Bildungskompass

Ihre Weiterbildung mit Perspektive

Coaching, betriebliches Mentoring, Resilienz

- seit über 25 Jahren auf dem Markt
- eidgenössisch und international anerkannte Abschlüsse
- Bundesbeiträge bei eidgenössischen Prüfungen
- überdurchschnittlich hohe Erfolgsquote
- fünf Standorte – und digital
- renommierte Ausbildungspartner
- eduQua-zertifiziert

coachingzentrum

Unsere Vision

Unsere Weiterbildungen und Dienstleistungen stärken Menschen, ihre eigene persönliche und berufliche Bestimmung zu finden und sowohl in Unternehmen wie auch in der Gesellschaft wirksam einzubringen.
Find your purpose. Create your way.

Unsere Mission

Als Swiss Coaching Hub bieten wir Einzelpersonen und Unternehmen ein Coaching-Komplettpaket: Aus- und Weiterbildungen, Seminare und Workshops, Coachings sowie Raumvermietungen.

Unsere Werte

Wir sind entwicklungsorientiert, wirkungsstark und wertschätzend.
Wir leben im Team eine Kultur des Vertrauens, der Eigenverantwortung und der gegenseitigen Unterstützung. Wir arbeiten professionell, dienstleistungsorientiert und respektvoll.

Weiterbildung mit Perspektive

Liebe Leserin, lieber Leser

Kaum eine technologische Entwicklung wird derzeit so intensiv diskutiert wie **künstliche Intelligenz**. Für viele Menschen ist KI längst zu einer praktischen Unterstützung im Alltag geworden. Gleichzeitig wirft sie die Frage auf, **welche Rolle dem Menschen in Zukunft noch zukommt**, wenn Technologie stetig mehr Aufgaben immer effizienter übernimmt.

Aus unserer Sicht macht die Entwicklung vor allem eines sichtbar: Je leistungsfähiger die Technologie wird, desto zentraler werden jene Fähigkeiten, die nur Menschen einbringen können. Gerade im Coaching zeigen sich die Grenzen künstlicher Intelligenz: KI verarbeitet Daten, aber sie versteht nicht, was diese für eine bestimmte Person in ihrer Lebenssituation bedeuten. Sie erkennt Muster, dringt aber nicht zu den verborgenen Ursachen vor – und sie kann keine Verantwortung für das tragen, was sie anstösst. Wirksamkeit entsteht in der Begleitung nicht durch noch mehr Antworten, sondern durch Präsenz, echtes Zuhören und durch **Fragen, die nicht beschleunigen, sondern in die Tiefe führen**.

Dafür braucht es Einfühlungsvermögen, Selbstreflexion, Präsenz und die Bereitschaft zum Perspektivenwechsel. Sie bilden das Fundament für **eine Arbeitswelt, die Innovation und Menschlichkeit miteinander verbindet**.

Seit über 25 Jahren begleiten wir Menschen dabei, genau diese Kompetenzen zu entwickeln und zu stärken. Unsere Lehrgänge, Seminare und Coachings unterstützen Fach- und Führungspersonen dabei, Orientierung zu gewinnen, Potenziale zu entfalten und Veränderungsprozesse professionell zu gestalten. **Wir verstehen Technologie als wertvolle Unterstützung – den Menschen jedoch als Ausgangspunkt und Ziel jeder Entwicklung.**

Sonja Kupferschmid
Geschäftsführung

Karin Sidler
Geschäftsführung

Ihre Vorteile beim Coachingzentrum

Weiterbildung mit Perspektive: anerkannt, fundiert, ethisch
Die Betonung ethischer Grundsätze ist entscheidend im Coaching: Anerkannte Abschlüsse und eine wissenschaftlich fundierte Ausbildung sind für eine seriöse, glaubwürdige und vertrauensbildende Coaching-Tätigkeit unabdingbar.

Praxisnah und wirksam
Unsere Ausbildungen sind konsequent auf die berufliche Praxis ausgerichtet.

Lehrcoaches & Trainer:innen mit Fach- und Feldkompetenz
Beim Coachingzentrum lehren erfahrene Fachpersonen, die selbst als Coaches, betriebliche Mentor:innen, Supervisor:innen oder Organisationsberater:innen tätig sind.

Ausbildung mit Haltung und ethischer Verantwortung
Ethik, Selbstreflexion, Rollenbewusstsein und Verantwortlichkeit sind zentrale Bestandteile der Ausbildungen.

Persönliche Begleitung, kleine Gruppen, modulare Flexibilität
Unsere Lehrgänge zeichnen sich durch überschaubare Lerngruppen und eine enge persönliche Begleitung aus.

Anerkannt, anschlussfähig und zukunftsorientiert
Unsere Abschlüsse sind national und international anerkannt und ermöglichen Anschluss an Verbände, Organisationen und weiterführende Qualifikationen.

Find your purpose. Create your way.

Inhaltsverzeichnis

Finden Sie die passende Weiterbildung 6

Unser Ausbildungsangebot

Zertifikatskurs Personal Development 9

Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA, Professional Bachelor 10

Zertifikatskurs Coaching 12

CAS Coaching 14

ADHS Coach 16

CAS Resilienztraining 18

CAS Agile Teamcoaching und Supervision 20

MAS Coaching, Resilienz und Supervision 22

Supervisor-Coach mit eidg. Diplom, Professional Master 24

Infoveranstaltungen und Beratungsgespräch 26

Unser Qualitätsausweis 27

Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen 28

Ihre Ansprechpersonen 29

Seminare und Foren 30

Corporate Training: Dienstleistungen für Unternehmen 32

SeminarInsel: Seminarräume und Sitzungszimmer in Olten mieten 34

Finden Sie die passende Weiterbildung

Unsere Zertifikatskurse

Zertifikatskurs Personal Development

In den 4,5 Kurstagen lernen Sie sich selbst besser kennen und stärken Ihre Selbstreflexion sowie persönliche Wirksamkeit – Kompetenzen, die Sie im beruflichen und privaten Alltag nachhaltig unterstützen.

Zertifikatskurs Coaching

Der Zertifikatskurs Coaching vermittelt in nur 6 Kurstagen praxisnahe Coaching Skills für Kommunikation, Projekt- und Zusammenarbeit, HR und Führung, die Sie unmittelbar im Berufsalltag anwenden können.

Modular buchbar

Unsere Lehrgänge

Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. Fachausweis

Als systemischer Coach aktivieren Sie Ressourcen, regen Perspektivenwechsel an und stärken Schlüsselkompetenzen in und für Unternehmen – praxisnah und anerkannt.

CAS Coaching

Erlernen Sie wirksame Tools und erweitern Sie Ihr Coaching-Mindset. Unterstützen Sie in herausfordernden Situationen und stärken Sie Selbstwirksamkeit – effektiv und nachhaltig.

CAS Agile Teamcoaching und Supervision

Begleiten Sie Teams in Transformationsprozessen mit agilen Methoden und stärken Sie deren Flexibilität, Selbstorganisation und Veränderungskompetenz.

Supervisor-Coach mit eidg. Diplom

Nutzen Sie Ihre mehrjährige Berufserfahrung als betriebl. Mentor:in und qualifizieren Sie sich für die Höhere Fachprüfung (HFP) – karrierefördernd und anerkannt.

CAS Resilienztraining

Setzen Sie auf wirkungsvolle Burnout-Prävention und fördern Sie Mental Health, Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit – praxisbezogen und wissenschaftlich fundiert.

MAS Coaching, Resilienz und Supervision

Vertiefen Sie Ihre Beratungskompetenz mit einem vom Berufsverband bso anerkannten Master-Abschluss – umfassend und praxisorientiert.

Kombinierbarkeit unserer Ausbildungswege im Überblick

Zertifikatskurs Personal Development

- Persönlichkeit und Selbstreflexion stärken
- eigenständiger Kurs oder kann an Modul 1 des Lehrgangs Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA angerechnet werden

Zertifikat Personal Development

Zertifikatskurs Coaching

- praxisnahe Coaching-Kompetenzen erwerben
- Kommunikation und Zusammenarbeit stärken
- eigenständiger Kurs bzw. Modul 1 des CAS Coaching

Zertifikat Coaching

Modular buchbar

Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. Fachausweis

2 Module

- Personal Development und Coaching Skills
- Training und Prüfungs-vorbereitung

Berufsprüfung BP

CAS Coaching

3 Module

- Coaching Basics
- Coaching Advanced
- Online Coaching oder Kulturreflexives Coaching oder ADHS Coach

15 ECTS

CAS Agile Teamcoaching und Supervision

3 Module

- Gruppendynamik
- Begleitungsprozesse und -methoden
- Praxistransfer und Reflexion

15 ECTS

Supervisor-Coach mit eidg. Diplom

3 Module

- Individuelles Assessment
- Transformatives Coaching
- Prüfungstraining

Höhere Fachprüfung HFP

CAS Resilienztraining

3 Module

- Resilienz Coach
- Resilienz Coach PLUS
- Resilienztrainer:in Fokus Erwachsene oder Fokus Kinder/Jugendliche

15 ECTS

MAS Coaching, Resilienz und Supervision

3 CAS und 1 Mastermodul

- CAS Coaching
- CAS Resilienztraining
- CAS Agile Teamcoaching und Supervision
- Mastermodul

15 ECTS

ECTS: European Credit Transfer System

50% KURSGELD-RÜCKERSTATTUNG

CAS- und MAS-Lehrgänge in Kooperation mit der

PH ZUG Pädagogische Hochschule Zug

Ausbildungspartner

bso

Stimmen aus den Lehrgängen

«Dass der Lehrgang Betriebl. Mentoring mit dem persönlichen Entwicklungsprozess und der Selbstreflexion beginnt, hat mich sehr angesprochen. Das war auch eine wichtige Grundlage für die weiteren Stufen.»

Claudia Lässer, CEO bei Entertainment Programm AG,
Coach, Betriebl. Mentorin mit eidg. FA

«Mein Verständnis für Coaching hat sich während der Ausbildung verändert, und ich weiss, wie Coaching und Führen gemeinsam funktionieren. Die Basis dafür habe ich im CAS Coaching gelernt und als Konsequenz klare Regeln für mich definiert.»

Matthias Zwyssig, Geschäftsführer & Inhaber von metallraum.ch
CAS Coaching

«Der Lehrgang hat mir konkrete Werkzeuge für den Berufsalltag vermittelt – und zugleich meinen persönlichen Umgang mit Stress und Herausforderungen nachhaltig verändert. Ich begegne schwierigen Situationen heute klarer, ruhiger und reflektierter.»

Andrea Desaulniers, Fachspezialistin betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Schweizerischen Post, CAS Resilienztraining

«Das CAS Agile Teamcoaching und Supervision baute auf meinen Kenntnissen als betriebliche Mentorin auf. Der Lehrgang war von Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz geprägt. Das anregende Lernumfeld ermöglichte es, mich und mein Wissen weiterzuentwickeln, um Gruppen wirkungsvoll zu begleiten.»

Sabine Vögeli, betriebliche Mentorin im Spitalmanagement
Betriebl. Mentorin mit eidg. FA,
CAS Agile Teamcoaching und Supervision

Zertifikatskurs Personal Development

Persönlicher Entwicklungsprozess & Wirksamkeit stärken

Persönliche Entwicklung ist nicht nur die Grundlage professionellen Coachings, sondern eine **Schlüsselkompetenz für jede berufliche und private Rolle** – sei es als HR-Fachperson, Projektleiter:in, Kommunikations-Profi, Führungskraft, Berater:in, Ausbildungsverantwortliche oder im Umgang mit Kolleg:innen, Kund:innen und Mitarbeitenden.

In diesem praxisorientierten Kurs setzen Sie sich mit Ihrer eigenen Persönlichkeit, **Ihren Denk- und Handlungsmustern** sowie **Ihren Ressourcen** auseinander. Diese Erfahrung stärkt Ihre Selbstwahrnehmung, Ihre Reflexionsfähigkeit und Ihre persönliche Wirksamkeit – Kompetenzen, die Sie in allen Lebens- und Arbeitsbereichen nachhaltig unterstützen.

Facts

Abschluss	Zertifikat Personal Development
Dauer	4,5 Tage | rund 6 Monate
Kosten	CHF 4200
Starts	siehe Website

Perspektive: Sie stärken Ihre Selbstführung und erweitern damit Ihre beruflichen Handlungsmöglichkeiten. Der Kurs entspricht in Teilen dem Modul 1 des Lehrgangs Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA (siehe S. 10). Falls Sie später diesen Lehrgang absolvieren, wird der Kurs angerechnet.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA

Werden Sie **Professional Bachelor**

Aktivieren Sie Schlüsselkompetenzen in Unternehmen

Ihr Ziel ist es, **als systemischer Coach Zukunftskompetenzen zu fördern**? Der **Transfer in den Business-Kontext** ist Ihnen wichtig? Dann ist dieser Lehrgang richtig für Sie: Mit dieser Ausbildung lernen Sie, wie Sie mit emotionaler Intelligenz und ressourcenaktivierenden Tools Zukunftskompetenzen fördern. Sie setzen **lösungsorientierte Methoden** zielgerichtet ein, leiten **Perspektivenwechsel** an und ermöglichen nachhaltige Lösungen.

Entdecken Sie wirksame Methoden zur Unterstützung von Menschen bei Herausforderungen. Diese **Stärkung des Mindsets** führt zu Sinnhaftigkeit und höherer Arbeitszufriedenheit – Schlüsselelemente für Kulturwandel und Unternehmenserfolg.

Der eidgenössische Fachausweis in Kombination mit dem Titelzusatz «Professional Bachelor» stärkt die nationale und internationale Sichtbarkeit Ihrer beruflichen Qualifikation.

Der Lehrgang besteht aus zwei Modulen, die einzeln buchbar sind

Modul 1	Personal Development und Coaching Skills	11 Tage
	Persönlicher Entwicklungsprozess, Aufbau Coaching-Kompetenz, Tools und Methoden	

Modul 2	Training und Prüfungsvorbereitung	6 Tage
	Praxisvertiefung und Prüfungssimulation	

BUNDESBEITRÄGE EIDGENÖSSISCHE PRÜFUNGEN

Subjektfinanzierung: 50% Kursgeldrückerstattung
Nach Absolvierung der eidgenössischen Berufsprüfung erhalten Sie unabhängig vom Resultat 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten (ohne Prüfungsgebühr) vom Bund zurückerstattet.

Facts

Abschluss	Eidgenössischer Fachausweis betriebl. Mentor:in Professional Bachelor Dipl. Coach SCA (Swiss Coaching Association)
Dauer	17 Tage | 16 Monate
Kosten	Modul 1: CHF 9550 Modul 2: CHF 5350 Prüfungsgebühr: CHF 2250 (Stand März 2026)
Subjektfinanziert	Rückerstattung 50% der Lehrgangskosten vom Bund
Ort	Basel | Bern | Luzern | Olten | Zürich | digital
Hinweis	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 400 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).
Lehrgangsstarts	Frühling und Herbst in Basel, Bern, Luzern, Olten und Zürich

Ihre Vorteile auf einen Blick

- professionelle Entwicklung zum Coach
- umfassender Werkzeugkoffer mit wirkungsvollen Coaching- und Reflexionstools
- Karrieremöglichkeiten durch anerkannten Abschluss
- nachhaltige Transformation der eigenen Führungs- und Sozialkompetenz

Betriebliches Mentoring entwickelt sich in einer zunehmend komplexen und digitalisierten Arbeitswelt zu einer Schlüsselkompetenz. Die Ausbildung zum/zur betrieblichen Mentor:in mit eidg. Fachausweis vermittelt Ihnen **fundierte Coaching-, Beratungs- und Kommunikationskompetenzen,** mit denen Sie Menschen professionell in Lern-, Entwicklungs- und Veränderungsprozessen begleiten. Gleichzeitig stärken Sie Ihre eigene **Selbstwirksamkeit**, **Resilienz und persönliche Entwicklung**.

Mit dieser Ausbildung eröffnen sich vielseitige berufliche Perspektiven: Betriebliche Mentor:innen sind gefragte Fachpersonen in Unternehmen, im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen oder in der selbstständigen Tätigkeit. Zudem bildet der Lehrgang eine wertvolle Grundlage für weiterführende Qualifikationen wie Supervisor-Coach mit eidg. Diplom oder ein MAS-Studium.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

Verbandstitel SCA
Möglichkeit zur SCA-Mitgliedschaft

SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

Zertifikatskurs Coaching

6-tägiger Lehrgang für Zusammenarbeit, Kommunikation, Führung

Wer Menschen begleitet und Potenziale fördern möchte, profitiert von professionellen Coaching-Kompetenzen – **einsetzbar im HR, in Projekten, in der Kommunikation oder in der Führung.** In nur sechs Kurstagen lernen Sie, Gespräche wirksam zu führen, die richtigen Fragen zu stellen und Entwicklungsprozesse zielorientiert zu begleiten.

Unser 6-tägiger Lehrgang eignet sich für Einsteiger:innen ohne Coaching-Vorkenntnisse und ist sowohl als **eigenständige Weiterbildung** ideal als auch Ihr **erster Schritt zum CAS Coaching und weiteren akademischen und spezialisierten Weiterbildungen,** die Ihnen **neue berufliche Perspektiven eröffnen.**

Kooperation/Ausbildungspartner
Der Zertifikatskurs entspricht dem ersten Modul des CAS Coaching (siehe S. 14), das wir in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) anbieten. Bei einem späteren Einstieg in den Lehrgang CAS Coaching wird der absolvierte Zertifikatskurs als abgeschlossenes Modul 1 anerkannt.

Ihre Vorteile beim Coachingzentrum auf einen Blick

Profitieren Sie von einem Lehrgang auf CAS-Niveau. Sie erwerben fundierte Coaching-Kompetenzen, die sich an den Qualitätsansprüchen einer Hochschulweiterbildung orientieren.

Erleben Sie Coaching praxisnah. Zahlreiche praktische Übungen, Fallbeispiele und Feedbackrunden sowie die individuelle Begleitung schaffen optimale Voraussetzungen für nachhaltiges Erfahren und Lernen.

Setzen Sie das Gelernte sofort um. Die vermittelten Methoden und Coaching-Kompetenzen lassen sich unmittelbar in Beratung, HR, Projektarbeit, Kommunikation, Führung und vielen weiteren beruflichen Kontexten einsetzen.

Facts

Abschluss	Zertifikat Coaching
Dauer	6 Tage | rund 4 Monate
Kosten	CHF 4200
Ort	Basel | Bern | Luzern | Olten | Zürich | digital
Starts	Frühling und Herbst in Basel, Bern, Luzern, Olten und Zürich

Welche Karrierechancen bietet der Lehrgang?

In diesem Lehrgang erwerben Sie Kompetenzen, die Sie unmittelbar in Ihrem Berufsalltag anwenden können; Sie lernen:

- **eine professionelle Coaching-Haltung einzunehmen,** die Vertrauen schafft und Menschen in ihrer Entwicklung wirksam unterstützt.
- **Coaching-Prozesse unter Einbezug von Resilienz und Agilität sowie Perspektivenwechsel zu gestalten,** die Orientierung geben und nachhaltige Veränderungen ermöglichen.
- **Coachinggespräche systematisch aufzubauen und sicher zu strukturieren** – vom Erstkontakt bis zur Zielvereinbarung und Umsetzung.
- **mit wirkungsvollen Fragetechniken neue Perspektiven zu eröffnen,** Denkprozesse anzuregen und eigenständige Lösungen zu fördern.
- **aktiv und empathisch zuzuhören,** Bedürfnisse, Ressourcen und Potenziale besser zu erkennen und Gespräche gezielt zu vertiefen.
- **Menschen ressourcenorientiert zu begleiten,** sodass Stärken, Kompetenzen und Entwicklungsmöglichkeiten sichtbar und nutzbar werden.
- **anspruchsvolle Gespräche professionell zu führen,** auch in herausfordernden Situationen oder bei Veränderungsprozessen.
- **durch regelmässige Reflexion Ihre eigene Persönlichkeit stetig weiterzuentwickeln** und dadurch authentischer, souveräner und wirksamer zu handeln.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

In Kooperation mit der PH Zug
In Verantwortung des Coachingzentrums

PH ZUG | Pädagogische Hochschule Zug

CAS Coaching

Fördern Sie Selbstwirksamkeit mit Coaching-Tools

Das CAS befähigt Sie, Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu unterstützen. In diesem Lehrgang wenden Sie **effektive Coaching-Methoden** an und **entwickeln Ihr Coaching-Mindset.**

Anerkannter Abschluss
Mit **15 ECTS** ist das CAS Coaching ein vollwertiger Hochschulabschluss nach dem European Credit Transfer System und schafft eine solide Basis für Ihre berufliche Weiterentwicklung sowie die spätere Anrechnung an weiterführende Studiengänge wie ein MAS.

Kooperation/Ausbildungspartner
Das CAS wird in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) angeboten; Organisation und Durchführung des CAS sind in Verantwortung des Coachingzentrums.

Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die einzeln buchbar sind

Modul 1	Coaching Basics	6 Tage
	Toolbox Kompakteinstieg in die Coaching-Welt	

Modul 2	Coaching Advanced	6 Tage
	Mindset & Practice Aufbau der Coaching-Haltung, Vertiefung von Know-how und Do-how	

Modul 3	Online Coaching, Kulturreflexives Coaching oder ADHS Coach	3 Tage
Online Coaching Digital Skills & Kompetenz für digitale Begleitungen	**Kulturreflexives Coaching** Reflexion inter- und transkultureller Einflüsse im Coaching	**ADHS Coach** Menschen mit ADHS verstehen und ihr Potenzial entfalten

Facts

Abschluss	CAS
Credits	15 ECTS
Dauer	15 Tage | 12 Monate
Kosten	Modul 1: CHF 4200 Modul 2: CHF 4200 Modul 3: CHF 1550 Zertifikatsgebühr: CHF 950
Ort	Basel | Bern | Luzern | Olten | Zürich | digital
Hinweis	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).
Lehrgangsstarts	Frühling und Herbst in Basel, Bern, Luzern, Olten und Zürich

Welche Karrierechancen bietet der Lehrgang?

Unser Lehrgang CAS Coaching eröffnet Ihnen **vielfältige Karriere- und Entwicklungsmöglichkeiten** – sowohl für den nächsten Karriereschritt im bestehenden Beruf als auch für neue Rollen im Bereich Coaching und Beratung.

Professionalisierung als Coach: Sie entwickeln sich gezielt zur Coach-Persönlichkeit.

Erweiterte Rollen im Unternehmen: Die Ausbildung stärkt Führungs- und Sozialkompetenzen nachhaltig und ermöglicht es, Coaching-Tools direkt im Arbeitsalltag einzusetzen – etwa in Führungs-, HR- oder Projektfunktionen.

Bessere Karrierechancen durch anerkannten Abschluss: Der Lehrgang umfasst 15 ECTS (European Credit Transfer System) und ist ein anerkanntes Weiterbildungszertifikat, das Ihre Marktposition stärkt.

Perspektive: Der Lehrgang CAS Coaching qualifiziert Sie dafür, Entwicklungsprozesse professionell zu begleiten, Ihre Wirkung als Führungskraft oder Fachperson zu erhöhen und sich neue berufliche Optionen im Coaching- und Beratungsumfeld zu erschliessen. Zugleich schafft der anerkannte Abschluss eine solide Grundlage für weitere akademische oder spezialisierte Weiterbildungen.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

top aktuell

ADHS Coach

Menschen mit ADHS verstehen und ihr Potenzial entfalten

Das Modul 3 «ADHS Coach» unseres Lehrgangs CAS Coaching (siehe S. 14) stärkt Ihre Kompetenz, **Menschen mit ADHS professionell, ressourcenorientiert und wirksam zu begleiten**. Sie lernen **typische ADHS-Dynamiken zu verstehen,** ressourcenorientiert damit zu arbeiten und Coachingprozesse wirksam zu gestalten.

Menschen mit ADHS verfügen über wertvolle Stärken wie Kreativität, Ideenreichtum, Begeisterungsfähigkeit oder vernetztes Denken. Gleichzeitig erleben sie im Berufsalltag häufig Herausforderungen – etwa im Selbstmanagement, im Umgang mit Zeit oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. **Genau hier kann professionelles Coaching einen entscheidenden Beitrag leisten.**

ADHS im Erwachsenenalter wird heute deutlich häufiger erkannt als noch vor wenigen Jahren. Entsprechend wächst auch der Bedarf an Fachpersonen, die neurodiverse Menschen kompetent, ressourcenorientiert und professionell bei ihren spezifischen Themen begleiten können.

Für Coaches, HR-Profis, Führungskräfte und Berater:innen wird ein **fundiertes Verständnis von ADHS** zunehmend zu einer **wichtigen Zukunftskompetenz.**

Modul-Schwerpunkte im Überblick

- ADHS im Erwachsenenalter verstehen und ressourcenorientiert einordnen
- typische Symptome und Ausprägungen (z.B. Selbstregulation, Zeitmanagement)
- ADHS im Kontext der Arbeitswelt und Herausforderungen im Coachingprozess
- professionelle Haltung und Rolle als ADHS-Coach
- Herausforderungen in der Kommunikation und Gesprächsführung
- ADHS-gerechte Coachingmethoden und Prozessgestaltung
- Fallarbeit, Praxistransfer und Entwicklung eines persönlichen Coaching-Konzepts

Facts

Abschluss	ADHS Coach
Titel	Dipl. ADHS Coach CZO (bei Absolvierung CAS Coaching)
Dauer	3 Tage | rund 3 Monate
Kosten	CHF 1550
Ort	Basel | Bern | Luzern | Olten | Zürich | digital
Starts	Frühling und Herbst in Basel, Bern, Luzern, Olten und Zürich

Titel: Absolvent:innen des CAS Coaching berechtigt dieses Modul zum Tragen des Titels **Dipl. ADHS Coach CZO.**

Für wen eignet sich das Modul?

Das Modul richtet sich an Coaches sowie Fachpersonen mit Coaching-Erfahrung, die ihre Kompetenzen im Umgang mit neurodiversen Klient:innen und ihr Kompetenzprofil um das zukunftsrelevante Thema ADHS gezielt erweitern möchten. Voraussetzung sind fundierte Coaching-Grundlagen und erste praktische Erfahrungen in der Begleitung von Menschen.

Welche Karrierechancen bietet das Modul?

Perspektive: Mit dem 3-tägigen Modul «ADHS Coach» erwerben Sie fundiertes Wissen über ADHS im Erwachsenenalter und lernen, neurodiverse Menschen ressourcenorientiert und professionell zu begleiten. Sie erweitern Ihre Kommunikations- und Prozesskompetenz, reflektieren Ihre eigene Haltung und setzen passende Coaching-Methoden gezielt ein. Zugleich gewinnen Sie Sicherheit darin, die Möglichkeiten und Grenzen des ADHS-Coachings realistisch einzuschätzen.

Ein Kompetenzgewinn mit Zukunft: Neurodiversität wird in Unternehmen und Organisationen zunehmend als Chance verstanden. Mit dem Modul «ADHS Coach» erweitern Sie Ihr Coaching-Repertoire um eine gefragte Spezialisierung und stärken Ihre Kompetenz, Menschen mit ADHS professionell, wertschätzend und wirkungsvoll in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu begleiten.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

CAS Resilienztraining

Stärken Sie Mental Health und Widerstandskraft

Steigende Komplexität und Arbeitsbelastung führen vermehrt zu **Stress** und **Burnout.** Lernen Sie, die **Zukunftsfähigkeit** von Einzelpersonen und Teams zu fördern, indem Sie gezielt deren **Widerstandskraft, Anpassungs-** und **Entwicklungsfähigkeit** stärken.

Anerkannter Abschluss
Mit **15 ECTS** ist das CAS Resilienztraining ein vollwertiger Hochschulabschluss nach dem European Credit Transfer System.

Kooperation/Ausbildungspartner
Das CAS wird in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) angeboten; Organisation und Durchführung des CAS sind in Verantwortung des Coachingzentrums.

Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die einzeln buchbar sind

Modul 1	Resilienz Coach	6 Tage
	Entdecken und anwenden Stärkung der Widerstandskraft, erste Begleitungserfahrung	

Modul 2	Resilienz Coach PLUS	6 Tage
	Entwickeln und umsetzen Vertiefung der Theorie und Erweiterung der Methodenvielfalt	

Modul 3	Resilienztrainer:in	4 Tage
Fokus Erwachsene Konzeption, Leitung und Evaluation von Resilienztrainings	**Fokus Kinder/Jugendliche** Förderung der Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation	

Facts

Abschluss	CAS
Titel	Dipl. Resilienztrainer:in CZO®
Credits	15 ECTS
Dauer	16 Tage | 12 Monate
Kosten	Modul 1: CHF 4200 Modul 2: CHF 4200 Modul 3: CHF 1750 Zertifikatsgebühr: CHF 950
Ort	Olten | Zürich
Hinweis	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).
Lehrgangsstarts	Frühling und Herbst in Olten und Zürich

Welche Karrierechancen bietet der Lehrgang?

Der Lehrgang CAS Resilienztraining positioniert Sie als Fachperson für Mental Health und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Qualifikation als Resilienztrainer:in: Sie lernen, die mentale Gesundheit sowie die Widerstandskraft von Einzelpersonen, Teams und Organisationen nachhaltig zu fördern und Menschen professionell durch Herausforderungen zu begleiten.

Breites Einsatzfeld in gefragten Zukunftsthemen: Absolvent:innen können etwa im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, im HR, in der Personal- und Organisationsentwicklung, im Coaching oder im Gesundheitsbereich tätig sein.

Anerkannter Abschluss mit akademischem Mehrwert: Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein CAS mit 15 ECTS sowie den Titel **Dipl. Resilienztrainer:in CZO®,** was Ihre fachliche Positionierung stärkt.

Perspektive: Der Lehrgang CAS Resilienztraining erweitert Ihre beruflichen Optionen in wachstumsstarken Bereichen wie Mental Health, Führung und Organisationsentwicklung und schafft zugleich eine fundierte Basis für weiterführende Abschlüsse.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

CAS Agile Teamcoaching und Supervision

Begleiten Sie Teams wirkungsvoll in einem dynamischen Umfeld

Als Teamcoach und Supervisor:in stärken Sie Teams nachhaltig und fördern ihre **Selbstverantwortung, Selbstorganisation** und **psychologische Sicherheit** durch gemeinsame Veränderungsarbeit.

Aufbauend auf Ihrem Coaching-Know-how lernen Sie den Umgang mit komplexen Team-Herausforderungen. **Sie führen Teamcoachings und Supervisionen professionell durch und unterstützen Mitarbeitende und Organisationen in Transformationsprozessen.** Das Team klärt mit Ihrer Unterstützung die Rollen, entwickelt gemeinsame Werte und stärkt das kollektive Selbstverständnis.

Anerkannter Abschluss
Mit **15 ECTS** ist der Lehrgang ein vollwertiger Hochschulabschluss nach dem European Credit Transfer System – und schafft eine solide Basis für Ihre berufliche Weiterentwicklung sowie die spätere Anrechnung an weiterführende Studiengänge wie ein MAS.

Kooperation/Ausbildungspartner
Das CAS wird in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) angeboten; Organisation und Durchführung des CAS sind in Verantwortung des Coachingzentrums.

Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die einzeln buchbar sind

Modul 1	Gruppendynamik	6 Tage
	Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle in der Gruppe und deren Phasen	

Modul 2	Begleitungsprozesse und -methoden	5 Tage
	Interventionen und Methoden für Gruppen und Teams	

Modul 3	Praxistransfer und Reflexion	5 Tage
	Teamcoaching und Supervision in der Praxis mit Reflexion und Fallanalyse	

Facts

Abschluss	CAS
Credits	15 ECTS
Dauer	16 Tage | 6 Monate
Kosten	Modul 1: CHF 3100 Modul 2: CHF 3300 Modul 3: CHF 3300 Zertifikatsgebühr: CHF 950
Ort	Olten | Zürich
Hinweis	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1). Für die Präsenzveranstaltung «Gruppendynamik» (Modul 1) fallen pro Tag zusätzliche Kosten an (3 Übernachtungen und Verpflegung).
Lehrgangsstarts	Frühling und Herbst in Olten und Zürich

Welche Karrierechancen bietet der Lehrgang?

Professionelle Qualifikation als Teamcoach und Supervisor:in: Der Lehrgang befähigt Sie, Teams und Gruppen in dynamischen Arbeits- und Veränderungssituationen kompetent zu begleiten – mit praxisorientierten Methoden für Teamprozesse, Rollenklärung, Gruppendynamik, psychologische Sicherheit und Veränderungsbegleitung.

Hohe Nachfrage in agilen Arbeitswelten: Die Fähigkeit, Teams methodisch und empathisch zu begleiten, ist in vielen Branchen sehr gefragt – von HR und Führung über Projekt- und Organisationsentwicklung bis zu agilen Arbeitsformen in Tech-, Dienstleistungs- und Beratungsfirmen.

Perspektive: Der Lehrgang CAS Agile Teamcoaching und Supervision stärkt Ihre Kompetenzen als Coach und Supervisor:in, eröffnet Ihnen vielseitige Einsatzfelder im agilen Kontext und baut zugleich eine solide Basis für weiterführende akademische Qualifikationen.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

MAS Coaching, Resilienz und Supervision

Professionalisieren Sie Ihre Beratungskompetenz

Dieser einzigartige Masterstudiengang qualifiziert Sie für ein **professionelles Beratungsprofil mit Kompetenzen in Coaching, Resilienz und Supervision.**

In diesem modularen MAS erlangen Sie ein **tiefgreifendes Verständnis und spezialisierte Beratungsfähigkeiten für die Begleitung und Beratung von Personen, Teams und Organisationen.** Sie setzen sich mit Beziehungs- und Gruppendynamiken unter Berücksichtigung des persönlichen und beruflichen Umfelds auseinander, um Ressourcen zu stärken und Veränderungen wirksam anzustossen.

Der MAS, bestehend aus drei CAS-Lehrgängen sowie dem abschliessenden Mastermodul, stärkt Ihre Coaching-Kompetenzen umfassend.

Anerkannter Abschluss
Mit **60 ECTS** ist der MAS Coaching, Resilienz und Supervision ein vollwertiger Hochschulabschluss nach dem European Credit Transfer System – und steht für eine **umfassende, professionell anerkannte Qualifikation,** die höchste fachliche Wirksamkeit ermöglicht und den Zugang zu anspruchsvollen Rollen, Mandaten und beruflicher Positionierung im Coaching- und Supervisionsfeld eröffnet.

Kooperation/Ausbildungspartner
Der MAS wird in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) angeboten. Organisation und Durchführung des Mastermoduls sind in Verantwortung des Coachingzentrums und der PH Zug.

Ausbildungspartner ist der Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung (bso).

Facts

Abschluss	MAS
Credits	60 ECTS
Dauer	67 Tage | rund 3,5 Jahre
Kosten	Mastermodul Fachvertiefung und Fallvertiefung: CHF 8050 Wahlvertiefung: CHF 1450–1960 Zertifikatsgebühr: CHF 950
Ort	Olten und digital
Hinweis	Bei gleichzeitiger Buchung von mehreren CAS-Bausteinen erhalten Sie einen Preisnachlass.
Start des Mastermoduls	siehe Website

Der Lehrgang besteht aus vier Modulen

Der Lehrgang besteht aus den drei flexibel absolvierbaren Lehrgängen CAS Coaching, CAS Resilienztraining und CAS Agile Teamcoaching und Supervision sowie dem abschliessenden Mastermodul.

CAS Coaching	CAS Resilienztraining	CAS Agile Teamcoaching und Supervision	Mastermodul
15 ECTS 15 Tage	15 ECTS 16 Tage	15 ECTS 16 Tage	15 ECTS 20 Tage

Welche Karrierechancen bietet der Masterstudiengang?

Perspektive: Dieser Masterstudiengang vermittelt Ihnen die fachlichen und persönlichen Kompetenzen für anspruchsvolle Tätigkeiten als Coach, Teamcoach, Resilienztrainer:in oder Supervisor:in sowie für leitende Rollen in HR, Organisations- und Führungskräfteentwicklung – intern in Organisationen oder selbstständig als professionelle:r Berater:in.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

In Kooperation mit der PH Zug
In Verantwortung des Coachingzentrums

PH ZUG | Pädagogische Hochschule Zug

Ausbildungspartner: Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung (bso)

bso

Werden Sie **Professional Master**

Supervisor-Coach mit eidg. Diplom

Bereiten Sie sich auf die höhere Fachprüfung (HFP) vor

Basierend auf Ihrer mehrjährigen Berufspraxis als betriebl. Mentor:in vertiefen Sie sich fachlich im Bereich Coaching und Supervision. Sie erlangen eine **höhere berufliche Qualifikation** und stärken so **Ihre eigenständige Profession als Beratungsperson.**

Als Coach und Supervisor:in navigieren Sie sicher durch komplexe Auftragssituationen und entwickeln zieldienliche Konzepte. Dabei integrieren Sie unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen. Durch Einbeziehung des Arbeitskontextes und eine vertrauensvolle Beziehungsgestaltung stärken Sie gezielt fachliche und persönliche Kompetenzen im Einklang mit Unternehmenszielen.

Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die einzeln buchbar sind

Modul 1	Individuelles Assessment	1 Tag
	Persönliche Standortbestimmung und Festlegung Entwicklungsbedarf	

Modul 2	Transformatives Coaching	3 Tage
	Kompetenzerweiterung für Transformationsprozesse	

Modul 3	Prüfungstraining	6 Tage
	Praxisorientierte Unterstützung bei der Prüfungsvorbereitung	

BUNDESBEITRÄGE EIDGENÖSSISCHE PRÜFUNGEN

Subjektfinanzierung: 50% Kursgeldrückerstattung
Nachdem Sie die höhere Fachprüfung absolviert haben, erhalten Sie unabhängig vom Resultat 50% der von Ihnen finanzierten Lehrgangskosten (ohne Prüfungsgebühr) vom Bund zurückerstattet.

Facts

Abschluss	Supervisor-Coach mit eidg. Diplom, Professional Master
Dauer	10 Tage | 1,5 Jahre
Kosten	Modul 1: CHF 950 Modul 2: CHF 1450 Modul 3: CHF 4500 Prüfungsgebühr: CHF 3200
Subjektfinanziert	Rückerstattung 50% der Lehrgangskosten durch den Bund
Ort	Olten
Lehrgangsstart	Individuelles Assessment vereinbaren: info@coachingzentrum.ch

Welche Karrierechancen bietet der Lehrgang?

Höhere berufliche Qualifikation mit eidgenössischem Diplom: Der Lehrgang bereitet auf die höhere Fachprüfung vor und führt zum eidgenössischen Diplom sowie zum Titel «Professional Master», welche Ihre fachliche Kompetenz als Beratungsperson national und international bestätigen und Ihre berufliche Positionierung stärken.

Persönliche und professionelle Weiterentwicklung: Neben fachlichem Know-how stärkt die Ausbildung Selbstreflexion, Rollenbewusstsein und Interventionskompetenz – zentrale Faktoren für langfristige Karriereentwicklung in beratenden und führenden Funktionen.

Perspektive: Der Lehrgang qualifiziert Sie für anspruchsvolle Beratungs-, Coaching- und Supervisionsaufgaben, stärkt Ihre Position im Organisations- und Führungsumfeld und eröffnet neue Perspektiven als interne Fachperson oder selbstständige:r Berater:in. Das eidgenössische Diplom erhöht Ihre fachliche Sichtbarkeit, schafft Vertrauen bei Auftraggeber:innen und kann Ihre Karrierechancen sowie Ihre Positionierung am Markt nachhaltig stärken. Der Abschluss berechtigt Sie zudem, die Mitgliedschaft im Berufsverband bso zu beantragen und ermöglicht Ihnen, den geschützten Titel Coach Supervisor:in bso zu führen.

Weitere Infos, Startdaten und Anmeldung

Digitale Infoveranstaltungen | Facts & Figures

Unsere Infoveranstaltungen bieten Ihnen einen **unkomplizierten und praxisnahen Überblick über unsere Weiterbildungsangebote.** In digitalen Sessions erhalten Sie kompakte Informationen zu Inhalten, Aufbau, Dauer und Kosten unserer Lehrgänge – und vor allem, **welchen konkreten Mehrwert wir für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung bieten.**

Gleichzeitig beantworten unsere Expert:innen Ihre Fragen direkt und geben Ihnen klare Orientierung für die passende Entscheidung zu Ihrem **Abschluss mit Perspektive.**

Daten und Anmeldung

Kostenloses Beratungsgespräch

Erhalten Sie Einblick in unser Ausbildungsangebot und finden Sie im Beratungsgespräch heraus, was am besten für Sie passt.
Der Coaching- und Beratungsmarkt ist vielfältig. Um den Überblick zu behalten und das für Sie passende Angebot zu finden, bieten wir Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch an – vor Ort, per Telefon oder digital.

Für folgende Lehrgänge empfehlen wir ein persönliches Beratungsgespräch:

- CAS Agile Teamcoaching & Supervision
- MAS Coaching, Resilienz und Supervision
- Supervisor-Coach mit eidg. Diplom

Buchen Sie Ihren Termin online

Unser Qualitätsausweis

25 Jahre

Seit über 25 Jahren auf dem Markt

Wir sind der Swiss Coaching Hub für Coaching, betriebliches Mentoring, Supervision sowie Resilienztraining – und seit 2001 erfolgreich am Markt.

1500+ ...

... Teilnehmende & hohe Erfolgsquote

Über 170 durchgeführte Lehrgänge, rund 1500 Teilnehmende und eine überdurchschnittlich hohe Erfolgsquote bei eidgenössischen Berufsprüfungen.

Fünf Standorte – und digital

Unsere Lehrgänge finden in Olten, Basel, Bern, Luzern und Zürich oder digital statt.

Eidgenössisch und international anerkannte Abschlüsse

Unsere Lehrgänge schliessen Sie mit eidg. (FA und Diplom) und international (CAS, MAS) anerkannten Abschlüssen ab.

Bundesbeiträge bei eidg. Prüfungen

Beim Abschluss einer eidgenössischen Prüfung erhalten Sie bis zu 50% des Kursgelds vom Bund zurückerstattet.

Seit 2010 eduQua-zertifiziert

eduQua ist das Schweizer Qualitätslabel für Weiterbildungsanbieter. Es fördert Transparenz, Vergleichbarkeit und Qualität der Weiterbildungsangebote.

PH ZUG | Pädagogische Hochschule Zug

bso

Renommierte Ausbildungspartner

CAS- und MAS-Lehrgänge führen wir in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) durch.
Wir sind Ausbildungspartner des Berufsverbands für Coaching, Supervision und Organisationsberatung (bso).

Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen

Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen verfügen über fundierte Aus- und Weiterbildungen sowie über langjährige Praxiserfahrung auf ihrem Fachgebiet.

Marion Alt

Esther Borra-Wegmann

Daniela Boxler

Johannes Breitschaft

Nicole Cipri

Marion Decker-Blank

Roger Dettling

Sabine Hänni

Sabine Haldemann

Yvonne Küttel

Nadine Lambrigger

Bettina Lauener Marti

Sandra Liechti

Ruth Lindenmann

Claudia Meierhans

Marianne Mischler

Simon Raeber

Alexandra Schaller

Andrea Szekeres

Nadja Zöch-Schüpbach

Lernen Sie unsere Lehrcoaches und Trainer:innen kennen

Ihre Ansprechpersonen

Unsere Mitarbeitenden stehen Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung – telefonisch, online oder vor Ort in Olten.

062 926 43 93

Daniela Alagna
erweiterte GL,
Lead Beratung und Angebote

daniela.alagna@coachingzentrum.ch

Sonia Giacalone
Beratung und Angebote

sonia.giacalone@coachingzentrum.ch

Sarah Yavuz
Beratung und Angebote

sarah.yavuz@coachingzentrum.ch

Lernen Sie das CZO-Team kennen

CZO-Seminare: alle 3-4 Wochen findet ein Seminar statt zu den Themen

Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Resilienz

Tauchen Sie ein in die Seminarwelt des Coachingzentrums – Ihrem Ort für lebendige Weiterbildung, fachliche Vertiefung und persönliches Wachstum.

Führungsentwicklung und Teambuilding

Leadership by Coaching
Coaching Skills für Führungskräfte:
1-tägiges Seminar | CHF 540

Transformatives Coaching
Entwicklungslandkarte für Veränderungsprozesse: 3-tägiges Seminar | CHF 1650

Persönlichkeitsentwicklung und Coaching-Tools

Einstieg ins Coaching
Der Weg zur erfolgreichen Begleitungsarbeit:
1-tägiges Seminar | CHF 540

Mediation
Durch Dialog konstruktiv Konflikte lösen:
2-tägiges Seminar | CHF 1080

Zauberwort Resilienz
Herausforderungen stärkenorientiert angehen:
2-tägiges Seminar | CHF 1080

HeartMath
Resilienzmethoden für die Gesundheit:
1-tägiges Seminar | CHF 540

All unsere Seminare verbinden wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit erfahrungsorientiertem Lernen und konkreten Werkzeugen für Alltag, Führung und Zusammenarbeit.

Ausführlicher Beschrieb und Anmeldung

Coaching- und Resilienzforen

Impulse, die bewegen. Begegnungen, die inspirieren.
Unsere Coaching- und Resilienzforen bringen Menschen zusammen, die Coaching und Resilienz wirksam gestalten wollen. Ob zu Themen wie Mental Health, Selbstwirksamkeit, persönliche Entwicklung oder neue Ansätze im Coaching: Freuen Sie sich auf spannende Fachimpulse, praxisnahe Einblicke und anregenden Austausch. Entdecken Sie neue Ideen und nehmen Sie Inspiration mit, die wirkt.

Ausführlicher Beschrieb und Anmeldung

Corporate Training: Dienstleistungen für Unternehmen

Wir bieten Unternehmen praxisorientierte Corporate Trainings, die auf bewährten Konzepten basieren und nachhaltige Wirkung im Arbeitsalltag erzielen. Dazu gehören unsere **halb- oder ganztägigen Signature Workshops** in den Bereichen **Führungskräfteentwicklung, Teamentwicklung** sowie **Persönliche Kompetenz & Resilienz.** Darüber hinaus konzipieren wir individuelle Workshops, die gezielt auf die Bedürfnisse und Ziele Ihres Unternehmens zugeschnitten sind.

Führungskräfteentwicklung

Führungskräfte stehen heute vor komplexen Herausforderungen: Teams motivieren, Veränderungsprozesse begleiten und individuelle Potenziale entfalten – dabei selbst belastbar bleiben und **eine konstruktive Arbeitskultur fördern**. Unser Workshop vermittelt **praktische Coaching-Kompetenzen** und **Strategien zur Stärkung der Teamresilienz.**

Coaching Skills für Führungskräfte – Mitarbeitende zielgerichtet fördern

Ziel: Sie erweitern Ihren Führungshorizont und verfügen über praxiserprobte Coaching-Werkzeuge für den Arbeitsalltag.

Gemeinsam stark – Team-Resilienz entwickeln und leben

Ziel: Sie haben eine klare Strategie, wie Sie als Führungskraft Ihr Team wirksam begleiten – auch wenns schwierig wird.

Teamentwicklung

Unser Workshop begleitet Teams massgeschneidert, reflektiert Dynamiken und Werte und vermittelt praxisnahe Methoden, die die Zusammenarbeit nachhaltig verbessern. **Zusammenarbeit. Rollenverständnis. Gemeinsame Werte.**

Ziel: Sie fördern Selbstverantwortung, Selbstorganisation und psychologische Sicherheit und befähigen Ihr Team, klarer, kommunikativer und effektiver zusammenzuarbeiten.

Persönliche Kompetenz & Resilienz

Wir stärken individuelle Kompetenzen, **schärfen das Bewusstsein für eigene und fremde Kommunikationsmuster** und vermitteln praxiserprobte Tools für einen **konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen.**

Stark. Gelassen. Resilient. Ressourcen für stürmische Zeiten im Arbeitsalltag

Ziel: Sie erweitern Ihren Führungshorizont und verfügen über praxiserprobte Coaching-Werkzeuge für den Arbeitsalltag.

Klar. Echt. Wirksam. Kommunikation, die ankommt

Ziel: Sie gehen raus mit mehr Selbstsicherheit, Klarheit und dem Gefühl:
«Ich weiss, wie ich es sagen kann.»

Kontaktieren Sie uns und buchen Sie Ihren Workshop

Alle Workshops werden individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmt, praxisnah durchgeführt und nachhaltig in den Arbeitsalltag transferiert. Unsere Lead Corporate Trainings, Daniela Boxler, berät Sie gerne:

Daniela Boxler
daniela.boxler@coachingzentrum.ch

062 926 43 93

Weitere Infos und Beschriebe aller Workshops

SeminarInsel

Seminarräume und Sitzungszimmer in Olten mieten

Für Workshops, Seminare, Weiterbildungskurse oder Sitzungen: Die SeminarInsel in Olten bietet Ihnen moderne Seminarräume und Sitzungszimmer, die dafür konzipiert wurden, Kreativität, Lernen und Produktivität zu fördern. Unsere Räumlichkeiten befinden sich im Zentrum von Olten in einem ruhigen Innenhof; gut erreichbar und perfekt, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die wichtigsten Informationen zu unseren Räumen:

Raum Name	Grösse m^2	U-Form PAX	Seminar** PAX	Block** PAX	Konzert** PAX	½ Tag CHF	1 Tag CHF
Walzer	106	25	35	6 × 4*	72	480	680
Slowfox	80	18	28	5 × 4*	49	380	550
Jive	65	16	24	4 × 4*	30	280	400
Lambada	53	12	—	3 × 4*	—	280	400
Limbo	23,5	—	—	6	—	im Mietpreis von Lambada	
Rumba	19	—	—	6	—	130	180
Swing	13	—	—	4	—	100	140

PAX: Anzahl Personen * Anzahl Tische mal Anzahl Personen ** Umstellungspauschale CHF 85

Ausstattung und Infrastruktur

- moderne Technik mit WLAN, Bildschirm und Klimatisierung
- flexible Raum- und Bestuhlungskonfiguration
- Aufenthaltsraum mit Kaffee und Frischwasserspender
- Aussenbereich mit Arbeits- und Pausenmöglichkeit
- 7 Gehminuten vom Bahnhof Olten

Anreise

- **Öffentliche Verkehrsmittel:** Die SeminarInsel ist zu Fuss in ca. 7 Minuten vom Bahnhof Olten her erreichbar. Sie befindet sich an der Konradstrasse 30 im Innenhof.
- **Auto:** Kostenpflichtige Parkplätze in der Tiefgarage «Hübeli» oder auf der Schützenmatt (5 Gehminuten).

Kontakt

CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30
4600 Olten

seminarinsel@coachingzentrum.ch

062 926 43 93

Ausführliche Raumbeschriebe und Reservation

Webshop

Sorgfältig entwickelte Coaching-Tools mit Tiefgang: von Reflexionskarten über ressourcenorientierte Spiele bis hin zu praxisnahen Materialien für Coaching, betriebliches Mentoring und Resilienzförderung. Für Fachpersonen, Teams und Menschen, die Entwicklung bewusst gestalten.

Lassen Sie sich in unserem Webshop inspirieren: shop.coachingzentrum.ch

Ressourcenspiel

Inspiration Cards

Wertebox

Emotion Cards

Emotion Map

Webshop

Alle Produkte im Shop

© 2026 CZO Coachingzentrum Olten GmbH | FSC®-Papier, gedruckt in der Schweiz bei der Kasimir Meyer AG

CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30 | 4600 Olten
T 062 926 43 93 | info@coachingzentrum.ch
coachingzentrum.ch

coachingzentrum