



Kursprogramm

Procap Schweiz 2024

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

1 Inhaltsverzeichnis

1 Inhaltsverzeichnis	2
2 Vorwort	3
3 Kursprogramm 2024	4
3.1 Anti-Bias Bildung (2-teilig)	4
3.2 Inklusive Veranstaltungen organisieren und durchführen	5
3.3 Grenzen und Übergriffe	6
3.4 Neu bei Procap und Sensibilisierung	7
3.5 Verhandlungsführung	8
3.6 Die Kunst des Feedbacks	9
3.7 Rhetorik und Auftrittskompetenz	10
3.8 Methodik	11
3.9 Einführung in die Leichte Sprache(2-teilig)	12
3.10 Kommunikationsstufen	13
4 Weitere Kursangebote	14
5 Kontakt	15

2 Vorwort

Es freut uns sehr, Ihnen das Kursprogramm 2024 vorstellen zu können. Sie finden darin beliebte Kurse wieder. Wir hoffen, dass diese Ihr Interesse wecken.

Die Kurse «Neu bei Procap und Sensibilisierung» sowie «Grenzen und Übergriffe» sind für neue Mitarbeitende von Procap Schweiz obligatorisch.

Alle Kurse sind kostenlos für:

- Aktiv-Mitglieder
- Mitarbeitende von Procap
- Ehrenamtliche und Freiwillige aus den Sektionen
- Die Moderierenden des Ressorts Bildung und Sensibilisierung

Für externe Teilnehmende sind die Kurse kostenpflichtig. Die Preise sind bei den entsprechenden Kursbeschrieben angegeben.

Bei Fragen, Unklarheiten oder für eine Beratung stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung unter Telefon: 062 206 88 94 oder via E-Mail: bildung@procap.ch.

Wir freuen uns auf bereichernde Momente und Erfahrungen mit Ihnen.

Herzlich,



Sabrina Salupo

Ressortleiterin Procap Bildung und Sensibilisierung

3.1 Anti-Bias Bildung (2-teilig)



Anti-Bias

Datum

Der Kurs besteht aus 2 Teilen und ist nur gültig, wenn beide Kursdaten besucht wurden.

Donnerstag, 21. März 2024, von 09.15 bis 12.15 Uhr und
Donnerstag, 11. April 2024, von 09.15 bis 12.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
grosses Sitzungszimmer
im 3. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:

Donnerstag, 7. März 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden auf die eigenen Vorurteile sowie auf die verschiedenen Formen von Diskriminierung sensibilisiert. Es geht einerseits darum, eigene Diskriminierungserfahrungen zu reflektieren. Zum anderen sollen sich die Teilnehmenden ihrer individuellen Privilegien bewusstwerden und erkennen, wie diese ihre persönliche Sichtweise einschränken und zu einem diskriminierenden Handeln führen können. Anti-Bias wird auch mit «vorurteilsbewusst» übersetzt, um deutlich zu machen, dass niemand vorurteilsfrei ist, sondern gelernte Bilder unbewusst wirksam sind.

Inhalt / Ziele

- Die eigene Haltung mit ihren Voreingenommenheiten hinterfragen
- Die eigene Diversität und Vielfältigkeit und die der anderen zu schätzen lernen
- Den Fokus nicht nur auf die ausgeschlossenen Personen richten, sondern auch auf jene, die andere ausschliessen, sowie den Blick schärfen für die externen Strukturen und Bedingungen
- Bewusstsein entwickeln für Vielfalt, Machtstrukturen und Ideologien um so weniger diskriminierend im eigenen Einflussbereich zu handeln

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

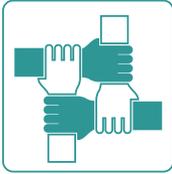
Ronny Häberli

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

3.2 Inklusive Veranstaltungen organisieren und durchführen



Inklusive Veranstaltungen
organisieren

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Immer wieder werden Veranstaltungen organisiert und durchgeführt, die sich an Menschen mit und ohne Behinderungen richten. Ob es sich um einen Vortrag, eine Informationsveranstaltung, einen Workshop oder eine Tagung handelt – es gilt einige Punkte zu beachten, damit die Veranstaltung für alle zugänglich ist. Was Sie bei der Planung und Durchführung beherzigen sollten, erfahren Sie in diesem Workshop.

Inhalt / Ziele

Aspekte kennenlernen, um inklusive Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Datum

Dienstag, 12. März 2024,
von 09.15 bis 12.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 75.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 27. Februar 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Es besteht die Möglichkeit, eine bestehende Veranstaltungsplanung auf die zu berücksichtigenden Aspekte zu überprüfen.

3.3 Grenzen und Übergriffe



Grenzen und Übergriffe

Datum

Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus.
Donnerstag, 16. Mai 2024, von 18.00 bis 21.00 Uhr oder
Donnerstag, 17. Oktober 2024, von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
grosses Sitzungszimmer
im 3. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Donnerstag, 2. Mai 2024 bzw.
Donnerstag, 3. Oktober 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende, Freiwillige und Vorstandsmitglieder von Procap, insieme, Cerebral und PluSport.

Kursbeschreibung

Procap, insieme, die Vereinigung Cerebral und PluSport fördern in ihren Vereinen, Sektionen, Sportgruppen sowie an verschiedensten Anlässen eine ungezwungene und freundschaftliche Atmosphäre. Umso wichtiger ist es, im Umgang mit Menschen mit einer Behinderung die Grenzen und Risikosituationen der Betreuung zu kennen, sich gegenseitig zu respektieren und transparent zu arbeiten. In dieser Weiterbildung wird die Thematik mittels konkreter Alltagssituationen so behandelt, dass Sie in der Lage sind, den Schutz der Betreuten und Betreuer*innen zu erhöhen und in der ganzen Bandbreite von leichten Irritationen bis hin zu Verdachtsmomenten sensibel wie auch zielorientiert zu intervenieren. Ziel dieses Kurses ist es, Grundwissen zum Thema und zu möglichen Unterstützungsangeboten aufzubauen sowie intensiv über konkrete Beispiele zu diskutieren.

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Fachstelle Limita

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

3.4 Neu bei Procap und Sensibilisierung



Neu bei Procap

Datum

Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus.
Dienstag, 28. Mai 2024,
von 09.15 bis 15.15 Uhr oder
Dienstag, 26. November 2024,
von 09.15 bis 15.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 14. Mai 2024 bzw.
Dienstag, 12. November 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

Dieser Kurs richtet sich an neue Mitarbeitende und Vorstandsmitglieder von Procap.

Kursbeschreibung

Procap ist eine vielseitige Organisation mit einem breitgefächerten Angebot für ihre Mitglieder wie auch für externe Stellen, Institutionen sowie interessierte Personen. Dieser Einführungstag bietet Gelegenheit, die zahlreichen Aktivitäten unseres Verbands zu entdecken, sich unserer Geschichte bewusst zu werden und die Struktur der Zusammenarbeit zwischen Procap Schweiz und den Sektionen besser zu verstehen. Nach der Einführung findet eine Sensibilisierung durch eine Person mit Behinderung statt. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, mit einer betroffenen Person in Kontakt zu kommen und im offenen Austausch Fragen zu stellen.

Inhalt / Ziele

- Struktur und Finanzierung der Organisation kennen
- Kompetenzen und Aufgaben des Zentralsekretariats inkl. Ressorts und der Sektionen unterscheiden können
- Die eigene Rolle und die institutionellen Werte in der Organisation reflektieren

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

3.5 Verhandlungs- führung



Verhandlungsführung

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Verhandeln ist eine heikle Kunst, die ständig zwischen zwei Optionen schwankt: durchsetzen oder nachgeben. Weder das eine noch das andere führt zu einer tragfähigen Vereinbarung. Wer etwas durchsetzt, wird nie eine langfristige Partnerschaft aufbauen können, und wer nachgibt, muss mit seinen Frustrationen leben. Es ist die Fähigkeit, die Herausforderungen und Bedürfnisse beider Seiten zu verstehen und diese klar zu kommunizieren, die uns zum besten Ergebnis führen wird.

Inhalt / Ziele

- Verhandlungssituationen, Teilnehmende, Interessen und Rollen analysieren
- Ziele, Alternativen und Strategie definieren
- Verhandlungsrhetorik
- Schwierige Situationen meistern: Machtspiele und Emotionen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Datum

Donnerstag, 13. Juni 2024,
von 09.15 bis 16.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:

Donnerstag, 30. Mai 2024

Anmeldung unter

www.procap.ch/kurse2024

3.6 Die Kunst des Feedbacks



Feedback

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Feedback ist etwas Alltägliches. Doch oft kennen wir uns schlecht aus mit den Feinheiten der Sprache oder beherrschen die Feedbackregeln nicht ausreichend. Um berufliche und persönliche Beziehungen zu knüpfen, ist jedoch genau dies eine grundlegende Fähigkeit.

«Die Kunst, Feedbacks zu geben und zu erhalten» ist eine fundamentale Kompetenz, um die eigenen Beziehungen mit anderen zu fördern und zu verbessern.

Inhalt / Ziele

- Verstehen, was ein Feedback ist
- Die Herausforderungen, Vorteile und Grenzen des Feedbacks zu benennen
- Sich bewusst sein, was ein geeigneter Auftritt während eines Feedbacks ist und diesen einhalten
- Das Feedback auf das Gegenüber anpassen
- Die Grundlagen eines guten Feedbacks beherrschen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Christiane Meier

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Datum

Donnerstag, 2. Mai 2024,
von 09.15 bis 16.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:

Donnerstag, 18. April 2024

Anmeldung unter

www.procap.ch/kurse2024

3.7 Rhetorik und Auftrittskompetenz



Auftrittskompetenz

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Präsentationen, Vorträge, Sitzungen: Täglich spricht man in unterschiedlichsten Situationen und Kontexten vor anderen Menschen. Das ist keineswegs eine leichte Aufgabe. Im Gegenteil. In solchen Situationen wendet man Techniken, Methoden oder Kompetenzen an, die man oft gar nicht (bewusst) erlernt hat. In dieser Weiterbildung werden die nötigen Grundbausteine erarbeitet, die es den Teilnehmenden erlauben werden, den mündlichen Ausdruck zu verbessern.

Inhalt / Ziele

- Umgang mit Stress, Emotionen und Lampenfieber im Zusammenhang mit dem Sprechen vor anderen Menschen
- Die Haltung einer präsenten und klaren Rednerin / eines präsenten und klaren Redners einnehmen
- Strukturieren der Rede
- Alle Aspekte des Sprechens in der Öffentlichkeit verstehen und in die Praxis umsetzen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Ronny Häberli

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Datum

Dienstag, 3. September 2024,
von 09.15 bis 16.30 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:

Dienstag, 20. August 2024

Anmeldung unter

www.procap.ch/kurse2024

3.8 Methodik



Methodik

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Methodik, um einzelne Inhalte eines Kurses auf genauso abwechslungsreiche wie zielorientierte Art zu vermitteln. Sie erkennen die Vor- und Nachteile verschiedener Methoden und erfahren geeignete Einsatzmöglichkeiten – nicht nur theoretisch, sondern vor allem praktisch.

Inhalt / Ziele

- Die Phasen einer Ausbildungssequenz definieren
- Jene Methoden auswählen, die sich an die jeweilige Ausbildungssequenz anpassen lassen
- Erarbeitung und Präsentation einer Kurssequenz

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Christiane Meier

Datum

Dienstag, 27. August 2024,
von 09.15 bis 15.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 115.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 13. August 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

3.9 Einführung in die Leichte Sprache (2-teilig)



Leichte Sprache

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Als grösste Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderungen ist es unsere Aufgabe, für alle Zielgruppen klar und verständlich zu kommunizieren. Inhaltlich und sprachlich werden Texte schnell komplex und sind unter Umständen nicht für alle Personen gleich verständlich. Deshalb ist es wichtig, wann immer möglich Informationen in Leichter Sprache zur Verfügung zu stellen. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Leichte Sprache. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, das selbstständige Übersetzen von Texten mithilfe der Regelwerke und der am Kurs besprochenen Methoden zu üben.

Inhalt / Ziele

- Geschichte und Bedeutung der Leichten Sprache
- Zielsetzung von Leichter Sprache
- Regeln für Leichte Sprache
- Übersetzungs- bzw. Schreibübungen
- Besprechung von eigenen Texten

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Christiane Meier

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Datum

Der Kurs besteht aus 2 Teilen und ist nur gültig, wenn beide Kursdaten besucht wurden.

Donnerstag, 31. Oktober 2024, von 08.45 bis 12.30 Uhr und
Donnerstag, 21. November 2024, von 09.15 bis 12.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:

Donnerstag, 17. Oktober 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

3.10 Kommunikationsstufen



Kommunikationsstufen

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil in unserem täglichen Leben. Überall wo wir sind, wird kommuniziert: in der Familie, im Berufsleben oder in unserer Freizeit. Doch wie können wir der Situation angepasst kommunizieren? Was braucht es, um richtig zuzuhören? Sicherheit und Vertrauen sind die Basis für eine adäquate Kommunikation in unserem Alltag. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Kommunikationsarten sowie Techniken kennen, um diese in Ihrem Alltag anzuwenden.

Inhalt / Ziele

- Kommunikationsfähigkeiten erweitern
- «Richtiges Zuhören» und «Senden» anhand des Kommunikationsquadrats
- Sicherheit in der eigenen Kommunikation stärken

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Ronny Häberli

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Datum

Donnerstag, 14. November 2024,
von 09.15 bis 12.15 Uhr

Ort

Zentralsekretariat Olten,
Kursraum im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 75.00

Anmeldung

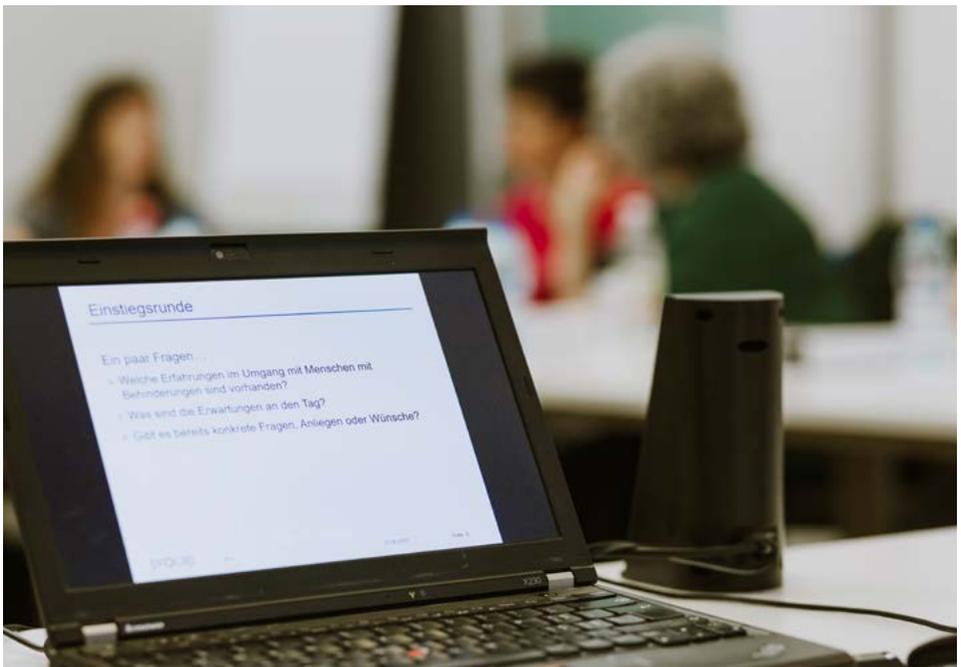
Anmeldefrist:
Donnerstag, 31. Oktober 2024
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2024

4 Weitere Kursangebote

Im Bereich Behindertensport:
Aktuelles Ausbildungsprogramm von PluSport unter
www.plusport.ch > Ausbildung > Kursprogramm

Für Personen mit Ehrenamt: www.vitaminb.ch

Bei Benevol Schweiz: Verein Fach- und Vermittlungsstellen
für Freiwilligenarbeit www.benevol.ch > Bildung



5 Kontakt

Gerne beraten wir Sie und stehen bei Fragen zur Verfügung.

Procap Schweiz
Ressort Bildung und Sensibilisierung
Frohburgstrasse 4
4600 Olten

Telefon: 062 206 88 94
E-Mail: bildung@procap.ch

www.procap.ch/kurse2024

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.



Procap Schweiz führt seit vielen Jahren ein zertifiziertes Qualitätsmanagementsystem nach internationalen Standards.



Ihre Spende ist in guten Händen: Procap Schweiz trägt das Zewo-Gütesiegel. Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.