



CAS Selbstmanagement – Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt

Individuelle und organisationale Gestaltungsräume (Durchführung 2025)

Die zunehmende Komplexität und Dynamik des beruflichen und privaten Alltags und die damit verbundenen steigenden Anforderungen erfordern neue und nachhaltige Konzepte für Menschen und Organisationen. Um in der neuen Arbeitswelt leistungs- und zukunftsfähig zu sein, ist Selbstmanagement als Kernkompetenz wichtiger denn je.

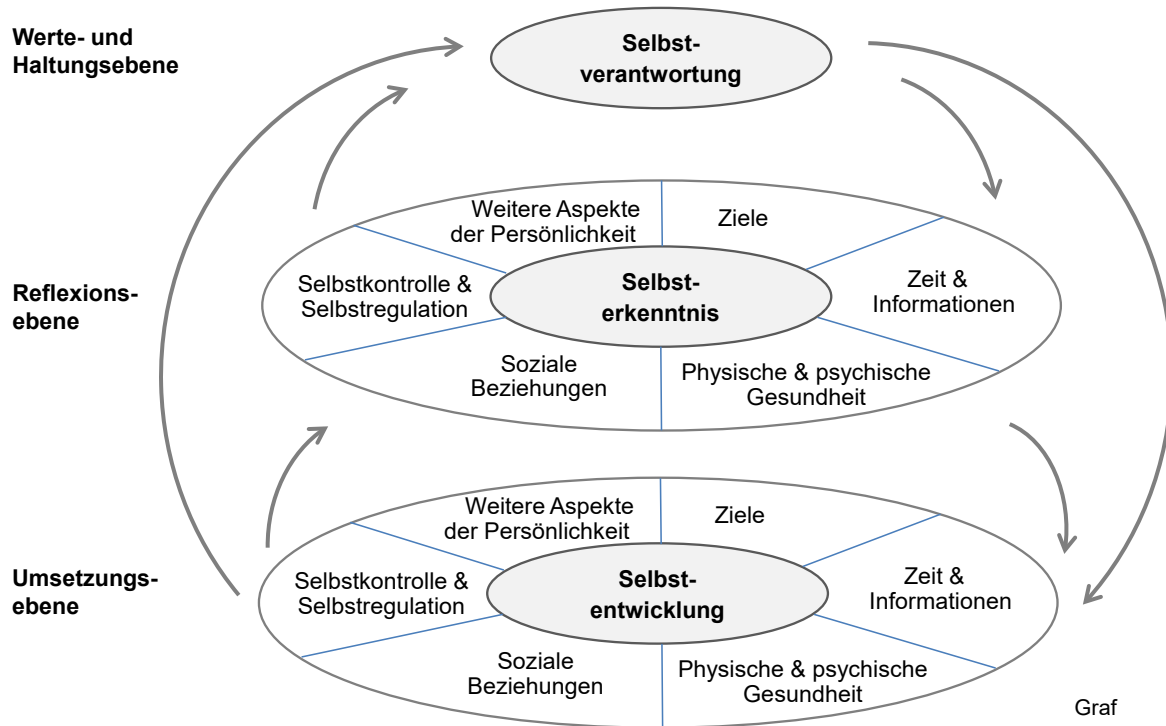
Selbstmanagement ermöglicht, **sich selbst wirkungsvoll zu führen und so Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Engagement** in allen Lebens- und Berufsphasen gezielt aufrecht zu erhalten. Dies auch als wichtige Grundlage, um als Führungsperson andere Menschen zu verstehen und sie umsichtig zu begleiten.

In diesem CAS erweitern Sie Ihre **persönlichen Selbstmanagement-Strategien** und lernen **neue und innovative Methoden bzw. Instrumente** kennen, wie Sie Selbstmanagement als Haltung verinnerlichen und dieses Mindset auf organisationaler Ebene effektiv vorleben und fördern können. Sie lernen zahlreiche Ansatzpunkte kennen, wie **Teams und die Organisation** gestärkt werden, um dem Wandel in der heutigen Arbeitswelt erfolgreich zu begegnen.

Sie erarbeiten in Lern-Camps Strategien und Gestaltungselemente, wie Führungskräfte, die Unternehmensleitung oder Fachverantwortliche die **strategische Ausrichtung der Organisation, die Organisationskultur sowie Strukturen, Prozesse und Instrumente** so weiterentwickeln und prägen können, damit sich Menschen in der Organisation selbst wirkungsvoll führen.

Zielpublikum	<p>Führungskräfte, Projektverantwortliche und Mitarbeitende aller Stufen, die ein berufliches oder persönliches Interesse am Thema haben und ihre Selbstmanagement-Kompetenz bzw. diejenige von Menschen in der Organisation/im Team nachhaltig erweitern möchten.</p> <p>Fachspezialistinnen und Fachspezialisten für Personal- und Organisationsentwicklung, Human Resources, Transformation, Employee Experience, Betriebliches Gesundheitsmanagement etc., welche sich im Thema professionalisieren und «Kultur, Strategie, Struktur, Prozesse» aktiv mitgestalten wollen.</p>
Abschluss	<p>Certificate of Advanced Studies FHNW «Selbstmanagement – Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt». Der CAS wird als Bestandteil des modularen «MAS Leadership und Change Management» angerechnet.</p>
Studienaufwand	<p>Dieser CAS mit 18 ECTS-Punkten umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Kursblöcke mit insgesamt 21 Tagen - Ergänzend Online-Coaching-Sessions mit Fachexpertinnen und -experten - Vorbereitungs- und Transferaufgaben - Ko-Kreation = Arbeiten in selbstgesteuerten Fokusgruppen - Optional: 2 Einzelcoachings (Symbolon-Profil-Reflexionsprozess) <p>Die Zahl der Teilnehmenden für den CAS ist auf 16 Personen begrenzt.</p>
Aufbau	<p>Kurs 1: Potenzialentfaltung und Kompetenzentwicklung – Eine gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in der Arbeitswelt 4.0</p> <p>Kurs 2: Ressourcenmanagement – Die persönliche Energiebilanz aktiv gestalten, Effizienz, Effektivität und Wohlbefinden gezielt fördern</p> <p>Kurs 3: Arbeiten und Führen neu denken – Innovative und nachhaltige Ansätze für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen</p> <p>Die Inhalte des CAS orientieren sich am Modell der Selbstmanagement-Kompetenz mit seinen neun Bausteinen. Zu jedem Baustein werden vertiefte theoretische Erkenntnisse vermittelt und aktuelle Methoden und Instrumente vorgestellt. Dem Praxistransfer kommt eine grosse Bedeutung zu.</p> <p>Die Teilnehmenden wenden für jeden Baustein ausgewählte Methoden im eigenen Arbeitskontext bzw. privaten Alltag aus, sammeln Erfahrungen und passen die Methoden den persönlichen Bedürfnissen an. Gemeinsam entwickeln und reflektieren wir für jeden Baustein organisationale Gestaltungsräume – im Sinne von Selbstmanagement-Kompetenz in der Organisation stärken. Zahlreiche Anwendungsbeispiele aus der Praxis geben konkrete Impulse für die Umsetzung im eigenen Führungsalltag. Am Ende entsteht eine gemeinsam entwickelte Landkarte der individuellen und organisationalen Gestaltungsräume für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz – als Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt.</p>

Modell der Selbstmanagement-Kompetenz



Ziele und Inhalte

Ziele auf Ebene Individuum

- Sie erhalten umfassende theoretische und praktische Erkenntnisse über die neun Bausteine von Selbstmanagement-Kompetenz und können diese für sich persönlich nutzen (Entwickeln/Umsetzen neuer Selbstmanagement-Strategien).
- Sie stärken Ihre Reflexionskompetenz und setzen sich eingehend mit ihren Stärken, Potenzialen, Bedürfnissen und Grenzen auseinander. Sie reflektieren Ihre Einstellungen und Verhaltensweisen und können so neue Möglichkeiten im Umgang mit sich und anderen Menschen entdecken.
- Sie kennen wesentliche Grundlagen der Handlungssteuerung, z. B. neuro-biologische Grundlagen von Lernen und Verhaltensänderungen, Regulation von Emotionen.
- Sie lernen neue und innovative Methoden für eine erfüllende Lebensgestaltung kennen und wissen, wo Sie im beruflichen und privaten Bereich die Prioritäten setzen wollen – und wie dies auch gelingen kann. Sie haben Ihr individuelles Zielbild sowie inspirierende berufliche/persönliche Zielvorstellungen entwickelt.
- Sie haben Ihre persönliche Energiebilanz reflektiert, Handlungsfelder abgeleitet und wichtige Schritte für die Optimierung umgesetzt. Sie kennen und nutzen hilfreiche Methoden und Instrumente für ein konsequentes Ressourcenmanagement. Sie sind sich der Bedeutung von Selbstfürsorge bewusst.

Ziele auf Ebene Team und Organisation

- Sie verfügen über die Fähigkeit zu einer ressourcen- und entwicklungsorientierten Führung – als Voraussetzung für eine umsichtige Arbeitsumfeldgestaltung und organisationalen Erfolg.
- Sie kennen relevante Grundlagen und Ansatzpunkte, die ein gesundes Arbeitsverhalten fördern. Sie wissen, wie Sie Ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen können, nachhaltig mit den eigenen Ressourcen umzugehen.
- Sie verstehen, welche Auswirkungen «New Work» auf Sie und Ihre Organisation hat. Sie kennen relevante Kompetenzen der Zukunft und erhalten Instrumente, damit Sie, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Organisation arbeitsmarkt- und zukunftsfähig bleiben. Sie nutzen Ihre Möglichkeiten für den Erhalt und das Fördern von Leistungsfähigkeit und Engagement im eigenen Bereich.
- Sie erhalten umfassendes Wissen zu «Positive Environment» und verstehen, wie Sie die Haltung bei sich, in Ihrem Team und Ihrer Organisation verankern können. Sie nutzen die Möglichkeiten, um eigenverantwortliches Denken und Handeln in Ihrem Team und in Ihrer Organisation zu etablieren.
- Sie haben sich mit dem Spannungsfeld Selbstverantwortung versus Unternehmensverantwortung auseinandergesetzt und für sich und Ihr Team Antworten gefunden.
- In inspirierenden Lern-Camps lernen Sie innovative Ansätze und kreative Methoden kennen, wie Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen nachhaltig gestärkt werden kann – dies für verschiedene organisationale Settings.

Der CAS ist sehr praxisorientiert ausgerichtet. Die Inhalte werden durch **ausgewiesene Expertinnen und Experten** im jeweiligen Fachbereich vermittelt.

Kurs 1: Potenzialentfaltung und Kompetenzentwicklung – Eine gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in der Arbeitswelt 4.0

Kursinhalte

Jeweils 9.00 bis 16.45 Uhr

Dozierende

- | | |
|---|---|
| <p>1. Modell der Selbstmanagement-Kompetenz – die neun Bausteine als Orientierungsrahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Einführung in den CAS – Philosophie, Ziele, Programm, Arbeitsweise b) Die neun Bausteine des Modells der Selbstmanagement-Kompetenz im Überblick, Impulse zu erfolgreichen Selbstführungsstrategien c) Analyse der eigenen Selbstmanagement-Kompetenz, Identifizieren relevanter Handlungsbereiche und sinnvoller Entwicklungsziele, Parameter für eine gelingende Gestaltung persönlicher Entwicklungsprozesse | <p>16. - 17. Juni 2025
Prof. Dr. Anita Graf</p> |
| <p>2. Neue Arbeits- und Lebensmodelle, Kompetenzen 4.0</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Der fortschreitende Wandel erfordert neue Lebens- und Arbeitsmodelle: Welchen Einfluss hat z. B. die Digitalisierung und die Flexibilisierung der Arbeit auf unser Leben und Arbeiten? b) New Work: Erkennen und Verstehen der wesentlichen Treiber für Veränderungen in der Arbeitswelt, Bewusstsein schärfen, wie sich die Art und Weise des Arbeitens und Lernens verändern c) Was bedeuten diese Entwicklungen für mich und meine Organisation? Welches sind die Kernkompetenzen, um in der neuen Arbeitswelt zukunftsfähig zu sein? | <p>30. Juni 2025 (Online)
Robert Kötter</p> |
| <p>3. Neue Muster ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Veränderung als psychologisch bedeutsame Phase erkennen sowie die Bedeutung von begleitenden Emotionen und Bedürfnissen einschätzen und nutzen lernen b) Einüben von kognitiven und affektiven Techniken, um Musterbrüche im Denken und Fühlen zu ermöglichen c) Reflexion der eigenen inneren Antreiber und deren Wirkung im Alltag | <p>01. Juli 2025
Daniela Landau</p> |
| <p>4. Boxen-Stopp CAS</p> <p>Austausch, Fragen, Reflexion (Ziele, Erkenntnisse, Entwicklungsschritte), Kick-off «Design Your Life»</p> | <p>03. Juli 2025 (Online, 15.30 – 17.00 Uhr), Prof. Dr. Anita Graf</p> |
| <p>5. Achtsamkeit als elementare Kulturtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bedeutung von Aufmerksamkeitssteuerung und Bewusstheit für kognitive, emotionale und soziale Kompetenz; neurobiologische und somatische Hintergründe und Wirkungen von Achtsamkeit b) Einführung in die Achtsamkeitspraxis: Formen und Ziele der Übung; Integration in den privaten und beruflichen Alltag; Klärung der Unterschiede zwischen Achtsamkeitspraxis und anderen meditativen Methoden und Techniken | <p>18. August 2025
Marina Prins</p> |
| <p>6. Die eigene Zukunft aktiv gestalten – «Design Your Life»</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Einführung in die Grundprinzipien von «Design Your Life» (Design Thinking-Methodik) b) Erarbeiten des eigenen «Sweet Spots» als Basis für ein inspirierendes Lebens- und Berufsmodell – Verstehen der eigenen Talente, Passionen und Werte c) Proaktive Gestaltung der eigenen beruflichen Laufbahn bzw. des eigenen Life Designs, Entwickeln von kreativen Ideen, die begeistern d) Design von Prototypen, Testen und Umsetzen | <p>25. – 26. August 2025
Prof. Dr. Anita Graf</p> |
| <p>7. Stärken der persönlichen Reflexionskompetenz, Start Lern-Camp 1, Follow-up</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Reflexionsräume mit Kunstwerken öffnen – ein Einblick b) Boxen-Stopp CAS: Reflexion Ziele, Erkenntnisse, Entwicklungsschritte | <p>16. September 2025
Prof. Dr. Anita Graf,
Marina Prins (16 – 19 Uhr)</p> |

- c) Start Lern-Camp 1: Wahl des Themas (Lernbox), in den Fokusgruppen, arbeitsfähig werden
- d) Follow-up Achtsamkeit (optional, von 16 bis 19 Uhr, in Kleingruppen)

Kurs 2: Ressourcenmanagement – Die persönliche Energiebilanz aktiv gestalten, Effizienz, Effektivität und Wohlbefinden gezielt erhöhen

Kursinhalte

Jeweils 9.00 bis 16.45 Uhr

Dozierende

- | | |
|--|---|
| <p>1. Ressourcenmanagement – Analyse der persönliche Energiebilanz</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Erstellen und Reflexion der persönlichen Energiebilanz b) Einführung in die Herzraten-Variabilitäts-Messung (HRV), Durchführung der Messung c) Analyse der Ergebnisse der HRV-Messung im Rahmen eines Einzelcoachings (ca. 30 Minuten), Erkennen von Handlungsfeldern (zur Förderung von Vitalität, Regeneration und Konzentration im Alltag) d) Termine für die Feedbackgespräche (30 bis 45 Minuten) werden individuell vereinbart (siehe Spalte rechts) | <p>25. September 2025 (Online, 9 – 10 Uhr)
13. und 20. Nov. 2025
(reservierte Zeitfenster für Feedback, Online)
Kathrin Linkner</p> |
| <p>2. Handlungswirksame Ziele setzen – die Basis für Zielerreichung und Erfolg</p> <p>Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)[®] Kompakt (2 Tage):</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Handlungswirksame Ziele entwickeln, mit den eigenen Ressourcen zielgerichtet handeln, Erkennen und Nutzen somatischer Marker b) Aufbau eines Ressourcenpools, Schaffen einer nachhaltigen Motivationsgrundlage für die Umsetzung der Zielsetzung | <p>15. – 16. Oktober 2025
Dr. Julia Weber
DI: 9.00 – 18.45
MI: 9.00 – 17.45</p> |
| <p>3. Individuelle Effektivität in der Zeitgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Kennenlernen der wichtigsten Bausteine für ein funktionierendes Produktivitätssystem b) Analyse der eigenen Zeitverwendung, inkl. Arbeitsstil, Arbeitsmethodik, Störfaktoren im innen und aussen c) Das eigene System sinnvoll weiterentwickeln und so die eigene Effektivität und Effizienz bewusst erhöhen, die eigenen Ziele als Kompass nutzen d) Boxen-Stopp CAS: Reflexion Ziele, Erkenntnisse, Entwicklungsschritte | <p>11. November 2025
Prof. Dr. Anita Graf</p> |
| <p>4. Adaptives Belastungsmanagement in der heutigen Arbeitswelt</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ursache und Wirkung von Belastung und Druck, Überlastungszyklen und Gegenmassnahmen, psychosoziale Risiken in neuen Arbeitsformen (komplex, agil und dezentral) b) Belastungserleben im Wechselspiel zwischen externen Faktoren und eigenen Motiven (Analyse des persönlichen Profils), Belastungssteuerung in der Führungsrolle c) Ressourcen erkennen, aktivieren und aufbauen (Strategien aus der positiven Psychologie, dem systemisch-lösungsorientierten Coaching und der kollektiven Intelligenz), Resilienzfaktoren im Team | <p>26. – 27. November 2025
Dr. Beate Schulze</p> |
| <p>5. Bewegung und Ernährung – zwei wichtige Basiselemente von Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Theoretische Grundlagen des Bewegungs- und Ernährungsmanagements b) Zusammenhang Bewegung – Stoffwechsel – Wohlbefinden, Bewegung im Berufsalltag c) Gesund und genussvoll essen, Zusammenhang Ernährung – Leistung d) Check-ups: Bestimmen der persönlichen Pulswerte, individuelles Fitnessprofil (inkl. Körperzusammensetzung), Definition persönlicher Gesundheitsziele | <p>19. – 20. Januar 2026
Kathrin Linkner</p> |

- 6. Ressourcen gezielt aktivieren und stärken – Ressourcenmanagement praktisch**
- Kennenlernen zahlreicher Möglichkeiten für die Aktivierung von Ressourcen im Alltag (Vermittlung am Kurstag und während des CAS)
 - Dies sind z. B. am 8.2.: Qi Gong, Brain-Gym, «bellicon»-Training; während des CAS: Mikropausen, progressive Muskelrelaxation, Bewegung und Schlaf, Achtsamkeitspraxis, Atemtechniken

07. Februar 2026
Ingrid Luginbühl

Kurs 3: Arbeiten und Führen neu denken – Innovative und nachhaltige Ansätze für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen

Kursinhalte

Jeweils 9.00 bis 16.45 Uhr
Dozierende

- Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 1 (Lern-Camp 1 – Arbeiten und Lernen in selbstgesteuerten Settings) (2 Tage)**

 - Themenspezifische Wissenserarbeitung zu diversen innovativen Ansätzen und Konzepten rund um das Thema «Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken» – auf der Basis von Lernboxen (Podcasts, Videos, Literatur, Leitfäden für Interviews etc.) und der Methode der Ko-Kreation (= Fokusgruppen)
 - Entwickeln von Experimenten zur Vertiefung und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im organisationalen Kontext. Im Verlaufe der Themenbearbeitung: Coaching-Sequenz mit einer Expertin/einem Experten. Dies sind unter anderem:
 - Interessierte Selbstgefährdung (Prof. Dr. Andreas Krause)
 - Organisationale Resilienz (Dr. Beate Schulze)
 - Musterbrecher – Muster erkennen und verändern (Dr. Dirk Osmetz)
 - Happiness in Organisationen (Prof. Christine Kuhn)
 - Selbstorganisiertes Gestalten von 2 Kurstagen: Gegenseitiges Befähigen, d. h. Vermitteln der wesentlichen Erkenntnisse und Erfahrungen, Integration von Erlebniselementen, Diskussionen, Reflexionen
 - Ziehen eines Fazits, Transferaufgabe: Bestimmen wesentlicher Gestaltungsparameter im organisationalen Kontext – auf der Basis des Modells der Selbstmanagement-Kompetenz mit seinen neun Bausteinen
- Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 2 (Lern-Camp 2 – Nutzen von Ko-Kreation für die Entwicklung innovativer und nachhaltiger Ansätze) (2 Tage)**

 - Explorative Auseinandersetzung mit dem Thema «Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken» auf der Basis von Impulsreferaten aus der Praxis und Workshops zu relevanten Fragestellungen, beispielsweise: Wie kann Selbstverantwortung in der Organisation konsequent gestärkt und als Kulturelement verankert werden – welches sind unterstützende/behindernde Einflussfaktoren? Welche Strukturen und Prozesse in der Organisation beeinträchtigen Selbstentwicklung und wie können diese verändert werden? Welche Bedeutung hat Selbstmanagement in agilen Settings und wie kann eine Organisation ihre Mitarbeitenden bestmöglich unterstützen? Wie können Mitarbeitende dabei unterstützt werden, ihren «Purpose» im Berufsalltag zu leben (z. B. im Sinne von Job Crafting)?
 - Fazit und Transfer: Überblick über innovative und nachhaltige Methoden, Instrumente und Konzepte, Design einer Landkarte mit konkreten Gestaltungsempfehlungen für die

11. – 12. März 2026
Teilnehmende CAS (Fokusgruppen),
Fachexpert*innen,
Prof. Dr. Anita Graf

27. – 28. April 2026
Prof. Dr. Anita Graf,
Valérie Piller,
weitere Gäste

Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz im organisationalen Kontext (z. B. unterstützende organisationale Rahmenbedingungen auf Ebene Kultur, Führung, Strategie, Struktur, Kommunikation etc.).

3. Abschluss des CAS – die wesentlichen Erkenntnisse

- a) Präsentationen «Reflexion des persönlichen Entwicklungsprozesses»
- b) Reflexion der wesentlichen Gestaltungsräume für Selbstmanagement-Kompetenz auf individueller und organisationaler Ebene, Ziehen eines Abschlussfazits
- c) Abschluss CAS

21. Mai 2026, bis 19 Uhr

Prof. Dr. Anita Graf

Programmänderungen Kurs 1 bis 3 vorbehalten.

Dozierende / Expert*innen	<p>Prof. Dr. Anita Graf Professorin für Human Resource Management an der Hochschule für Wirtschaft FHNW, Institut für Personalmanagement und Organisation, Olten. Schwerpunkte: Strategische & lebenszyklusorientierte Personalentwicklung, Fördern von Selbstmanagement-Kompetenz auf Ebene Individuum, Team, Organisation</p>
Kurs 1	<p>Robert Kötter Co-Founder von Work Life Romance, Unternehmensberater, Dozent für Design Thinking, Twenty One Skills, Köln</p> <p>Daniela Landau Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung, Coach, Landau Consulting, Zürich</p> <p>Marina Prins Coach für Bewusstseinsbildung und Persönlichkeitsentwicklung, Psychologin FSP, Rhein- felden (DE)</p>
Kurs 2	<p>Dr. Julia Weber ZRM-Ausbildungstrainerin, Geschäftsführerin ISMZ GmbH, Institut für Selbstmanagement und Motivation, Zürich</p> <p>Dr. Beate Schulze Coach, Trainerin, Organisationsentwicklerin, Art of Participatory Leadership-Praktikerin, Inhaberin von Schulze Resource Consulting, Zürich und Genf</p> <p>Kathrin Linkner Trainerin für Ernährung, Bewegung, Ergonomie und Life-Work-Balance, Coach, fit im job AG, Winterthur</p> <p>Ingrid Luginbühl Bewegungspädagogin, Leitung eines Kurs- und Therapiezentrums, Dietikon ZH</p>
Kurs 3	<p>Prof. Dr. Andreas Krause Experte für betriebliches und schulisches Gesundheitsmanagement, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW, Institut Mensch in komplexen Systemen, Olten</p> <p>Prof. Christine Kuhn Expertin für Positive Psychologie, Mindfulness und Internationales Human Resource Management, Hochschule für Wirtschaft, Institut für Personalmanagement und Organisation, Olten</p> <p>Dr. Dirk Osmetz Partner, Musterbrecher Managementberater Osmetz + Kaduk Partnerschaft, Taufkirchen</p> <p>Valérie Piller HR Business Partnerin, PostFinance AG, Bern</p>
Abschluss als Zertifikatskurs	<p>Der Abschluss entspricht 18 ECTS-Punkten gemäss European Credit Transfer System und trägt den Titel CAS Certificate of Advanced Studies FHNW „Selbstmanagement – Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt“. Dafür vorausgesetzt werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Ausreichende Präsenz gemäss Absenzenregelung (mind. 80%, Anwesenheit am Abschlussstag) b) Nachweis über Literaturstudium (Einzelarbeit): Lesen und Reflexion von drei selbstgewählten Büchern aus dem Themenbereich «Selbstmanagement», Erstellen eines Reflexionsberichts (4 Seiten) c) Lern-Camp 1 (Ko-Kreation in Gruppen): Aktive Mitarbeit in einer Fokusgruppe, selbstorganisierte Gestaltung von 2 Kurstagen im Rahmen des Lerncamps 1

- d) Lern-Camp 2 (Ko-Kreation in Gruppen): Design einer Landkarte mit konkreten Gestaltungsempfehlungen für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz im organisationalen Kontext
- e) Reflexion des persönlichen Entwicklungsprozesses anhand von persönlichen Entwicklungszielen und Reflexionsprotokollen, Präsentation von ausgewählten Erkenntnissen am Abschlusstag

Dieser CAS wird als Bestandteil des modularen MAS Leadership und Change Management angerechnet.

**Teilnahme-
gebühren**

CHF 9'800, darin enthalten sind: 21 Kurstage, fachbezogenes Experten-Coaching (Online-Coaching-Sessions), Unterlagen, Buch, Lern-Boxen, Prüfungsnachweise, Teilnahmebestätigung Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)®, Herzratenvariabilitätsmessung (72 Std.) inkl. Feedback-Gespräch

oder

CHF 10'950, inkl. zusätzlich Symbolon-Profil-Reflexionsprozess (2 Einzelcoachings à 2 Std.). Fokus: Potenzialanalyse mit Bezug zur aktuellen/zukünftigen Berufs- und Lebenssituation, neue Handlungsmöglichkeiten entdecken, Potenziale sichtbar machen, Reflexionskompetenz stärken (CAS-Spezialpreis)

Im Falle einer Abmeldung bis 4 Wochen vor Programmbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250. Bei Abmeldungen, die weniger als 30 Tage vor dem Programmbeginn erfolgen, stellt die FHNW 50% der Programmgebühren und allfällige Zusatzkosten in Rechnung. Die Fachhochschule Nordwestschweiz behält sich das Recht vor, bei niedriger Teilnehmendenzahl den Kurs zu verschieben oder abzusagen.

Ort

FHNW, Hochschule für Wirtschaft, Riggensbachstrasse 16, 4600 Olten

**Programm-
leitung**

Prof. Dr. Anita Graf

**Information und
Anmeldung**

Tina Brügger

T +41 62 957 27 96

tina.bruegger@fhnw.ch