

Kursprogramm 2024 der Stadt Frauenfeld

Liebe Mitarbeitende

Wir freuen uns, euch nach einer Pilotphase für Führungskräfte im laufenden Jahr nun dieses Kursprogramm präsentieren zu können. Nach den positiven Erfahrungen und Rückmeldungen des Kursanbieters - die Stadt Winterthur - und unserer Führungskräfte, sollen nun alle unsere Mitarbeitenden das Kursangebot nutzen können. Das Kursprogramm 2024 beinhaltet aus dem breiten Kursangebot der Stadt Winterthur eine Auswahl von sieben Kursen zu unterschiedlichen Themen sowie ein Impulsreferat von Elisabeth Michel-Alder zum Thema älter werden.

Bitte beachtet, dass nur die aufgeführten Daten zur Verfügung stehen und die Anmeldungen nach Eingangsreihenfolge berücksichtigt werden. **Die Anmeldung ist vorgängig mit der Amtsleitung abzustimmen, bzw. bewilligen zu lassen.** Nach der Bewilligung soll die Anmeldung verbindlich vorgenommen werden, eine Abmeldung ist mit Kostenfolge verbunden. Ein Kurstag kostet CHF 300 und wird von der Stadt Frauenfeld übernommen. Es darf maximal ein Kurs (1- oder 2-tägiger Kurs) pro Jahr pro Mitarbeiterin oder Mitarbeiter besucht werden. Bei Teilzeitangestellten ist der pensenbasierte Beschäftigungsgrad für die Zeitwirtschaft massgebend, die Kurskosten werden vollumfänglich von der Stadt Frauenfeld übernommen.

Wir hoffen, es ist ein Kurs dabei, welcher euer Interesse weckt! In diesem Sinne:

„Bildung beginnt mit Neugierde.“ (Peter Bieri)

Freundliche Grüsse & viel Erfolg wünscht euch

Personalamt Stadt Frauenfeld

Kursprogramm 2024 der Stadt Frauenfeld

Kursauswahl:

Thema	Datum	Zeit	Dauer
Arbeitsorganisation und Stressmanagement 24-204-1: Kurs 1	06.03.2024 + 07.03.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
24-204-2: Kurs 2	30.10.2024 + 31.10.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage

Leitung: Anita Graf / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16

Kursbeschreibung:

In der heutigen Arbeitswelt mit Termindruck und Informationsflut wird ein wirkungsvolles Selbstmanagement immer wichtiger. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden viele praktische Tipps, wie sie geschickt mit der verfügbaren Zeit umgehen. Sie kennen ihre Prioritäten und wissen, wie sich Zeitdiebe minimieren lassen. Sie lernen zahlreiche Methoden aus dem Stressmanagement kennen und können so mit Belastungen im Alltag bewusst umgehen und die persönliche Energiebilanz optimieren.

Zielpublikum:

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen, die ihre Zeitgestaltung und Energiebilanz reflektieren und weiter optimieren wollen.

Lernziele:

- Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer Zeitgestaltung und Arbeitsorganisation auseinander, entdecken Zeitdiebe, Ineffizienzen bzw. Energieräuber und wissen, wie sich diese minimieren lassen.
- Sie erhalten einen Einblick in die Wirkungsweise von Belastung/Stress und lernen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten für die Optimierung der persönlichen Energiebilanz kennen.

Inhalt:

- Die 9 Bausteine für eine wirkungsvolle Selbstführung als Basis
- Tools und Methoden für die Optimierung des persönlichen Zeitmanagements, z. B. geschicktes Planen, richtige Prioritäten setzen, Zeitdiebe erkennen und minimieren, die Leistungskurve nutzen
- Analyse der persönlichen Arbeitsorganisation und Zeitgestaltung, Erkennen von Handlungsfeldern, Entwickeln von Ideen und Experimenten für den Transfer
- Grundlagen zur Wirkungsweise von Belastung/Stress, Erkennen von Stress-Signalen und -Ursachen, Burnout-Kreislauf, Erstellen einer persönlichen Energiebilanz, Analyse der persönlichen Antreiber und deren Wirkung
- Kennenlernen von Präventions- und Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Belastungen im Alltag, Emotionen gezielt regulieren, Resilienz stärken

Methoden:

Impulsreferate, Einzelarbeiten, Austausch in Kleingruppen und im Plenum. Der Kurs ist sehr interaktiv gestaltet

Thema	Datum	Zeit	Dauer
Ernährung und Gesundheit Lohnende Nahrung für das Leben			
24-208-1: Kurs 1	19.03.2024	08:30-17:00	1 Tag
24-208-2: Kurs 2	19.09.2024	08:30-17:00	1 Tag
Leitung: Andreas Schibli / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: «Wenn wir jedem Wesen die richtige Menge und die richtige Art an Nahrung und Bewegung geben könnten, hätten wir den sicheren Weg zur Gesundheit gefunden» so Hippokrates von Kos 400 v.Chr. Nun, was ist die richtige Art und Menge an Nahrung? An diesem Kurstag wird «hinter die Kulisse» Mensch geschaut. Diverse Systeme (Energieproduktion, Leistung, Immunsystem, Hormonproduktion, Stressmanagement, Fortpflanzung, Regeneration, Verdauung...) haben sich über Jahrtausende in unserem Körper mit den aus der Umwelt zu Verfügung stehenden Mitteln (Nahrung, Sonne, Temperatur...) entwickelt. Diese uns gesund und leistungsfähig haltenden Systeme sind auf Betriebsstoffe angewiesen. Homöostase (Gleichgewicht) heisst der Zustand, wenn all diese Betriebsstoffe im Körper entsprechend dem Bedarf vorrätig sind. Unsere täglichen individuellen Aktivitäten verbrauchen gespeicherte Stoffe und stören dabei die Homöostase. Entscheidend für ein gesundes, leistungsfähiges und glückliches Leben ist es zu wissen, welche Nahrungsmittel die Betriebsstoffe liefern um die Homöostase immer wieder zu erreichen.</p> <p>Zielpublikum: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen, die mehr über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit sowie die damit verknüpfte Funktionsweise des Körpers erfahren wollen.</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden werden über den Einfluss der Nahrung auf die Gesundheit informiert • Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Arbeitsfähigkeit und Leistung • Sie werden bezüglich lohnender Ernährung, Wohlbefinden, Erholung und Aussehen sensibilisiert <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fakten zu Gesundheit: Leben, Nahrung, Energie und Baustoffe • Geschichte der Nahrung und individuelle Gesundheit • Insulinresistenz, Fettleber, Diabetes, Entzündungen, Herzinfarkt, chronische Schmerzen • Passende und lohnende Nahrung <p>Methoden: Referate, Fragebogen, Selbstreflexion, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeiten</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
24-212 Kommunikations- und Konfliktraining Konflikte souverän ansprechen und zur Lösung beitragen	12.11.2024 + 26.11.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
Leitung: Judith Fankhauser / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: Konflikte sind normal und menschlich. Im Zentrum der Konfliktursachen steht oft die Kommunikation. Missverständnisse, Fehldeutungen, unausgesprochene und demnach unerfüllte Erwartungen u.v.m. führen zu zwischenmenschlichen Spannungen. Folglich verändert sich das Kommunikationsverhalten der betroffenen Personen. Damit wird der Nährboden für Konflikte gelegt. Um Konflikten präventiv und lösungsorientiert begegnen zu können, müssen sich die Beteiligten daher nicht nur mit den Konflikten, sondern auch mit dem eigenen Kommunikationsverhalten intensiv auseinandersetzen. In diesem Seminar erweitern die Teilnehmenden ihr Repertoire und üben Kommunikationstechniken mit dem Ziel, Konflikten und angespannten Situationen souverän und lösungsorientiert begegnen zu können.</p> <p>Zielpublikum: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden lernen herausfordernde Situationen mit professioneller Kommunikation konstruktiv und lösungsorientiert zu beeinflussen <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Kommunikation • Kommunikationstechniken kennen und deren Anwendung üben • Einführung in das sozialisierte Kommunikationsverhalten (Gender- und kulturelle Aspekte) um Konfliktpotentiale im Vergleich mit den eigenen Normen zu erkennen • Gespräche gestalten und führen können • Konfliktwissen (Kulturen, Konfliktdynamik, Stile, Diagnose) • Persönliches Konfliktverhalten kennen und ggf. optimieren • Konfliktbearbeitungsmethoden adaptiert anwenden können • Stärken der eigenen Konfliktkompetenz • Arbeiten mit Fallbeispielen der Teilnehmenden <p>Methoden: Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexionsarbeiten, Übungen mit Fallbeispielen aus dem Alltag, Transferübungen im Alltag</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
Resilienz – von innen stark Nachhaltiges Selbstmanagement-Training – im Seminarraum und draussen 24-224-1: Kurs 1	26.02.2024 + 25.03.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
24-224-2: Kurs 2	29.08.2024 + 25.09.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
Leitung: Christian Bartsch / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: Unsicherheit, Leistungsdruck, Veränderung: Menschen, die unter solch fordernden Umständen gelassen und leistungsfähig bleiben und sogar gestärkt werden, nennt die Wissenschaft «resilient». Doch was genau machen diese Menschen anders, als jene, die unter denselben Bedingungen leiden? Im modular aufgebauten Seminar werden die Strategien resilienter Menschen erkundet und auf den eigenen Alltag angewendet. Jenseits von Standard-Tipps werden individuelle Möglichkeiten entwickelt, um die eigenen Stärken bewusst zu aktivieren. Im Verlauf des zweiten Seminartages erlernen die Teilnehmenden in der Natur des nahegelegenen städtischen Brühlberg einfache Entspannungstechniken kennen.</p> <p>Zielpublikum: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen, die auch in anspruchsvollen Zeiten gelassen und leistungsfähig bleiben wollen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden können das Konzept der Resilienz nutzenbringend auf den eigenen Alltag anwenden • Sie überprüfen eigene innere Haltungen, die Resilienz fördern oder hemmen • Sie entwickeln persönliche Strategien und konkrete Massnahmen zu den relevantesten Resilienz-Faktoren, um Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen • Sie lernen die Erholungsmöglichkeiten in unmittelbarer städtischer Umgebung und einfache Entspannungstechniken kennen <p>Inhalt: Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausfüllen Fragebogen zur Erfassung der inneren Antreiber <p>Modul 1 (ganzer Tag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitswelt und –stress heute, Resilienzmodell und –faktoren, inneres Team und innere Antreiber <p>Modul 2 (ganzer Tag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzungsreflexion, Vertiefung und Anwendung Resilienzfaktoren, ca. 2h-Spaziergang durch den Brühlberg mit Anwendung einfacher Entspannungstechniken <p>Methoden: Fachreferat, praktische Übungen, Diskussionen, Selbstreflexion, Outdoor-Teil</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
Selbstsicherheit und Körpersprache Wenn ein echtes Lächeln Türen öffnet 24-227-1: Kurs 1	13.05.2024 + 14.05.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
24-227-2: Kurs 2	09.09.2024 + 10.09.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
Leitung: Simon van Grieken / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: Die Körpersprache bestimmt weitgehend, wie Menschen auf andere wirken. In diesem besonderen Körpersprache-Training lernen die Teilnehmenden ihre Kommunikationsfähigkeit sichtbar zu verbessern. Sie erfahren aus erster Hand, wie sie sympathisch und authentisch auftreten können. Sie werden lernen, die Signale anderer Menschen bewusster wahrzunehmen und richtig zu deuten. Viele Praxisbeispiele ergänzen diesen spannenden und humorvollen Kurs.</p> <p>Zielpublikum: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen, die ihre eigene Kommunikation effektiver gestalten und Gesprächspartner/innen präziser einschätzen möchten</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden lernen gewinnend, authentisch und glaubwürdig zuzuhören und zu sprechen • Sie setzen Ihre Körpersprache zum selbstbewussten und sympathischen Auftritt ein • Sie kennen die richtigen Interpretationen der wichtigsten körpersprachlichen Signale <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der erste Eindruck und seine Konsequenzen • Begrüssungsrituale: zwischen totem Fisch und Quetscher • Die Kunst des Nicht-Lächelns • Die Macht der Stimme: Intonation, Punkt und Sekunden-Pause • Die perfekte Lüge oder wenn die Glaubwürdigkeit auf dem Spiel steht • Das überzeugende NEIN • Kernpunkte für eine erfolgreiche Körpersprache <p>Methoden: Interaktiver, humorvoller und lebendiger Workshop mit zahlreichen Bezugspunkten zur täglichen beruflichen Praxis. Demonstrationen, Vorführungen, Diskussionen, Übungen und Analysen der persönlichen Wirkung</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
24-111 Gesunde Selbst- und Mitarbeitendenführung	04.06.2024 + 05.06.2024	08:30-17:00 08:30-17:00	2 Tage
Leitung: Christian Bartsch / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: In diesem Seminar erhalten Führungskräfte praktische Anregungen zur Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie der ihrer Mitarbeitenden. Der Fokus liegt dabei auf den täglichen Herausforderungen für Führungskräfte im Spannungsfeld der organisationalen Rahmenbedingungen. Gemeinsam mit anderen Führungskräften erarbeiten Sie Ansätze für einen gesunden Umgang damit. Als direkte/r Vorgesetzte/r üben Sie den grössten Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeitenden aus – und zwar auch über das eigene Gesundheitsverhalten: Führungskräfte, die sich gut um die eigene Gesundheit kümmern, haben gesündere Mitarbeitende.</p> <p>Zielpublikum: Führungskräfte aller Stufen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Dimensionen von Gesundheit und verstehen die Bedeutung der Gesundheit für die eigene Leistungsfähigkeit und die ihrer Mitarbeitenden • Sie verstehen, warum Führung unweigerlich Stress verursacht und es für Führungskräfte anspruchsvoll ist, sich auf gesunde Weise selbst zu führen • Sie erkennen die Pflege von Beziehungen als wichtigsten Faktor für die eigene Gesundheit und die Beziehung zu ihren Mitarbeitenden als wichtigsten Ansatzpunkt gesunder Führung • Sie kennen und reflektieren die psychologischen Grundbedürfnisse und wissen, wie sie diese in der Führungsrolle auf gesunde Art regulieren können • Sie analysieren die konkrete Situation im eigenen Team und leiten Massnahmen für ihre Führungsarbeit ab • Sie tauschen sich mit anderen Führungskräften der Stadt aus <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Selbstführung – aber was heisst eigentlich gesund? • Führung ist Stress: Organisationale Rahmenbedingungen und unvermeidliche Stressoren in der Führungsrolle • Gestresste Führungskraft, gestresste Mitarbeitende? Auswirkungen des eigenen Wohlbefindens als Führungskraft • Selbstregulation in der Führungsrolle: Eigene Grundbedürfnisse analysieren, „Critical Leadership Relations“ aufbauen und pflegen • Die Führungsbeziehung gestalten: Analyse der psychologischen Grundbedürfnisse im eigenen Team und Ansatzpunkte zur Gestaltung • Massnahmenplan für die eigene Gesundheit und Führungsarbeit <p>Methoden: Kurze Vorbereitungsaufgabe, Fachreferat, praktische Übungen, Selbstreflexion, Austausch mit anderen Führungskräften, Arbeit mit und an der eigenen Führungssituation, Ableitung konkreter Massnahmen</p>			

Kurs	Datum	Zeit	Dauer
24-510 Ausbilden mit den 4K's der Zukunft Kommunikation – Kooperation – Kreativität – kritisches Denken: das 4K-Modell	24.01.2024	08:30-12:00	½ Tag
Leitung: André Angstmann / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: In unserer dynamischen und ständig wandelnden Welt sind die 4K's – Kommunikation, Kooperation, Kreativität und kritisches Denken - immer wichtigere Schlüsselkompetenzen, die im Berufsbildungsalltag nicht mehr wegzudenken sind. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden durch Praxisbeispiele inspiriert, die 4K-Kompetenzförderung durch passende Lernformate im Ausbilden der Lernenden im Berufsalltag einzubinden. Dabei wird auch die neue Rolle der Berufsbildenden als Coach thematisiert und praxistaugliche Tools für das moderne Coachen der Lernenden vermittelt.</p> <p>Zielpublikum: Berufsbildende und Berufsbildungsverantwortliche aller Berufsgruppen, Berufsbildungskordinator/innen und weitere interessierte Personen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden verstehen die Bedeutung und Wichtigkeit der 4K's in der Berufsbildung • Sie erhalten Inspiration für die 4K Kompetenzförderung • Sie erlangen die Fähigkeit, die 4K's durch geeignete Lehr- und Lernformen in die Praxis übertragen • Sie erlernen praxistaugliche Tools, um Lernende als Lerncoach optimal zu begleiten <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition, Bedeutung und Stellenwert der 4K's in der Berufsbildung • Inspiration zur 4K Kompetenzförderung durch passende Lehr- und Lernarrangements • Tools, Fragetechniken und für modernes Coaching von Lernenden anhand Praxisbeispielen <p>Methoden: Lehrgespräche, Kurzreferate, Paar- und Gruppenarbeiten, Plenumsdiskussion</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
24-000 Neues Alter – Älterwerden anders angepackt Impulsreferat für Mitarbeitende mit 20 Jahren Berufserfahrung	18.04.2024	14:00-17:00	3 h
Referentin: Elisabeth Michel-Alder / Ort: Sitzungszimmer Galerie, Rathaus Stadt Frauenfeld			
<p>Kursbeschreibung: Das längere Leben schenkt uns neue Wahlmöglichkeiten; die 2. Hälfte des Berufsweges ist entscheidend für die Zeit danach; Tätigsein gehört gemäss Weltgesundheitsorganisation zu gesunder Langlebigkeit. Arbeit ist, wie neue Forschung zeigt, unter stimmigen Bedingungen eine gute Option. Es wird in Kleingruppen zum Thema demografischer Wandel diskutiert, dann folgt ein Impulsreferat mit wichtigen Ergebnissen des Forschungsprojektes «neuesalter». Danach werden konkrete Handlungsschritte für die Teilnehmenden und Arbeitgebende erarbeitet.</p> <p>Zielpublikum: Mitarbeitende aller Hierarchiestufen der Verwaltung, die bereits über 20, 25 Jahre Erfahrung mit Erwerbsarbeit verfügen und sich in der «Mitte» ihres Berufsweges bewegen.</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frischer Blick auf den eigenen Lebensentwurf • Konsequenzen ziehen aus dem demografischen und gesellschaftlichen Wandel • Standortbestimmung und Inspiration für neue Entwicklungsziele • Entwicklung konkreter Massnahmen zur Förderung von Beweglichkeit in der zweiten Berufsweghälfte <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demografischer Wandel und was er für einzelne Personen und die städtische Verwaltung bedeutet • Voraussetzungen für gesunde Langlebigkeit • Erfülltes Leben bis zur Neige erfordert frühe Weichenstellungen; Rentenhöhe ist nur ein Faktor • Konkrete Handlungsschritte für Individuen und Arbeitgebende <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Austausch von Ideen und Erfahrungen; Arbeit in Duos , Kleingruppen und im Plenum • Impulsreferat mit relevanten Informationen • Individuelle Weiterentwicklung persönlicher Konzepte 			

Administratives und Teilnahmebedingungen

Zulassung:

Diese Kurse sind für alle Mitarbeitenden offen. Pro Kalenderjahr darf ein Kurs (1- oder 2-tägiger Kurs) pro Mitarbeiterin und Mitarbeiter gebucht werden.

Kursanmeldung:

Nach Bewilligung durch die Amtsleitung. Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt ausschliesslich über den nachstehenden Link:

www.frauenfeld.ch/kurse2024

Sie wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldefrist:

Sofort möglich, spätestens bis zum 31. Januar 2024.

Kursabmeldung:

Eine Kursabmeldung ist mit Kostenfolge verbunden. Wenn rechtzeitig eine Ersatzperson gefunden wird, ist diese umgehend zu melden.

Durchführung:

Alle Kurse werden nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt. Die minimale und maximale Zahl wird von der Stadt Winterthur bestimmt.

Durchführungsort:

Die Kurse finden im Seminarraum des Personalamts im Superblock der Stadtverwaltung Winterthur an der Turbinenstrasse 16 statt.

Das Impulsreferat «Neues Alter – Älterwerden anders angepackt» findet im Sitzungszimmer Galerie im Rathaus der Stadt Frauenfeld statt.

Maximale Teilnehmer:

Die maximale Teilnehmerzahl ist beschränkt und es besteht keine Garantie auf einen Platz, da die Kurse auch von Mitarbeitenden der Stadt Winterthur besucht werden.

Kurskosten:

Die Kurskosten betragen CHF 300.00 pro Tag und werden von der Stadt Frauenfeld übernommen, ebenso allfällige Reisespesen (Bahnbillett 2. Klasse) und Verpflegungsentschädigung (CHF 25.00). Das entsprechende Spesenabrechnungsformular (intr@help) ist beim Finanzamt einzureichen.

Kurskoordination Stadt Frauenfeld:

Elisabeth Ottiger

052 724 52 80

elisabeth.ottiger@stadtfrauenfeld.ch