MOVENDO

Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften



Weiterbildung 2027

Weiterbildungsangebot für Mitglieder von Gewerkschaften, Personalvertretungen, Vertrauensleute und Interessierte

HELVETICA SWISS CONTROLLERS ASSOCIATION · kapers CABIN CREW UNION · NAUTILUS INTERNATIONAL Switzerland · sev · syndicom · UNIA · vpod ssp

MOVENDO

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:	60 670 Exemplare
Erschienen:	Oktober 2026

asa EDUQUA

Inhaltsverzeichnis

Deine Ansprechpersonen 4
Allgemeine Informationen 5
Live-Webinare 47

Politik, Wirtschaft, Sozialversicherungen

Wem gehört die Macht? Ein Grundlagenkurs zum politischen System der Schweiz 6
Jugend Aktivist:in oder Parlamentarier:in? Wo ist das Zentrum der Macht? 6
neu Demokratie – umkämpftes Ideal und vielfältige Realität 7
Demokratie in Gefahr – Was tun gegen den Rechtsruck? 7
Migrationspolitik und Migrationsrecht: Fakten, Wertungen, Perspektiven 7
Politik live – Besuch im Bundeshaus 8
Gerechte Klimawende 8
Wahrheitssuche in Zeiten von Fake-News 8
Wirtschaft verstehen – eine Einführung für Arbeitnehmer:innen 9
Einführung in die feministische Ökonomie 9
Ste-Croix: eine Geschichte von unten. Gewerkschaftliche Einordnungen 10
Arbeitskämpfe untertag: Gewerkschaftliche Organisation auf der Baustelle der 2. Gotthardröhre 10
Wie funktioniert meine Pensionskasse? 11
Rentenplanung: Welches Einkommen habe ich im Alter? 12
Rentenplanung für portugiesischsprachige Mitglieder 12
nuovo Preparazione al pensionamento:
con quale rendita posso fare i conti nella nuova fase della vita? 13

Arbeit und Recht

asa Meine Rechte am Arbeitsplatz praktisch erklärt 14
asa Einführung in das Arbeitszeitgesetz 14
asa Gesund trotz Schichtarbeit 14
neu Immer auf den Beinen: Gesund bleiben am Arbeitsplatz 15
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Einflüsse aufs Fahrverhalten 15
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Ernährung und Ergonomie 16

Kommunikation

Grundlagen der Kommunikation 18
Selbstsicheres Auftreten 18
Frauen* Überzeugend auftreten 18
Argumentieren – überzeugen – gewinnen 19
Meine Anliegen am Arbeitsplatz durchsetzen 19
Kommunikation im Konflikt 19
Ich sage Nein. Abgrenzung im Arbeitsalltag 20

Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz 20
Frauen* Mutig handeln – sicher intervenieren im Beruf und im öffentlichen Raum 20
asa Aggressionen im öffentlichen Dienst 21
Rassismus erkennen – rassismuskritisch handeln 21
Körpersprache lesen 22
Körpersprache einsetzen 22

Zusammenarbeit und Lebensgestaltung

Zielorientiert in die Zukunft 24
Das Steuer in die Hand nehmen und die eigene Handlungsfähigkeit stärken 24
LGBTIQ Queer am Arbeitsplatz 25
Im Flow – Ganz bei der Sache 25
Selbstfürsorge und Stressbewältigung in Beruf und Alltag 25
Schlaf und Ressourcenaktivierung 26
Burnout erkennen und vorbeugen 26
Frauen Fit durch die Wechseljahre 26
Frauen* Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen* 28
Älter werden im Beruf 28
Vorbereitung auf die Pensionierung 29

Arbeitsinstrumente

Texte schreiben – verständlich und einfach 30
Clever mit Zahlen – Rechnen für den Alltag 30
Kreatives Schreiben 30
Wie kommst du ins Tun? Arbeit und Zeit im Griff 31
Spontan reagieren – Umgang mit Unerwartetem 31
Digitale Selbstverteidigung 31
Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz 32
neu KI in deinem Arbeitsalltag 32
Computerkurs für Einsteiger:innen (Windows 11) 33
Word: Grundkurs (MS Office 2024) 33
Excel: Grundkurs (MS Office 2024) 33

Vertrauensleute

Tagung zur Sozialpartnerschaft 34
Aktiv in meiner Gewerkschaft: Basiskurs für Vertrauensleute 34
Erfolgreich kollektiv verhandeln 35
Deine Botschaft auf den Punkt gebracht! 35
Altersvorsorge glasklar – verstehen, was politisch entschieden wird 36
Arbeiten in mehreren Ländern – was bedeutet das für die Rente? 36
KI als Vertrauensperson einfach, wirksam und verantwortungsvoll einsetzen 37
Jugend Über soziale Medien junge Menschen für gewerkschaftliche Themen gewinnen 37
Blick über die Grenzen – Ideen für dein gewerkschaftliches Engagement 38
Sitzungen und Versammlungen leiten und gestalten 38
Fit am Flip – mit Schwung visualisieren 39
Protokollführung 39
Einführungskurs Doppelte Buchhaltung 40
Aufbaukurs Doppelte Buchhaltung 40

Personalvertretungen

Basiskurs für Mitglieder von Personalvertretungen 42
Aufbaukurs für Mitglieder von Personalvertretungen 42
Führungskurs für Präsidien von Personalvertretungen 43
Das 1x1 der Wirtschaft für Personalvertretungen 43
Künstliche Intelligenz (KI): Die Zukunft der Arbeitswelt als Personalvertretung mitgestalten 44
Auftrittskompetenz einmal anders 44
Grundlagen zu Arbeit und Gesundheit 45
Psychosoziale Risiken im Betrieb: ein Handlungsfeld für Personalvertretungen 45
Rolle und Aufgaben der Arbeitsinspektorate – Praxisbesuch beim Arbeitsinspektorat Basel-Stadt 46

Weiterbildung für alle!

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

Weiterbildung stärkt auch unsere kollektive Handlungsfähigkeit: Jeder besuchte Kurs trägt dazu bei, die gewerkschaftlichen Kompetenzen und die Handlungsmacht aller auf dem Terrain zu festigen.

Das Kursprogramm wird laufend auf www.movendo.ch aktualisiert. Wir beraten dich gerne auch telefonisch oder per E-Mail.



Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Das Movendo-Team (von links nach rechts, von oben nach unten):
Vincent Vernez, Hiner Issa, Silvia Imhof, Maurizio Maggetti-Waser, Patricia Matus, Fiora Pedrina, Vivian Bologna, Anna Pfister, Doris Häberli, Valérie Solano, Magali Ecrepont

Die Kontaktdaten deiner Ansprechpersonen findest du hier:

Für allgemeine Informationen kannst du unser Sekretariat unter 058 218 00 00 oder info@movendo.ch kontaktieren.

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 Kosten der einzelnen Kurse sind auf unserer Website ersichtlich.** 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 sind für alle kostenlos.
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 B2 oder 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.

Wem gehört die Macht? Ein Grundlagenkurs zum politischen System der Schweiz

Wie funktioniert unsere Demokratie? Wer hat Macht? Und wo kannst du dich einbringen und mitbestimmen? Der Kurs erklärt das politische System der Schweiz anhand aktueller Themen. Mithilfe praktischer Beispiele entwickeln wir Ideen, wo und wie du mitreden kannst.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Tamara Funiciello (Nationalrätin), Florian Vock (Soziologe)	
Kurs Nr. D2.1.2712	1 Tag Fr, 23.4.2027	Zürich, Volkshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Der Kurs richtet sich an Personen, die wenig Vorwissen mitbringen und einen Einstieg in politische Diskussionen finden möchten.	

Jugend

Aktivist:in oder Parlamentarier:in? Wo ist das Zentrum der Macht?

Machen Politiker:innen, was sie wollen? Wie funktioniert das politische System der Schweiz und welchen Einfluss haben Gewerkschaften und linke Bewegungen? Tamara Funiciello, Nationalrätin und Aktivistin, zeigt das Bundeshaus von innen und erklärt ihre politische Arbeit. Mit Florian Vock diskutieren wir die Frage, welche Allianzen Aktivist:innen eingehen müssen. Den Austausch lassen wir bei einem Apéro in der Berner Reitschule ausklingen.

Zielpublikum	Junge Mitglieder unter 35 Jahren und Interessierte	
Referent:innen	Tamara Funiciello (Nationalrätin), Florian Vock (Soziologe)	
Kurs Nr. D2.1.2715	1 Tag Fr, 3.12.2027	Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

neu Demokratie – umkämpftes Ideal und vielfältige Realität

Demokratien weltweit stehen zunehmend unter Druck. Das beeinflusst auch die Schweiz. Doch was genau bedeutet «Demokratie»? In diesem Kurs tauschen wir uns darüber aus, was alles zu Demokratie gehört, wie die Demokratie in der Schweiz organisiert ist, wie wir aktuelle Herausforderungen beurteilen sollen und welche Rolle wir persönlich und die Gewerkschaften darin spielen. All dem nähern wir uns in spielerischen Formaten.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Instruktor:in des Vereins Demokrative, Fiora Pedrina (Movendo)	
Kurs Nr. D2.1.2714	1 Tag Fr, 23.4.2027	Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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 Nr. D2.1.2710	2 Tage Do, 24.6.2027 – Fr, 25.6.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D2.1.2711	Mo, 25.10.2027 – Di, 26.10.2027	Kappel a. A., Kloster Kappel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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	
Referent:innen	Hilmi Gashi (Unia), Lisa Rudin (Rechtsanwältin)	
Kurs Nr. D2.1.2707	2 Tage Do, 28.10.2027 – Fr, 29.10.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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 einem Mitglied 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	
Referent:innen	Tamara Funiciello (Nationalrätin), Fiora Pedrina (Movendo), Referent:in (SGB)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.1.2701	Mo, 1.3.2027	Bern, Bundeshaus
Nr. D2.1.2702	Mi, 16.6.2027	Bern, Bundeshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Gerechte Klimawende

Schneearme Winter, immer heissere und trocknere Sommer, rasanter Gletscherschwund: Wir spüren die Klimaerhitzung immer mehr. Welches sind die Hauptursachen, welche Folgen hat die Klimaerhitzung auf unser Leben und die Arbeitswelt? Welches sind die grössten Hebel, die wir als Einzelpersonen oder als Gesellschaft haben? In diesem Kurs geht es darum, Bestehendes zu hinterfragen, 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	
Referentin	Pascale Schnyder (TransformAction Lab, HEKS)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.1.2708	Do, 2.9.2027–Fr, 3.9.2027	Zollikofen, Webergut
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Wahrheitssuche in Zeiten von Fake-News

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

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.1.2706	Fr, 2.7.2027	Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Wirtschaft verstehen – eine Einführung für Arbeitnehmer:innen

Warum wird eigentlich das Leben immer teurer? Wann können Löhne steigen? Weshalb verdienen die einen viel und die anderen wenig? Und wie könnte das gerechter verteilt werden? Der Kurs erklärt die wichtigsten Begriffe und die grundlegenden Zusammenhänge der Wirtschaftspolitik. Die Weiterbildung richtet sich an alle, die die Schweizer Wirtschaft, den Arbeitsmarkt und die Rolle der Gewerkschaften besser verstehen wollen.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, aktive Mitglieder, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Referent	David Gallusser (SGB)	
Kurs Nr. D2.1.2705	1 Tag Mo, 30.8.2027	Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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 der feministischen Ökonomie. Dabei geht es um nichts weniger als um die Grundlage unserer Gesellschaft: um die Organisation der notwendigen Arbeit für unser Leben und Überleben.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentinnen	Mirjam Aggeler (Büro für Feminismus), Anja Peter (Büro für Feminismus)	
Kurs Nr. D2.1.2709	1 Tag Mo, 24.5.2027	Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Ste-Croix: eine Geschichte von unten. Gewerkschaftliche Einordnungen

Die soziale Sicherheit, das Frauenstimmrecht oder die Verbesserung der Arbeitsbedingungen sind das Ergebnis kollektiver Kämpfe – in Ste-Croix wie auch anderswo in der Schweiz. Dieser Kurs verknüpft diese sozialen Errungenschaften mit der Geschichte von unten: Wir lernen Arbeiter:innen der Maschinenbau- und Musikdosen-Industrie kennen, begegnen Jugendlichen, die zur Landflucht gezwungen sind, und lernen etwas über gewerkschaftliche Innovationen in der Sozialpolitik. Auf abwechslungsreiche Weise – durch Stadtbesichtigungen und Workshops – bietet dieser zweisprachige Kurs einen neuen Zugang zu den Kämpfen von Arbeiter:innen in der Schweiz. Da einige dieser Errungenschaften heute wieder infrage gestellt werden, ist das Verständnis unserer Vergangenheit vor Ort entscheidend, um gemeinsam unsere Zukunft zu gestalten.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte
Referentinnen	Fiora Pedrina (Movendo), Valérie Solano (Movendo)
Kurs Nr. B2.1.2702	2 Tage Do, 24.6.2027 – Fr, 25.6.2027 ◎ Ste-Croix, Hôtel de France
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.
Hinweis	Dieser Kurs findet zweisprachig auf Deutsch und Französisch statt.

Arbeitskämpfe untertag: Gewerkschaftliche Organisation auf der Baustelle der 2. Gotthardröhre

In den nächsten Jahren wird ein weiteres Mal ein Tunnel durch das Gotthardmassiv gebaut – mehrheitlich von ausländischen Arbeitern. Auf der Grossbaustelle erfahren wir, was die Mineure im 21. Jahrhundert beschäftigt und wie sie sich gewerkschaftlich organisieren. Gemeinsam mit ihnen entwickeln wir Ideen, welche Strategien auch in anderen Arbeitsfeldern angewendet werden könnten.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte
Referent:innen	Gianluca Bianchi (Unia), Fiora Pedrina (Movendo)
Kurs Nr. B2.1.2701	2 Tage Do, 2.9.2027 – Fr, 3.9.2027 ◎ Region Airolo
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.
Hinweis	Dieser Kurs findet simultan auf Deutsch und Italienisch statt. Es gibt mehrere Sequenzen, in denen die Kursgruppe zu Fuss unterwegs ist. Falls du Unterstützung bei der Mobilität brauchst oder Fragen dazu hast, melde dich bitte im Vorfeld.

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? 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. D2.3.2707	1 Tag Do, 25.11.2027	Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Vorsorgeausweis der Pensionskasse mitnehmen.	

PK-Netz Weiterbildungsprogramm 2027:

4-tägige Grundausbildung für arbeitnehmerseitige Stiftungsrätinnen und Stiftungsräte

Kurstag 1: Montag, 1. Februar 2027
Kurstag 2: Donnerstag, 11. März 2027
Kurstag 3: Donnerstag, 27. Mai 2027
Kurstag 4: Montag, 23. August 2027

Der perfekte Fitmacher für die gewerkschaftliche Interessenvertretung in Pensionskassen!

PK-NETZ 2. SÄULE

Das Programm wird im Herbst publiziert:
www.pk-netz.ch

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), Jonas Eggmann (SGB)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.3.2701	Di, 9.2.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.3.2702	Mo, 15.3.2027	Olten, Hotel Olten
Nr. D2.3.2703	Di, 15.6.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.3.2704	Di, 31.8.2027	Bern, Hotel Ambassador
Nr. D2.3.2705	Mo, 25.10.2027	Zürich, Volkshaus
Nr. D2.3.2706	Mo, 15.11.2027	Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Vorsorgeausweis der Pensionskasse mitnehmen.	

Rentenplanung für portugiesischsprachige Mitglieder

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie die AHV-Altersrente berechnet wird und wie sie den Vorsorgeausweis richtig verstehen. Dieser gibt Auskunft über die voraussichtliche Rente aus der Pensionskasse (2. Säule). Zudem lernen die Teilnehmenden, wie sie Rentenansprüche aus dem Ausland geltend machen können und welche weiteren wichtigen Aspekte dabei zu beachten sind.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Marília Agostinho Mendes (Unia)	
Kurs	1 Tag	
Nr. B2.3.2701	Sa, 29.5.2027	Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Dieser Kurs wird in portugiesischer Sprache durchgeführt.	

nuovo Preparazione al pensionamento: con quale rendita posso fare i conti nella nuova fase della vita?

Dopo il pensionamento la situazione finanziaria cambia. Ma come? In questo corso spieghiamo come viene calcolata la pensione AVS, come funzionano le prestazioni complementari e come leggere il certificato di previdenza. Da questo possiamo ricavare quanto sarà alta la pensione del fondo pensione.

Pubblico destinatario	Membri dei sindacati e tutte le persone interessate	
Formatore	Mattia Mandaglio (SSP)	
Corso	1 giorno	
Rif. I2.3.2701	Ven 12.3.2027	Bellinzona, Casa del Popolo
Rif. I2.3.2702	Ven 24.9.2027	Berna, Hotel Bern
Membri	Gratuito (vedi pagina 5)	
Non membri	Costo del corso: CHF 410.–. Spese di vitto escluse.	
Altre informazioni	Il corso si terrà in italiano.	

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

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 Nr. D2.2.2708	1 Tag Di, 16.3.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
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, Überzeitarbeiten, 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, Personenschifffahrt und Seilbahnen	
Referent:innen	Micha Amstad (VPOD), Susanne Oehler (SEV), Regula Pauli (SEV)	
Kurs Nr. D2.2.2701	1 Tag Di, 9.3.2027	Bern, Hotel Ador
Nr. D2.2.2702	Di, 19.10.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

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 Nr. D2.2.2703	1 Tag Do, 18.3.2027	Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.2.2704	Di, 28.9.2027	Winterthur, Parkhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

neu Immer auf den Beinen: Gesund bleiben am Arbeitsplatz

Du arbeitest im Gesundheitswesen, in der Gastronomie oder in einem anderen Bereich, in dem du immer auf den Beinen bist. Dazu musst du stets freundlich sein und effizient arbeiten. Langsam spürst du es im Körper: Rückenweh, schmerzende Füsse, reklamierende Gelenke und Muskeln, müde oder gestresst? Im Kurs erhältst du praktische Tipps, um lange Arbeitstage mit weniger Beschwerden durchstehen zu können und dich besser zu erholen. Du erfährst, wo dein:e Arbeitgeber:in in der Verantwortung steht.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die in einem Beruf arbeiten, in dem sie mehrheitlich stehen	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs Nr. D2.2.2709	2 Tage Fr, 22.10.2027 – Sa, 23.10.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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 Nr. D2.2.2705	1 Tag Mi, 10.3.2027	Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.2.2706	Mi, 15.9.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
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 Nr. D2.2.2707	1 Tag Do, 22.4.2027 Dübendorf, Sorell Hotel Sonnental
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).

Entspannter an morgen denken. Mit unseren Vorsorgelösungen.

SGB-Mitglieder profitieren:

25 %*

Rabatt auf eine Pensionsplanung.

Ob klassisches Sparen mit dem Vorsorgekonto 3 oder langfristiges Investieren mit zusätzlichen Renditechancen: Sorgen Sie flexibel und bequem vor und sparen Sie dabei Steuern. cler.ch/vorsorge

Zeit, über Geld zu reden.

Bank
Banque
Banca
CLER

* Der Rabatt ist gültig, wenn Sie Wertschriften von mindestens 50'000 CHF oder eine Hypothek bei uns haben.

Grundlagen der Kommunikation

Wir kommunizieren täglich und in den unterschiedlichsten Situationen: Zuhause mit der Familie, bei der Arbeit, mit dem Kunden und der Freundin. Wir möchten im Gespräch gemeinsame Ziele erreichen und uns manchmal auch durchsetzen. Wie wird ein Gespräch wirkungsvoll? Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der verbalen Kommunikation mit vielen praktischen Übungen.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Theres Höchli (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D2.4.2701	2 Tage (ohne Übernachtung) Mo, 30.8.2027 – Di, 31.8.2027	Zürich, Alterszentrum Hottingen
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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 Nr. D2.4.2717	2 Tage (ohne Übernachtung) Mo, 10.5.2027 – Di, 11.5.2027	Solothurn, Hotel Roter Turm
Nr. D2.4.2718	Do, 16.9.2027 – Fr, 17.9.2027	Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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* (und alle weiblich gelesenen Personen)	
Referentinnen	Mireille Eva Gugolz (Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin), Fiora Pedrina (Movendo)	
Kurs Nr. D2.4.2714	2 Tage (ohne Übernachtung) Do, 4.3.2027 – Fr, 5.3.2027	Chur, Hotel Stern
Nr. D2.4.2715	Di, 27.4.2027 – Mi, 28.4.2027	Olten, Hotel Astoria
Nr. D2.4.2716	Do, 28.10.2027 – Fr, 29.10.2027	Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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. D2.4.2702	Mo, 3.5.2027	Zürich, Volkshaus
Nr. D2.4.2703	Mo, 18.10.2027	Biel/Bienne, Restaurant Battenberg
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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 (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2719	Do, 20.5.2027 – Fr, 21.5.2027	Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.4.2720	Do, 9.9.2027 – Fr, 10.9.2027	Zürich, Volkshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Kommunikation im Konflikt

Fragst du dich manchmal, ob überhaupt ankommt, was du sagst? Scheint dein Gegenüber gar nicht zu verstehen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg zeigt auf, woran das liegen kann und wie wir stattdessen gegenseitiges Verständnis erreichen. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die GFK anhand konkreter Gesprächssituationen aus deinem Alltag.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Kurs «Grundlagen der Kommunikation» oder gleichwertige Vorkenntnisse	
Referent	Albert Briner (Trainer GFK)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2726	Mo, 1.3.2027 – Di, 2.3.2027	Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.4.2727	Do, 21.10.2027 – Fr, 22.10.2027	Chur, Hotel Stern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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. D2.4.2728	2 Tage Mo, 18.10.2027 – Di, 19.10.2027	Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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, die ihr eigenes Konfliktverhalten reflektieren und entwickeln möchten.	
Voraussetzungen	Bereitschaft, eigene Fallbeispiele mitzubringen und anonymisiert zu bearbeiten	
Referent	Martin Frei (Coach, Mediator)	
Kurs Nr. D2.4.2721 Nr. D2.4.2722	2 Tage Do, 8.4.2027 – Fr, 9.4.2027 Do, 21.10.2027 – Fr, 22.10.2027	 Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Frauen* Mutig handeln – sicher intervenieren im Beruf und im öffentlichen Raum

Der Kurs stärkt die Handlungssicherheit von Frauen*. Die Teilnehmerinnen lernen, Aggressionen und Grenzüberschreitungen frühzeitig zu erkennen und in schwierigen Situationen besonnen und selbstsicher zu handeln. Sie erweitern ihre Kommunikations- und Interventionskompetenz, um Konflikte wenn möglich deeskalierend zu bewältigen und gleichzeitig ihre Grenzen zu wahren.

Zielpublikum	Cis und trans Frauen* sowie alle inter, nichtbinären und trans Personen	
Referentin	Elena Obreschkow (Trainerin planR)	
Kurs Nr. D2.4.2725	2 Tage (ohne Übernachtung) Do, 23.9.2027 – Fr, 24.9.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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, die im öffentlichen Dienst arbeiten	
Referentin	Karin Detmer Beyeler (Personalentwicklerin/Netzwerkerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2723	Mo, 22.3.2027 – Di, 23.3.2027	Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.4.2724	Do, 4.11.2027 – Fr, 5.11.2027	Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV, Anerkennung 1 Tag).	

Rassismus erkennen – rassismuskritisch handeln

Bei der Arbeit, an Familientreffen, im öffentlichen Raum – überall begegnen wir rassistischen und fremdenfeindlichen Äusserungen. Oft wissen wir nicht, wie wir reagieren und diese entkräften können, und stolpern dabei bisweilen über eigene Unsicherheiten oder unbewusste Vorurteile. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen für rassismuskritisches Handeln: Wie erkennen wir Rassismus, wie sprechen wir darüber, wie ist Rassismus mit der Schweiz verwoben, und wie können wir zu einer rassismuskritischen Betriebskultur beitragen?

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Rahel El-Maawi (Gleichstellungsexpertin, Autorin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2729	Do, 22.4.2027 – Fr, 23.4.2027	St. Gallen, Hotel Newstar
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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. D2.4.2704	Do, 25.2.2027 – Fr, 26.2.2027	Zürich, Alterszentrum Hottingen
Nr. D2.4.2705	Mi, 7.4.2027 – Do, 8.4.2027	Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.4.2706	Di, 15.6.2027 – Mi, 16.6.2027	Bern, Hotel Ambassador
Nr. D2.4.2707	Mo, 16.8.2027 – Di, 17.8.2027	Olten, Hotel Olten
Nr. D2.4.2708	Do, 9.9.2027 – Fr, 10.9.2027	Chur, Hotel Stern
Nr. D2.4.2709	Mo, 4.10.2027 – Di, 5.10.2027	Biel/Bienne, Restaurant Battenberg
Nr. D2.4.2710	Mo, 8.11.2027 – Di, 9.11.2027	Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Körpersprache einsetzen

Die Körpersprache spielt in Diskussionen oft eine entscheidende Rolle – unter anderem auch bei Macht- und Statuskämpfen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie die eigene Körpersprache erfolgreich für die Kommunikation einsetzen können.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2711	Mo, 8.3.2027 – Di, 9.3.2027	Solothurn, Hotel Roter Turm
Nr. D2.4.2712	Do, 27.5.2027 – Fr, 28.5.2027	Chur, Hotel Stern
Nr. D2.4.2713	Do, 18.11.2027 – Fr, 19.11.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	


GLEICHSTELLUNG
JETZT!
2027 GRÜNE WÄHLEN
LES VERTS
VERTS.CH
GLEICHE ARBEIT
GLEICHER LOHN!
GRÜNE
GRUENE.CH

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 uns motivieren.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Katrin Adler (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2726	Mo, 8.3.2027 – Di, 9.3.2027	Kappel a. A., Kloster Kappel
Nr. D2.5.2727	Do, 30.9.2027 – Fr, 1.10.2027	Schwarzenberg, Hotel Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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. D2.5.2728	Mo, 10.5.2027 – Di, 11.5.2027	Interlaken, Carlton-Europe Hotel
Nr. D2.5.2729	Do, 11.11.2027 – Fr, 12.11.2027	Kappel a. A., Kloster Kappel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

LGBTIQ 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	Elias Toledo (PVB), Alessandra Widmer (LOS), Domenica Priore (Unia)	
Kurs Nr. D2.5.2734	2 Tage Do, 16.9.2027–Fr, 17.9.2027	Schwarzenberg, Hotel Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Im Flow – Ganz bei der Sache

«Ganz bei der Sache zu sein» beschreiben Menschen als sehr befriedigend, motivierend und entwicklungsfördernd. Im ersten Teil des Kurses werden Aufmerksamkeit und Konzentration beleuchtet. Im zweiten Teil geht es darum, wann die Teilnehmenden Flow-Momente erleben und wie sie steuern können, motivierend «im Fluss» zu sein.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die noch im Berufsleben stehen	
Referentin	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin und Coach)	
Kurs Nr. D2.5.2735 Nr. D2.5.2736	1 Tag Di, 30.3.2027 Do, 26.8.2027	 Bern, Hotel Bern Zürich, Volkshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sybille Wölfing (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D2.5.2715 Nr. D2.5.2716 Nr. D2.5.2717 Nr. D2.5.2718 Nr. D2.5.2719	2 Tage Do, 21.1.2027–Fr, 22.1.2027 Mo, 15.2.2027–Di, 16.2.2027 Do, 12.8.2027–Fr, 13.8.2027 Mo, 22.11.2027–Di, 23.11.2027 Mo, 6.12.2027–Di, 7.12.2027	 Sigriswil, Solbadhotel Männedorf ZH, Hotel Boldern Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach Vitznau, Hotel FloraAlpina Interlaken, Carlton-Europe Hotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Schlaf und Ressourcenaktivierung

Guter Schlaf und aktivierte Ressourcen sind zentral für unsere Gesundheit sowie für unser körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Schlaf und Ressourcenaktivierung.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sarah Gabi Schönenberger (Pädagogin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2730	Mo, 1.2.2027 – Di, 2.2.2027	Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2731	Mi, 31.3.2027 – Do, 1.4.2027	Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2732	Mi, 25.8.2027 – Do, 26.8.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D2.5.2733	Do, 11.11.2027 – Fr, 12.11.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Burnout erkennen und vorbeugen

Nicht zufällig leiden immer mehr Menschen unter einem Burnout. Dieses Phänomen ist sehr vielschichtig und deshalb auch schwer zu erkennen. Die Kursteilnehmenden lernen mögliche Anzeichen bei sich oder ihrem Umfeld kennen und bauen das Tabu ab, das Thema Burnout anzusprechen. Sie erhalten Werkzeuge, um einem Burnout vorzubeugen.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die noch im Berufsleben stehen	
Referent	Martin Frei (Coach, Mediator)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2723	Do, 21.1.2027 – Fr, 22.1.2027	Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2724	Mo, 15.3.2027 – Di, 16.3.2027	Gais, Hotel Idyll
Nr. D2.5.2725	Do, 1.7.2027 – Fr, 2.7.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Frauen Fit durch die Wechseljahre

Dir wird heiss und kalt, wenn du daran denkst, wie du die Wechseljahre ohne zu viele Beschwerden 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. D2.5.2701	Do, 15.4.2027 – Fr, 16.4.2027	Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2702	Mi, 30.6.2027 – Do, 1.7.2027	Interlaken, Carlton-Europe Hotel
Nr. D2.5.2703	Do, 2.9.2027 – Fr, 3.9.2027	Schwarzenberg, Hotel Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	


FÜR EINE
SOZIALE
SCHWEIZ.
Jetzt
SP-Mitglied
werden
SP

Frauen* Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen*

Wen-Do ist eine Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechnik für Frauen und genderdiverse Personen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, sich gegen blöde Sprüche, unerwünschte Berührungen und 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	Weibliche, inter, nichtbinäre und trans Personen	
Referentinnen	Jeanne Allemann (Wen-Do-Trainerin), Livia Boscardin (Wen-Do-Trainerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.5.2704	Do, 20.5.2027 – Fr, 21.5.2027	Bern, Hotel Ambassador
Nr. D2.5.2705	Do, 2.12.2027 – Fr, 3.12.2027	Solothurn, Hotel Roter Turm
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Dieser Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel.	

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 und Coach)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2720	Mi, 28.4.2027 – Do, 29.4.2027	Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2721	Di, 8.6.2027 – Mi, 9.6.2027	Kappel a. A., Kloster Kappel
Nr. D2.5.2722	Mi, 6.10.2027 – Do, 7.10.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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	
Referent:innen	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin und Coach), Mattia Mandaglio (VPOD)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2706	Mi, 3.2.2027 – Do, 4.2.2027	Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2707	Di, 2.3.2027 – Mi, 3.3.2027	Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2708	Mi, 21.4.2027 – Do, 22.4.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D2.5.2709	Di, 18.5.2027 – Mi, 19.5.2027	Interlaken, Carlton-Europe Hotel
Nr. D2.5.2710	Mi, 23.6.2027 – Do, 24.6.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D2.5.2711	Mi, 15.9.2027 – Do, 16.9.2027	Dübendorf, Sorell Hotel Sonnental
Nr. D2.5.2712	Mi, 20.10.2027 – Do, 21.10.2027	St. Gallen, Hotel Newstar
Nr. D2.5.2713	Di, 16.11.2027 – Mi, 17.11.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D2.5.2714	Mi, 1.12.2027 – Do, 2.12.2027	Schwarzenberg, Hotel Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	
Hinweis	Kursgebühr für Lebenspartner:innen: CHF 320.– zuzüglich Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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: Fiora Pedrina, Ausbildungsleiterin,
058 218 00 09, fiora.pedrina@movendo.ch
Kurse für Vertrauensleute und Personalvertretungen: Maurizio Maggetti-Waser, Ausbildungsleiter,
058 218 00 08, maurizio.maggetti@movendo.ch

Texte schreiben – verständlich und einfach

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 (Schreibcoach)	
Kurs Nr. D2.6.2709	2 Tage (ohne Übernachtung) Mo, 12.4.2027 – Di, 13.4.2027	Bern, Hotel Ambassador
Nr. D2.6.2710	Do, 21.10.2027 – Fr, 22.10.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Clever mit Zahlen – Rechnen für den 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 Nr. D2.6.2707	2 Tage (ohne Übernachtung) Do, 29.4.2027 – Fr, 30.4.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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. D2.6.2717	2 Tage (ohne Übernachtung) Fr, 5.11.2027 + Fr, 12.11.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Wie kommst du ins Tun? Arbeit und Zeit im Griff

Ablenkungen überall, der innere Kritiker ist laut, und der perfekte Moment zum Anfangen kommt irgendwie nie. Gute Vorsätze und Ideen sind da, aber Mails, To-Dos und Termine stapeln sich, während das Gefühl wächst, allem nur noch hinterherzurennen. In diesem Kurs lernst du, wie du dich selbst besser steuerst, wie du deine Arbeit effektiver organisierst und wie du möglicherweise zu einem Mutanfall kommst.

Zielpublikum	Der Kurs richtet sich an Personen, die hauptsächlich Bürotätigkeiten nachgehen und ihre Arbeit mehr oder weniger selbst organisieren können.	
Referent	Benjamin Sager (Innovationspsychologe und Humortrainer)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2720	Mo, 15.2.2027	Zürich, Volkshaus
Nr. D2.6.2721	Mo, 6.9.2027	Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Spontan reagieren – Umgang mit Unerwartetem

Das gewohnte Umfeld verändert sich immer wieder. Andere Menschen handeln anders als erwartet. Spontanes Reagieren und neue Lösungsideen sind vermehrt gefragt. In diesem Kurs erkunden wir Methoden der kreativen Lösungsfindung zum erfolgreichen Umgang mit Unerwartetem.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2706	Fr, 18.6.2027	Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Digitale Selbstverteidigung

Die grossen Internetplattformen erwirtschaften gigantische Gewinne, indem sie unsere Daten für ihre Zwecke nutzen. Gleichzeitig haben es auch der Staat und Kriminelle auf unsere Daten abgesehen und werden dabei immer gefährlicher. Aber wir sind diesen Bedrohungen nicht schutzlos ausgeliefert. Im Kurs lernen wir, unsere Geräte abzusichern, uns langsam von den Datenkraken zu lösen und uns Selbstbestimmung zurückzuholen.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Philippe Wenger (Kommunikationsspezialist)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2708	Fr, 16.4.2027	Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz

Du hörst immer häufiger von KI und möchtest mit dem Thema in Berührung kommen und lernen, wie du KI-Systeme sinnvoll nutzen kannst? Der Kurs lädt ein, sowohl die theoretischen Grundlagen zu erlernen als auch diese spannenden Technologien in der Praxis auszuprobieren. Lerne, wie diese Technologien funktionieren und wie du sie in verschiedenen Bereichen einsetzen kannst.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte mit keiner bis wenig Erfahrung im Umgang mit KI	
Referentin	Taisiia Gilgen (Wirtschaftsinformatikerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2711	Do, 8.4.2027 – Fr, 9.4.2027	Olten, Hotel Astoria
Nr. D2.6.2712	Do, 20.5.2027 – Fr, 21.5.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.6.2713	Mo, 8.11.2027 – Di, 9.11.2027	Zürich, Volkshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

neu KI in deinem Arbeitsalltag

Gesprächsthema Nummer 1: KI. Was sind die Auswirkungen auf unseren Alltag, unsere Arbeit, unsere Gesundheit, die Politik …? In diesem Kurs erfährst du mehr über die aktuellen Trends, Chancen und Risiken. Insbesondere ordnen wir die Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt ein und setzen uns damit auseinander, wie wir selbst verantwortungsvoll mit KI-Systemen umgehen können und wo gewerkschaftliche Antworten gefragt sind.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die KI in ihrem (Arbeits-)Alltag anwenden	
Referentinnen	Christina Schlegel (Fachspezialistin in digitaler Transformation), Anna Stahl (syndicom)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2714	Do, 21.1.2027 – Fr, 22.1.2027	Olten, Hotel Astoria
Nr. D2.6.2715	Do, 8.4.2027 – Fr, 9.4.2027	Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.6.2716	Do, 2.12.2027 – Fr, 3.12.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

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.

Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte ohne Vorkenntnisse	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	3 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2718	Mi, 24.2.2027 – Fr, 26.2.2027	Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2719	Mi, 20.10.2027 – Fr, 22.10.2027	Wallisellen, Microwin AG
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1230.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Word: Grundkurs (MS Office 2024)

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. D2.6.2705	Fr, 9.4.2027	Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Excel: Grundkurs (MS Office 2024)

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 wird 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	1 Tag	
Nr. D2.6.2701	Fr, 19.2.2027	Wallisellen, Microwin AG
Nr. D2.6.2702	Fr, 4.6.2027	Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2703	Fr, 17.9.2027	Wallisellen, Microwin AG
Nr. D2.6.2704	Fr, 3.12.2027	Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Tagung zur Sozialpartnerschaft

Best Practices und fortschrittliche Arbeitnehmerrechte in Gesamtarbeitsverträgen (GAV) stehen im Mittelpunkt dieses branchenübergreifenden Vertrauensleute-Workshops. Nach Referaten diskutieren die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen zu aktuellen und neuen Themen. Besonderes Augenmerk gilt Kontrollmechanismen, Überwachung und wirksamen Umsetzungen von Gesamtarbeitsverträgen, damit diese wirklich eingehalten werden. Wir werfen einen Blick darauf, wie verhandelt wurde – eine neue Arbeitswelt braucht auch neue Antworten von Gewerkschaften, damit die Sozialpartnerschaft glaubwürdig bleibt.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent:innen	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Valérie Solano (Movendo), Referent:innen aus der Praxis	
Tagung Nr. B1.8.2701	1 Tag Fr, 17.9.2027	Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	
Hinweis	Die Veranstaltung ist zweisprachig (Deutsch und Französisch) und wird simultan übersetzt.	

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. 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. D1.8.2701	2 Tage Di, 27.4.2027–Mi, 28.4.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	
Hinweis	Für SEV-Mitglieder dauert der Kurs drei Tage (zusätzlich Do, 29.4.2027).	

Erfolgreich kollektiv verhandeln

Wie verhandeln wir erfolgreich als Kollektiv? Wie bereiten wir eine Verhandlung strategisch vor? Wie meistern wir gemeinsam schwierige Situationen? Dieser Kurs gibt viele Inputs für erfolgreiches Verhandeln als Team und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Techniken und Methoden in Rollenspielen zu vertiefen.

Zielpublikum	Delegierte von GAV-Verhandlungen; Mitglieder von Personalvertretungen; Vertrauenspersonen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Voraussetzungen	Erfahrung mit Kollektivverhandlungen (zum Beispiel als Mitglied von GAV-Verhandlungsdelegationen oder als Personalvertretung)	
Referent	Ivan Kolak (Unia)	
Kurs Nr. D1.8.2707	2 Tage Do, 10.6.2027 – Fr, 11.6.2027	Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Deine Botschaft auf den Punkt gebracht!

Du willst eine kleine Kampagne oder Aktion starten und deine Kommunikation auf den Punkt bringen? In diesem Kurs lernst du, deine Forderungen klar zu formulieren und deine Geschichte(n) so zu erzählen, dass sie verstanden werden und wirken.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)	
Kurs Nr. D1.8.2714	1 Tag Do, 16.9.2027	Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Altersvorsorge glasklar – verstehen, was politisch entschieden wird

Wir stimmen über AHV, Rentenalter und Pensionskassen ab. Diese Themen sind Teil der politischen Diskussion und betreffen uns ganz konkret. Doch wer versteht wirklich, was dahintersteckt – und was die Entscheide für Arbeitnehmende bedeuten?
Dieser Kurs bringt Klarheit in die Schweizer Altersvorsorge. Du erfährst anhand konkreter Beispiele, wie AHV, Pensionskasse und das Drei-Säulen-Modell funktionieren. So kannst du politische Diskussionen besser einordnen, fundiert mitreden und Kolleg:innen grundlegende Zusammenhänge erklären. Glasklar und ungeschminkt.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen
Referent:innen	Brigitta Bernet (Unia), Jonas Eggmann (SGB)
Kurs Nr. D1.8.2709	2 Tage Mo, 31.5.2027 – Di, 1.6.2027 Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.
Hinweis	Der individuelle AHV-Kontoauszug und der persönliche Pensionskassenausweis werden in diesem Kurs NICHT besprochen. Sie werden in Kursen im Mitgliederprogramm behandelt.

Arbeiten in mehreren Ländern – was bedeutet das für die Rente?

Wer in mehreren Ländern gearbeitet hat, steht bei der Rente schnell vor vielen Fragen: Welches Land zahlt was? Wie spielen die verschiedenen Systeme zusammen? Und an wen kann ich mich bei Fragen wenden? Dieser Kurs bringt Licht ins Dunkel. Du erfährst, welche Regelungen zwischen der Schweiz, der EU und verschiedenen Balkanstaaten gelten und was sie für die Rente bedeuten. Anhand konkreter Beispiele lernst du, erste Renten zu berechnen. So kannst du grundlegende Fragen von Kolleg:innen besser beantworten und weisst, wann und an welche zuständige Stelle du sie weiterleiten kannst.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Vorsorgekommissionen und Stiftungsräten von Pensionskassen, Gewerkschaftssekretär:innen und Mitglieder
Referent	Andreas Petrik (Rechtsanwalt)
Kurs Nr. D1.8.2712	2 Tage Do, 14.10.2027 – Fr, 15.10.2027 Balsthal, Hotel Balsthal
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.
Hinweis	Dieser Kurs richtet sich an Multiplikator:innen, die in ihrem Umfeld Personen beraten möchten.

KI als Vertrauensperson einfach, wirksam und verantwortungsvoll einsetzen

KI-Anwendungen stehen kostenlos zur Verfügung, und in Standard-Programmen sind vermehrt KI-Funktionalitäten integriert. Wie benütze ich solche KI-Anwendungen in meiner Tätigkeit als Vertrauensperson oder Gewerkschaftssekretär:in? Anhand praktischer Beispiele entdecken wir Anwendungsmöglichkeiten, um das Mitgliedererlebnis zu verbessern und den KI-Einsatz effizient und ethisch zu gestalten.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen und Gewerkschaftssekretär:innen
Voraussetzungen	Gute Kenntnisse in der Benützung von ICT-Mitteln
Referent:innen	Romi Hofer (syndicom), Daniel Hügli (Soziologe und KI-Ethikexperte)
Kurs Nr. D1.8.2711	2 Tage Mi, 2.6.2027 – Do, 3.6.2027 ◎ Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.
Hinweis	Im Kurs wird mit KI-Anwendungen gearbeitet. Die Teilnehmenden benötigen ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone). Da auf Geschäftsgeräten teilweise KI-Anwendungen blockiert sind, ist ein privates Gerät von Vorteil.

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	(Neu-)Mitglieder, 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. D1.8.2715	1 Tag Sa, 11.9.2027 ◎ Zürich, VPOD-Zentralsekretariat
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.

Blick über die Grenzen – Ideen für dein gewerkschaftliches Engagement

Du engagierst dich gewerkschaftlich und möchtest neue Ideen in deine Arbeit einbringen? Was machen Gewerkschafter:innen in anderen Ländern anders – und was davon könnte auch bei uns funktionieren? Im Kurs lernst du aktuelle Beispiele gewerkschaftlicher Arbeit aus verschiedenen Ländern kennen. Gemeinsam entwickeln wir daraus Ideen, die du in dein eigenes gewerkschaftliches Engagement mitnehmen kannst. Du bist noch nicht aktiv, möchtest dich aber künftig engagieren? Auch dann bist du willkommen.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs Nr. D1.8.2713	2 Tage Mi, 24.11.2027 – Do, 25.11.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	
Hinweis	Der Kurs kann auch als Gruppe von Vertrauensleuten (zum Beispiel mit dem/der zuständigen Gewerkschaftssekretär:in) besucht werden.	

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	
Referent	Simon Roth (SGB)	
Kurs Nr. D1.8.2710	2 Tage Mi, 25.8.2027 – Do, 26.8.2027	Schwarzenberg, Hotel Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Fit am Flip – mit Schwung visualisieren

Schwungvoll ein Flipchart für eine Präsentation erstellen? Farbig 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, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referentin	Susanna Vogel-Engeli (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D1.8.2708	2 Tage Do, 9.9.2027 – Fr, 10.9.2027	Mogelsberg, Gasthaus Rössli
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Protokollführung

Das Protokoll dient nicht nur der Information und Kontrolle; es ist auch ein wichtiges Führungsinstrument. Protokollführung ist anspruchsvoll. Die Teilnehmenden üben, die wesentlichen Aussagen und Entscheidungen schriftlich festzuhalten. Dabei testen wir auch, wie KI eingesetzt werden kann.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen und Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Verantwortung für die Protokollführung	
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)	
Kurs Nr. D1.8.2705 Nr. D1.8.2706	1 Tag Mo, 15.3.2027 Fr, 5.11.2027	 Bern, Hotel Bern Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	

Einführungskurs Doppelte Buchhaltung

Was ist doppelte Buchhaltung? Kassier:innen von Vereinen, Gruppen und Sektionen lernen in diesem Kurs die theoretischen Grundlagen der doppelten Buchhaltung kennen und vertiefen das Gelernte in praktischen Übungen.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Referentin	Petra Wirth (Betriebsökonomin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2716	Mo, 12.4.2027 – Di, 13.4.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D1.8.2717	Mo, 30.8.2027 – Di, 31.8.2027	Schwarzenberg, Hotel Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Aufbaukurs Doppelte Buchhaltung

Kontenplan, Bewertungen, Abschreibungen, Abgrenzungen, Rückstellungen, Gewinnverwendung: Diesen Fragen widmen wir uns im Aufbaukurs. Weitere Themen sind die Kennzahlen, die Jahresrechnung, die Liquidität und Anlagemöglichkeiten sowie das Budget und Steuerfragen.

Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Besuch «Einführungskurs Doppelte Buchhaltung» oder gleichwertige Kenntnisse	
Referentin	Petra Wirth (Betriebsökonomin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2718	Mo, 25.10.2027 – Di, 26.10.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	



Basiskurs für Mitglieder von Personalvertretungen

Sicherheit in der Rolle als Mitglied einer Personalvertretung gewinnen: Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen für das PV-Handwerk. Im Zentrum stehen Aufgaben, Rechte und die gesetzlichen Grundlagen. Der Kurs zeigt auf, wie Arbeit und Rolle wirkungsvoll organisiert werden können. Praxiserprobte Instrumente sowie der Austausch anhand konkreter Fragestellungen fördern den Transfer in den Arbeitsalltag.

Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Referent	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2701	Mo, 15.3.2027 – Mi, 17.3.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D1.7.2702	Mi, 26.5.2027 – Fr, 28.5.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2703	Mo, 6.9.2027 – Mi, 8.9.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D1.7.2704	Mo, 18.10.2027 – Mi, 20.10.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Aufbaukurs für Mitglieder von Personalvertretungen

Stand im Basiskurs vor allem das WAS und WARUM der Arbeit in der Personalvertretung im Vordergrund, geht es in diesem Kurs um das WIE: Wie kommunizieren wir als Personalvertretung, wie holen wir die Interessen der Mitarbeitenden ab, verhandeln diese mit der Geschäftsleitung und informieren unsere Arbeitskolleg:innen? Wir arbeiten praxisnah und entwickeln Mitwirkungs- und Handlungsstrategien in der sich verändernden Arbeitswelt.

Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Voraussetzungen	Besuch des Basiskurses	
Referent	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2705	Mo, 7.6.2027 – Mi, 9.6.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2706	Mi, 10.11.2027 – Fr, 12.11.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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 42) oder 2 Jahre Praxiserfahrung in einer PV	
Referent	Ivan Kolak (Unia)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2707	Mo, 21.6.2027 – Mi, 23.6.2027	Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D1.7.2708	Mi, 17.11.2027 – Fr, 19.11.2027	Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	
Hinweis	Idealerweise melden sich Präsident:in und Vizepräsident:in gemeinsam an.	

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, Strategien der Arbeitgebenden und informiert über staatliche Massnahmen.

Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen	
Referent:innen	Noémie Zurlinden (Unia), Daniel Lampart (SGB)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.7.2714	Do, 28.10.2027 – Fr, 29.10.2027	Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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.	
Referent	Daniel Hügli (Soziologe und KI-Ethikexperte)	
Kurs Nr. D1.7.2709 Nr. D1.7.2710	2 Tage Do, 18.2.2027 – Fr, 19.2.2027 Do, 19.8.2027 – Fr, 20.8.2027	 Sigriswil, Solbadhotel Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	
Hinweis	Im Kurs wird mit KI-Tools gearbeitet. Die Teilnehmenden werden gebeten, das internetfähige Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop) mitzunehmen, das sie regelmässig für die Arbeit mit digitalen Tools einsetzen.	

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. D1.7.2712	2 Tage Mo, 21.6.2027 – Di, 22.6.2027	 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

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	Florian Rudin (Unia), Franziska Schneider (SEV)
Kurs Nr. D1.7.2713	2 Tage Mi, 27.10.2027 – Do, 28.10.2027 ◎ Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.

Psychosoziale Risiken im Betrieb: ein Handlungsfeld für Personalvertretungen

Unser Arbeitsalltag ist durch eine zunehmende Arbeitsverdichtung geprägt. Dies hat Folgen für uns Arbeitnehmende. Stress, Erschöpfung und Burnout sind mehr als nur Schlagwörter aus dem Alltag, sie prägen unser Leben als Ganzes: bei der Arbeit, in der Freizeit und im Familienleben. In diesem Kurs schauen wir genau hin auf die Ursachen und zeigen Chancen und Grenzen von Personalvertretungen auf, um ihre Arbeitskolleg:innen zu schützen und deren psychosoziale Gesundheit zu fördern.

Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen
Referenten	Fabio Höhener (VPOD), Florian Rudin (Unia)
Kurs Nr. D1.7.2718	2 Tage Do, 26.8.2027 – Fr, 27.8.2027 ◎ Olten, Hotel Astoria
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung und Übernachtung.

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	
Referent:innen	Angelos Gerasimou (Leiter Arbeitsinspektorat), Miriam Kaiser (Teamleiterin Recht Arbeitsinspektorat), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs Nr. D1.7.2715	1 Tag Fr, 16.4.2027	Basel, Arbeitsinspektorat
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 450.–. Zzgl. Kosten für Verpflegung.	



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.



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: Welche Unterkunft wünschst du?

☐ Einzelzimmer (Bei Kursen D2/B2 gegen Aufpreis) ☐ Doppelzimmer ☐ kein Zimmer

☐ 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.

MOVENDO
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