

Menschen, die bewegen.

Weiterbildung 2012
Das konzernweite Angebot

DIE POST 

Seminarangebot 2012

Methodenkompetenzen	Anzahl Tage	Zielpublikum	Preis	Seite
Projektmanagement – Grundlagen	3	MA	CHF 1680	16
Projektmanagement – Projektsteuerung und -führung	3	MA	CHF 1680	16
Management Game – Betriebswirtschaft zum Anfassen!	2	MA	CHF 1080	19
Arbeitstechnik und Zeitmanagement	2	MA	CHF 980	19
Simplicity – Strategien zur Einfachheit ^{neu}	2	MA	CHF 1180	19
Willkommen bei der Post	2	MA	P	19
Postorama	3–4 Mal pro Jahr	MA	P	19
Selbstkompetenzen				
Impuls Lebensmittel	2	MA	CHF 1180	19
Persönliches Ressourcenmanagement	1.5	MA	CHF 1160	18
Ressourcenmanagement: Leistung und Gesundheit	1.5	VG	CHF 1840	18
Dem Stress auf den Grund gehen	2	MA	CHF 1080	18
Selbstbewusst und motiviert durch bewegte Zeiten	2.5	MA	CHF 1450	18
Erfolgreicher durch die persönliche Wirkung	2	MA	CHF 1180	14
Pensionierung – neue Perspektiven	1	MA	CHF 430	19
Sozialkompetenzen				
Kundinnen und Kunden begeistern	1	MA	CHF 490	19
Bewusst kommunizieren	2	MA	CHF 1060	14
Anspruchsvolle Gespräche führen und verhandeln	2	MA	CHF 1080	14
Konflikte aktiv angehen	3	MA	CHF 1550	14
Präsentation und Rhetorik – Basis	2	MA	CHF 1150	14
Überzeugen Sie durch Ihre Rhetorik – Rhetorik Plus	2	MA	CHF 1370	14
Führungscompetenzen				
Führungsseminar Basis	6	VG	CHF 3240	10
Führungsseminar Start – SVF Leadership	15.5	VG	CHF 8260	9
SVF Management	29.5	VG	CHF 7 800	9
Prüfungsvorbereitung – SVF Leadership	0.5	VG	CHF 440	9
Vorbereitungsmodul auf die eidg. Berufsprüfung Führungsfachfrau/-mann	6	VG	CHF 1 650	9
Führen auf Distanz	2	VG	CHF 1 370	10
Meistern Sie mit Pferden Ihre Führungshürden!	1	VG	CHF 1 180	10
Focus für neue Vorgesetzte	2	VG	CHF 980	11
Focus kompakt	1	VG	CHF 560	11
Mobbing und sexuelle Belästigung	0.5	VG	CHF 490	18
Suchtprävention – Umgang mit Abhängigkeitsproblemen im Unternehmen	0.5	VG	CHF 380	18

In den Seminarpauschalen sind Verpflegung und Übernachtung enthalten, ausser bei SVF Management und Vorbereitungsmodul auf die eidg. Berufsprüfung Führungsfachfrau/-mann.

VG = Vorgesetzte
 MA = Mitarbeitende
 P = Die Kosten übernimmt der Bereich Personal

Weiterbildung bei der Post

Setzen Sie Ihre Zeit und Ihre Ressourcen richtig ein? Prozesse, Produkte und Dienstleistungen werden in der heutigen Arbeitswelt immer komplexer. Sich dabei auf das Wesentliche zu konzentrieren fällt oft schwer. Im neuen Seminar «Simplicity» lernen Sie Strategien und Prinzipien der Einfachheit kennen. Denn einfach ist nicht banal, oft aber besser. Symplicity befähigt Sie, Hergebrachtes zu hinterfragen und zu Gunsten Ihrer Kundinnen und Kunden und des Unternehmens zu vereinfachen. Damit steigern Sie nicht nur die Dienstleistungsqualität und fördern die Kundenzufriedenheit, sondern vermeiden auch Stress und Frustrationen bei der Arbeit.

Weiterbildung und neue Lernmedien der Post ist nach ISO 9001 und eduQua zertifiziert. Wir konzipieren Bildungsmaßnahmen mit hoher Qualität für Sie und Ihre Mitarbeitenden. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir informieren Sie gerne über weitere Möglichkeiten.

Kontakt

Die Schweizerische Post
Personal
Weiterbildung und neue Lernmedien
Viktoriastrasse 21
3030 Bern

Telefon 058 338 77 11
weiterbildung@post.ch

EDUQUA **EFQM Member**
Shares what works.



Unser Angebot – Ihr Nutzen

- Massgeschneiderte Weiterbildung und elektronische Lernmodule aus einer Hand
- Kompetente Begleitung bis zum Abschluss
- Möglichkeit, externe Abschlüsse zu absolvieren
- Erfahrene, mit der Postkultur vertraute Trainer/-innen
- Kompetenzzentrum für E-Learning
- Persönliches, bereichsübergreifendes Netzwerk erweitern

Bildungsprojekte

Elektronische Lernmedien – Blended Learning

Auf die richtige Kombination kommt es an! Unsere geschickt konzipierten Lernarrangements mit E-Learning und Präsenzveranstaltungen führen zu nachhaltigen Lernerfolgen und fördern einen gezielten Transfer in die Praxis. Wir programmieren Lernmodule, die sich bequem vor dem PC absolvieren lassen.

Reisen Sie viel? Nutzen Sie unsere attraktive Variante für unterwegs: Mit «Mobile Learning» können Sie unsere Lernmodule und «Learning Snacks» auf Ihrem mobilen Gerät abrufen – einfach, schnell und nachhaltig.

«Die Unterstützung von neuen Lernmedien beim Aufbau und bei der Umsetzung des Web-Based-Training-Moduls war sehr gut. Wir erarbeiteten gezielt die wichtigen Punkte heraus, so dass ein lehrreiches, nachhaltiges, vom Betrieb geschätztes Hilfsmittel entstanden ist. Wir werden das E-Learning-Modul auch in Zukunft im Einsatz behalten.»

Helene Gurtner, PM11, Produktmanagerin BMZ

«Ich habe das Web-Based-Training zu Briefsendungen mit Zustellnachweis durchgearbeitet und fand dieses super. Gute Erklärungen und Darstellungen.»

Beat Christen, PM503, Teamleader

Bedarfsschulungen

Wir analysieren Ihren Bildungsbedarf und beraten Sie über Entwicklungsmöglichkeiten. Ihr Bedürfnis steht im Mittelpunkt: Für Individualschulungen, Projektschulungen und Kursunterlagen sind wir die richtige Partnerin.

Social Media

Die Zukunft ist heute! Blog, Net Viewer, Wiki, Podcast, Webcast, Chat: Internetanwendungen dienen immer mehr als Plattform für soziale Netzwerke und fördern den gegenseitigen Austausch. Nutzen Sie die Welt der neuen Medien. Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen auf, wie sich diese Anwendungen einsetzen oder gezielt in ein Lernarrangement einbinden lassen.

Mobile Classroom

Sie planen eine Schulung und suchen dafür einen geeigneten Raum in der Umgebung? In diesem Fall ist der «Mobile Classroom» genau das Richtige für Sie*. Mit dieser innovativen Lösung ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitenden eine Schulung in der Nähe des Arbeitsortes und sparen Reisezeit und Geld.

Kontaktieren Sie uns
Telefon 058 338 71 28
iteducation@post.ch

Standardkurse

Für sämtliche IT-Standardkurse profitieren Sie von vergünstigten Tarifen im umfassenden Kursangebot der Digicomp Academy.

Kursberatungen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0844 844 822 oder über www.post.ch/informatikkurse

* Der «Mobile Classroom» ist eine flexible PC-Infrastruktur, die in Postgebäuden installiert werden kann.

Leadership

Führungsfachfrau/Führungsfachmann mit eidg. Fachausweis



* SVF Schweizerische Vereinigung für Führungsausbildung / www.svf-asfc.ch

«Dank der Führungsausbildung SVF konnte ich mir ein breites Wissen von verschiedenen Führungsthemen aneignen. Im Leadership-Modul waren sehr viele Praxis-Themen, die ich praktisch alle 1:1 in meinen täglichen Berufsalltag als Teamleiter transferieren konnte.

Ich profitiere heute davon, dass ich meinen Führungsalltag bewusster und überlegter angehe, mein Handeln und mein Tun viel mehr reflektiere und dadurch in vielen Situationen ruhiger und gelassener agiere als früher. Diese Ausbildung kann ich allen Führungspersonen empfehlen, die bereits erste Erfahrungen als Vorgesetzter gemacht haben, die mehr über sich kennenlernen möchten, die ihr aktuelles Führungsverhalten überprüfen, hinterfragen und optimieren wollen und allen, die Spass haben, Neues zu lernen und zu erleben.»

Heinz Peier, PM 224, Verkauf Zürich

Führungsseminar Start – SVF Leadership

15,5 Tage / CHF 8 260

SVF Management

29,5 Tage / CHF 7 800

Wir bereiten Sie preiswert und gezielt auf folgende Prüfungen vor:

Prüfungsvorbereitung – SVF Leadership

0,5 Tag / CHF 440

Vorbereitungsmodul auf die eidg. Berufsprüfung Führungsfachfrau/-mann

6 Tage / CHF 1 650

Folgende Voraussetzungen müssen Sie erfüllen, um zur Berufsprüfung zugelassen zu werden: SVF Zertifikate «Leadership» und «Management», ausgewiesene Führungspraxis von mindestens einem Jahr.

Im Unterschied zu anderen Kaderausbildungen ist der Fachausweis «Führungsfachfrau/-mann» eidgenössisch anerkannt. Mit dem Bestehen der eidg. Berufsprüfung erhalten Sie einen geschützten Titel. Er öffnet die Tore zu zahlreichen anderen eidg. anerkannten Aus- und Weiterbildungen im Bereich der höheren Berufsbildung und auf Hochschulstufe.

Ihre Vorteile

- Extern anerkanntes Zertifikat
- Hohe Prüfungserfolgsquote
- Finanzielle Beteiligung der Bereiche am postinternen Angebot
- Kompetente Betreuung während der Ausbildungszeit
- Postinterne Vernetzung

Führungskompetenz – für Sie und die Post

Wir machen Sie fit für den Arbeitsmarkt. Unsere Führungsseminare vermitteln Ihnen das nötige Wissen und die im Berufsalltag gefragten Kompetenzen.

Führungsseminar Basis

6 Tage/CHF 3240

Führen auf Distanz

2 Tage/CHF 1370

Meistern Sie mit Pferden Ihre Führungshürden!

1 Tag/CHF 1180

Weiterbildungsfinder

Welche Kompetenzen benötigen Sie oder Ihr Team, um die gesetzten Ziele zu erreichen?

Mit dem Weiterbildungsfinder bieten wir Ihnen ein unverzichtbares Hilfsmittel, das Ihnen eine praktische Übersicht vermittelt – abgestimmt auf das Kompetenzmodell der Post.

Bestellen Sie den Weiterbildungsfinder mit dem Talon auf der letzten Seite.

Führen mit «Focus»

Vereinbaren, beurteilen, entwickeln: Das institutionalisierte Gespräch zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden heisst bei der Schweizerischen Post «Focus». Lernen Sie in unseren beiden Seminaren, wie sich dieses zentrale Führungsinstrument erfolgreich, wertschätzend und motivierend einsetzen lässt.

Focus für neue Vorgesetzte

2 Tage/CHF 980

Focus kompakt

1 Tag/CHF 560



Interkulturelle Kompetenzen

Mit Menschen aus anderen Kulturkreisen erfolgreich zusammen zu arbeiten, erfordert interkulturelle Kompetenzen. Diese tragen entscheidend dazu bei, das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen mit unterschiedlicher Prägung und Herkunft zu verstehen.

Gemischte Teams als Erfolgsfaktor! Lernen Sie als Führungskraft der Post, die Stärken Ihrer heterogenen Teams optimal zu nutzen. In einem interkulturellen Coaching lernen Sie, kulturelle Unterschiede und Ähnlichkeiten auszuloten und Lösungen zu entwickeln. Kombiniert mit unseren Onlinetools erreichen Sie eine erfolgreiche Kommunikation, Führung und Zusammenarbeit.

Interkulturelle Workshops

In unseren Workshops lernen Sie, sich sicher und leistungsstark in gemischten Teams oder in einem internationalen Umfeld zu bewegen. Die Workshops dauern zwischen 2 Stunden und 2 Tagen.

Interkulturelles Coaching

Fördern Sie Ihr kulturelles Verständnis und frischen Sie Ihre Strategien zur Steigerung der Produktivität und Zusammenarbeit auf.

1 Stunde ab CHF 250

Ihre Vorteile

- Sensibilisierung für den allgegenwärtigen Einfluss kultureller Aspekte
- Vertieftes Verständnis für die kulturbedingten Werte, Einstellungen, Verhaltensweisen und ihre Auswirkungen auf die tägliche Zusammenarbeit
- Mitarbeitende unabhängig von Sprache, Kultur und Alter weiterentwickeln

Profitieren Sie von den praktischen Orientierungshilfen zur Förderung der interkulturellen Zusammenarbeit und Entfaltung des Potenzials multikultureller Teams.

Cultural Orientations Indicator

Einschätzung bevorzugter kulturspezifischer Arbeitsweisen zur Produktivitätssteigerung mittels Kulturmodell und Lernplattform.

Ab CHF 175

Intercultural Readiness Check

Einschätzung der individuellen Stärken und Schwächen für eine wirksame kulturelle Interaktion.

CHF 130

«Es war spannend, zusammen mit Teilnehmenden aus verschiedenen Nationen die Sensibilität für interkulturelle Fragen weiterzuentwickeln. In Rollenspielen erlebten wir verschiedene Situationen und lernten die Probleme, die sich aus kulturellen Unterschieden ergeben können, besser kennen. Die eigenen Vorurteile gegenüber Andersdenkenden zu erkennen, ist der erste Schritt auf dem Weg zu interkulturellem Verständnis. In meinem täglichen Umfeld gehe ich nun neugieriger auf Kollegen zu und versuche, meine selbst definierten Werte zu leben. Das Cross Cultural Training war ein wichtiger Anstoss für diese Entwicklung.»

Julia Schnorr, PricewaterhouseCoopers AG
X-LoS Training Coordinator

Kommunikation

Ob verbal oder non-verbal: Kommunikation ist das Fundament für unser Zusammenleben. Sage ich es richtig? Werde ich verstanden? Argumentiere ich überzeugend? Was sagt meine Körpersprache über mich aus? Richtig miteinander reden fördert die Zusammenarbeit, den Teamgeist, wirkt motivierend und verbindend. Unsere Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sozial- und Selbstkompetenzen zu erweitern und zu vertiefen.

Bewusst kommunizieren

2 Tage/CHF 1 060

Anspruchsvolle Gespräche führen und verhandeln

2 Tage/CHF 1 080

Konflikte aktiv angehen

3 Tage/CHF 1 550

Erfolgreicher durch die persönliche Wirkung

2 Tage/CHF 1 180

Präsentation und Rhetorik – Basis

2 Tage/CHF 1 150

Überzeugen Sie durch Ihre Rhetorik – Rhetorik Plus

2 Tage/CHF 1 370

Sprachbildung

Fremdsprachen lernen

Mit Begeisterung eine Fremdsprache lernen und den persönlichen Horizont erweitern? Die Sprachschule business language centre (blc) macht es möglich. Im Gruppenunterricht oder im Einzelcoaching haben Sie die Wahl zwischen Französisch, Italienisch, Englisch, Schweizerdeutsch oder Spanisch.

Informationen über das Kursangebot erhalten

Sie direkt unter:

www.post.ch/sprachkurse

Telefon 044 400 56 40

info@business-language.ch

Intensivkurse im Ausland

Boa Lingua bietet neben den traditionellen Ländern (England, Frankreich, Deutschland und Italien) alles, was das Reise-Herz begehrt. Lernen Sie Russisch in St. Petersburg, Chinesisch in Shanghai oder Spanisch in Mexico. Postmitarbeitende profitieren von einem Rabatt von 5%.

Kontaktaufnahme unter:

Telefon 041 726 86 96

info@businessclass.ch

Postintern offerieren und vermitteln wir:

Einstufungssprachtest BULATS*

75 Minuten / CHF 150

Massgeschneiderte Sprachbildungsangebote

Wir entwickeln zusammen mit Ihnen die passenden Weiterbildungsmassnahmen – kompetent und kundenorientiert.

*Business Language Testing Service

Projektmanagement

Kompetenzen in Projektmanagement sind im heutigen Arbeitsumfeld unverzichtbar. In den beiden Seminaren erfahren Sie, wie auch Ihr Projekt ein Erfolg wird.

Projektmanagement – Grundlagen

3 Tage/CHF 1 680

Projektmanagement – Projektsteuerung und -führung

3 Tage/CHF 1 680

Diese Seminare werden vollumfänglich für die Erlangung des CAS Projektmanager SGO anerkannt.



Externe Abschlüsse

Certificate of Advanced Studies (CAS)

Neu bieten wir in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Organisation und Management (SGO) die folgenden Lehrgänge an:

Projektmanager SGO-CAS

Alle Inhalte des Lehrgangs orientieren sich an den «best practice» Standards der internationalen Zertifizierungen in Projektmanagement. Die Wissensgebiete der IPMA¹ Competence Baseline wie auch des PMBOK² (PMI)³ werden abgedeckt.
18 Tage/CHF 9 520

Coaching zur Zertifizierung IPMA

Die internationale Zertifizierung in Projektmanagement nach IPMA¹ ist ein bedeutsamer Kompetenznachweis für Projektleitende und -mitarbeitende. Mit Hilfe von erfahrenen Prüfungsassessoren erhalten Sie vor und während dem Zertifizierungsprozess professionelle Unterstützung mit hohen Erfolgsaussichten.

Prozessmanager SGO-CAS

Diese Ausbildung vermittelt ein komplettes Verständnis von Prozessmanagement und deckt gleichzeitig alle Wissensgebiete des internationalen Standards (ABPMP/EABPM) ab und bereitet damit auf die Zertifizierung zum Certified Business Process Professional CBPPTM⁴ vor.
12 Tage/CHF 6 755

Changemanager SGO-CAS

Sie erhalten das Know-how, das Sie für harte und weiche Veränderungsprozesse auf der Organisations-, Team- und Persönlichkeitsebene benötigen.
12 Tage/CHF 6 550

¹ IPMA = International Project Management Association

² PMBOK = Project Management Body of Knowledge

³ PMI = Project Management Institute

⁴ CBPPTM = Certified Business Process Professional

Prävention und Gesundheitsmanagement

Hinschauen statt wegschauen: In unseren Präventionsseminaren erfahren Sie, welche Verhaltensweisen auf mögliche Probleme hindeuten. Sie erkennen, wie Sie situationsgerecht intervenieren können und setzen sich mit Ihrer Führungsrolle auseinander.

Mobbing und sexuelle Belästigung

0,5 Tage/CHF 490

Suchtprävention – Umgang mit Abhängigkeitsproblemen im Unternehmen

0,5 Tage/CHF 380

Gesundheit geht uns alle an. Deshalb ist uns Ihre Gesundheit viel wert!

Persönliches Ressourcenmanagement (für Mitarbeitende)

1,5 Tage/CHF 1 160

Ressourcenmanagement: Leistung und Gesundheit (für Vorgesetzte)

1,5 Tage/CHF 1 840

Dem Stress auf den Grund gehen

2 Tage/CHF 1 080

Selbstbewusst und motiviert durch bewegte Zeiten

2,5 Tage/CHF 1 450

Weitere Seminare der konzernweiten Weiterbildung

Simplicity – Strategien zur Einfachheit ^{neu}

2 Tage/CHF 1 180

Management Game – Betriebswirtschaft zum Anfassen!

2 Tage/CHF 1 080

Arbeitstechnik und Zeitmanagement

2 Tage/CHF 980

Kundinnen und Kunden begeistern

1 Tag/CHF 490

Impuls Lebensmittel

2 Tage/CHF 1 180

Pensionierung – neue Perspektiven

1 Tag/CHF 430

Willkommen bei der Post

2 Tage

Postorama

3–4 Mal pro Jahr

Externe Bildungsanbieter

Neu profitieren Postmitarbeitende von Sonderkonditionen bei externen Bildungsanbietern, sowohl für die geschäftliche wie für die private Weiterbildung. Informationen erhalten Sie im Intranet unter Marktplatz > Vergünstigungen.

Die Schweizerische Post
Personal
Weiterbildung und neue Lernmedien
Viktoriastrasse 21
Postfach
3030 Bern

Telefon 058 338 77 11
weiterbildung@post.ch
www.post.ch

DIE POST 

MIX
Papier
 FSC® C005019

036.33 de (203840) 9.2011 P

DIE POST 



Die Schweizerische Post
Personal
Weiterbildung und neue Lernmedien
Viktoriastrasse 21
Postfach
3030 Bern

Bitte senden Sie mir die folgenden Informationen (Factsheets) zum konzernweiten Seminarangebot

- Leadership
- Führungskompetenz
- Interkulturelle Kompetenzen
- Kommunikation
- Sprachbildung
- Prävention und Gesundheitsmanagement
- Weiterbildungsfinder

Per Post Per E-Mail

Name _____

Vorname _____

Bereich _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____