titel

Kurs-Nr.

Titel

Bei Kursen mit Übernachtung buchen wir ein Doppelzimmer. Möchtest du gegen einen Aufpreis ein Einzelzimmer? Ja Nein Ich wünsche keine Unterkunft.

Frau

Herr

Korrespondenzsprache

Deutsch

Französisch

Name

Vorname

Beruf

Strasse

PLZ

Ort

Tel. Privat

Tel. Geschäft

Tel. Mobil

Geburtsdatum

E-Mail für Korrespondenz

Ich habe keine E-Mail-Adresse.

Arbeitgeber

Ich bin Mitglied folgender Gewerkschaft

Mitglied-Nr.

Ich nehme in meiner Gewerkschaft eine besondere Funktion oder Aufgabe wahr:

Personalvertretung

Vorstand

andere

Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift gebe ich mein Einverständnis, dass Movendo meine persönlichen Daten gemäss ihrer Datenschutzerklärung bearbeitet.

Diese ist unter www.movendo.ch abzurufen oder bei der Geschäftsstelle von Movendo zu bestellen.



Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften

Mit wenigen Klicks anmelden unter www.movendo.ch



oder den Anmeldetalon in einem frankierten Kuvert schicken an:

Movendo

Monbijoustrasse 61

3007 Bern