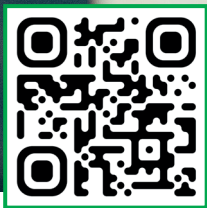




Personal Coach BZBS



*Begleiten.
Begeistern.
Bewegen.*

Herzlich willkommen

Willkommen zu unserem Personal Coach Lehrgang, welcher speziell für Führungspersonen, Personalverantwortliche, Berater und Studierende konzipiert ist. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und Techniken zu vermitteln, die Sie benötigen, um in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung erfolgreich zu sein.

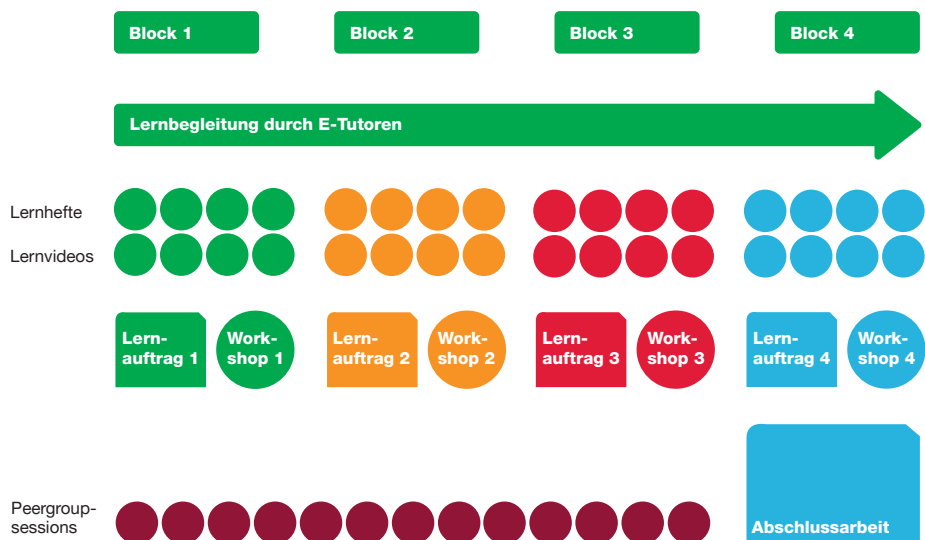
Unser Lehrgang bietet eine einzigartige Mischung aus Theorie und Praxis, um sicherzustellen, dass Sie die erlernten Fähigkeiten direkt in Ihrem Arbeitsumfeld anwenden können. Wir glauben, dass Coaching eine Kunst ist, die erlernt und verfeinert werden kann und wir sind hier, um Sie auf diesem Weg zu begleiten. Egal, ob Sie eine Führungskraft sind, die effektivere Kommunikationsstrategien erlernen möchte, eine Personalverantwortliche, die nach neuen Wegen sucht, um Mitarbeiter zu motivieren, ein Berater, der seine Beratungsfähigkeiten verbessern möchte oder ein Student, der sich auf eine Karriere im Coaching vorbereitet - dieser Lehrgang bringt Sie weiter.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen Ihre Coaching-Fähigkeiten zu entwickeln und zu verfeinern. Melden Sie sich jetzt an und beginnen Sie Ihre Reise im Coaching.

Daniela Ospelt und Jasmin Kohler

Aufbau

Der Lehrgang ist nach dem Blended Learning Modell aufgebaut und in vier Blöcke zu je vier Modulen unterteilt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und auch das Tempo der Modulararbeit kann selbst bestimmt werden. Am Ende jedes Blockes (jeweils vier Module) findet ein Workshop statt, an welchem die Studierenden das Gelernte praktisch anwenden und trainieren.



Zu jedem Modul gibt es ein Lernvideo und ein Lernheft, welches die Studierenden im Selbststudium durcharbeiten. Jedes Lernheft wird mit einem Lernauftrag abgeschlossen, welchen die Studierenden der Lehrgangsleitung einreichen und damit ihre Qualifikation für das nächste Modul nachweisen.

Die beiden Lehrgangsleiterinnen begleiten die Studierenden als Mentorinnen über die Lernplattform beim Selbststudium und stehen auch für individuelle Fragen zur Seite.

Ergänzend finden online 12 Peergroup-Sessions pro Jahr statt, an welchen die Studierenden sich mit praktischen Fragen des Coachings auseinandersetzen. Für den erfolgreichen Abschluss müssen jedoch mindestens vier Peergroup-Sessions besucht werden.

Termine

Workshoptermine

Zu jedem Block findet halbjährlich ein Workshop statt. Sie können also jederzeit in den Lehrgang einsteigen und einen Block aus vier Modulen mit einem Workshop abschliessen. Jeder Workshop muss erfolgreich abgeschlossen sein, bevor man im nächsten Block weiterstudieren kann.

Workshop	Module	Termine
Workshop 1	1-4 (Block 1)	Freitag, 10. Januar 2025 oder Mittwoch, 2. Juli 2025
Workshop 2	5-8 (Block 2)	Freitag, 4. April 2025 oder Mittwoch, 24. September 2025
Workshop 3	9-12 (Block 3)	Freitag, 4. Juli 2025 oder Mittwoch, 14. Januar 2026 oder Freitag, 3. Juli 2026
Workshop 4	13-16 (Block 4)	Donnerstag, 18. – Samstag, 20. September 2025 oder Donnerstag, 2. – Samstag, 4. April 2026

Peergroup-Sessions

Die Peergroup-Sessions finden jeweils am Freitag von 13.00 – 14.30 Uhr online über die Lernplattform statt. Im Jahr 2025 sind folgende Termine und Themen geplant:

	Datum	Thema
1	24.01.25	Die Wahrnehmung als Coach
2	14.02.25	Empathie
3	07.03.25	Kommunikation
4	21.03.25	Das Fundament eines erfolgreichen Coaches
5	09.05.25	Fragen im Coaching
6	06.06.25	Psychohygiene als Coach
7	20.06.25	Die Rolle des Coaches
8	22.08.25	Gestaltung von Sitzungen – was muss ich beachten (Zeitplanung, Rahmenbedingungen)
9	26.09.25	Vom Problem zur Handlung
10	07.11.25	Reflexion
11	21.11.25	Sinnhaftigkeit; Aussenwirkung und Berufsbezeichnung
12	05.12.25	Fantasiereise

Zielgruppe

Der Lehrgang qualifiziert Sie, als Coach in verschiedenen Bereichen tätig zu sein. Primär richtet sich die Ausbildung an Führungskräfte, HR-Verantwortliche sowie Mitarbeitende, welche in der täglichen Arbeit Menschen begleiten und beraten. Eine selbstständige Tätigkeit als Coach ist zudem eine Option nach dem Lehrgang.

Berufsbild

Coaches sind in verschiedenen Bereichen tätig. Das können Führungskräfte sein, die ihre Mitarbeitenden begleiten, beraten und insbesondere in schwierigen Situationen unterstützen. Coaches findet man aber auch oft im Personalbereich, wo Themen aus der fachlichen Begleitung, der Kommunikation sowie der Anwendung von professionellen Coaching-Techniken zur Anwendung kommen. Des Weiteren sind fachlich versierte Coaches auch in sozialen Bereichen anzutreffen, beispielsweise im Case-Management, im Gesundheitsbereich, in der Sozialberatung oder auf dem RAV. Aufgrund der Fachausbildung ist es aber auch möglich, sich mit Coaching selbstständig zu machen.

Voraussetzungen

Voraussetzungen für die Zulassung zum Lehrgang sind:

- Mindestalter von 25 Jahren
- EFZ, Matura oder gleichwertige Grundausbildung
- Neugier, Offenheit, Freude am Umgang mit Menschen

Start, Dauer

- Einstieg jederzeit möglich
- berufsbegleitend
- 4 Blöcke mit je 4 Modulen und einem Workshop pro Block
- Dauer rund 1 Jahr

Eckdaten

Qualifikationsverfahren

Jedes Lernheft (ausser das erste) enthält Übungen und Lernaufträge, die an einen Mentor in schriftlicher Form übermittelt werden müssen. Der Mentor überprüft und bewertet den Lernauftrag und gibt entsprechende Anmerkungen und/oder Verbesserungsvorschläge an die Studierenden ab. Jeder Lernauftrag muss positiv bewertet werden, damit ein Weiterkommen im Lehrgang möglich ist.

Die Workshop-Tage bilden einen Meilenstein in der Ausbildung und sind verpflichtend zu besuchen für eine Zulassung zum nächsten Block.

Am Ende des Lehrgangs erarbeiten die Studierenden eine Abschlussarbeit (3 – 5 Seiten) in Form einer realen Coaching-Situation. Diese Arbeit wird von einem Mentor bewertet und bildet den Abschluss für den Erwerb des Zertifikats.

Die Ausbildung wird durch die Lernaufträge, durch die Workshop-Tage sowie durch die Abschlussarbeit eng kontrolliert und durch die Mentoren begleitet. Durch den aktiven Austausch mit den Studierenden, den Peergroups und den Mentoren erhalten die Studierenden ein Feedback über ihre Fortschritte und ihren Erfolg.

Kosten

Block 1 (Module 1-4)	CHF 1'140
Block 2 (Module 5-8)	CHF 1'140
Block 3 (Module 9-12)	CHF 1'140
Block 4 (Module 13-16)	CHF 3'400

inklusive Lehrmittel, Lernplattform und Prüfungsgebühren, jedoch ohne Übernachtung und Verpflegung an Workshop 4

Bei Anmeldung für den gesamten Lehrgang betragen die Studiengebühren CHF 5'680 und werden je zur Hälfte bei Start von Block 1 und Block 3 in Rechnung gestellt.

Abschluss

Personal Coach BZBS

Module 1 bis 8

Block 1 (Module 1–4)

Modul 1 **Einstieg & Grundlagen**

- alles über Coaching
- Reflexion
- die Arbeit als Coach

Modul 2 **Kommunikationsgrundlagen**

- Wahrnehmung
- Sprache
- Zuhören
- Modelle in der Kommunikation

Modul 3 **Ziele definieren**

- was sind smarte Ziele
- von richtigen Zielen
- Motivation

Modul 4 **Vom Problem zum Ziel**

- komplexe Beratungsziele
- Ziele klar erkennen
- Disney-Konzept

Block 2 (Module 5–8)

Modul 5 **Arbeit mit Glaubenssätzen**

- was stärkt & was schwächt
- Veränderungen angehen
- Wirklichkeit und Träume

Modul 6 **Kognitives Umstrukturieren**

- Muster unterbrechen
- neue Wege gehen und Systeme verändern
- ABC-Schema

Modul 7 **Hypnotische Sprachmuster / Familie & Partnerschaft**

- Hypnocoaching als Methode
- Ursprungsfamilie
- was bewirkt mein Umfeld

Modul 8 **Familie und Partnerschaft**

- Fallarbeiten zu Familienthemen
- soziales Atom
- Beziehungen

Module 9 bis 16

Block 3 (Module 9–12)

Modul 9 **Körper / Krankheit / Beruf**

- Umgang mit Krankheit
- Beruf und Karriere
- Teamkompetenz

Modul 10 **Karriere und Team**

- Teamkonstellationen
- Probleme im Berufsleben
- Fallarbeiten zu Berufsthemen

Modul 11 **Systemische Beratung / Psychodrama**

- Hintergrund systemische Beratung
- Veränderungsarbeit
- Psychodrama als Methode

Modul 12 **Systemische Konzepte in der Fallarbeit**

- Fälle im Einzelcoaching
- Umlegung von systemischen Konzepten auf Einzelpersonen

Block 4 (Module 13–16)

Modul 13 **Glauben und Spiritualität / Umgang mit der Angst / Krisenintervention**

- was ist Glaube und was ist Spiritualität?
- Ängste angehen
- Coaching in Krisensituationen

Modul 14 **Fallarbeiten beim Thema Glauben / Angst und Krisen**

- Angst im Coaching als Fallarbeit
- Aspekte im Leben

Modul 15 **Konflikte / Konfliktarbeit / Mediation**

- Grundlagen zu Konflikten
- Systemische Fragen in Konfliktsituationen
- Basiswissen Mediation

Modul 16 **Fallarbeit bei Konflikten**

- Konkrete Konfliktberatung mit Fallarbeiten
- Konfliktdanalyse



Kontakt



Sachbearbeiterin Weiterbildung

Karin Kindle
Telefon 058 228 22 04
karin.kindle@bzbs.ch



Daniela Ospelt

Co-Lehrgangsleitung
Zert. Personal- und Businesscoach
Erwachsenenbildnerin mit eidg. FA
daniela.ospelt@bzbs.ch



Jasmin Kohler

Co-Lehrgangsleitung
Zert. Personal- und Businesscoach
Erwachsenenbildnerin mit eidg. FA
jasmin.kohler@bzbs.ch

Mehr Informationen und Anmeldung

Mehr Informationen, Anforderung eines kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgesprächs sowie Online-Anmeldung unter www.bzbs.ch/coaching oder durch scannen des untenstehenden QR-Codes.

Kontakt

Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs Sargans
Hanflandstrasse 17
9471 Buchs
Telefon 058 228 22 00
weiterbildung@bzbs.ch
www.bzbs.ch

