ZWEI Stunden
Wissen kurz&bundig

Weiterbildungen

2 0 2 7

Führung und Management

Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikation und Wirkung

Human Resources



Liebe Lernwillige,
liebe Entwicklungsinteressierte,
liebe Kundinnen und Kunden

In jedem von uns stecken menschliche Qualitäten,
die keine künstliche Intelligenz ersetzen kann.
Empathie, Intuition, Kreativität und Mut
– all dies gewinnt im KI-Zeitalter an Bedeutung.

Deshalb stellen wir den Menschen und seine Persönlichkeit ins Zentrum. Wir schaffen Räume, in denen Entwicklung Freude macht, Lernen auf Augenhöhe gelingt und der Bezug zum Privaten und Berufsalltag gegeben ist. Wir sind überzeugt: Erfolgreiche Unternehmen brauchen Mitarbeitende, die ihre Stärken einbringen und gemeinsam etwas bewegen.

Mit diesem Selbstverständnis unterstützen wir Menschen und Unternehmen seit vielen Jahren. Wir freuen uns sehr, Sie auch 2027 auf Ihrer Lernreise zu begleiten.

Herzlich, Ihre Weiterbildungsbegleiterinnen
Melanie Dekker, Andrea Heitmann,
Manuela Vontobel, Michèle Marbach



Inhaltsverzeichnis

WIESO WEITERBILDUNG MIT ZWEISTUNDEN? 4

Unser Team

WEITERBILDUNG NACH MASS FÜR IHR UNTERNEHMEN 6

Kompetenzzentrum Resilienz
Kompetenzzentrum Führung
Kompetenzzentrum Berufsbildung
Kompetenzzentrum Künstliche Intelligenz (KI)
Ihre persönliche Entwicklung verdient ZweiStunden

FÜHRUNG UND MANAGEMENT 10

Neu in der Führung
Psychologische Sicherheit im Team schaffen
Effiziente Meetingleitung (mit KI)
Wie ticken meine Mitarbeitenden?
Psychische Belastungen ansprechen
Generationsübergreifend führen
Gesunde Führung - gesunde Teams
Plötzlich Chefin, Plötzlich Chef
Die resiliente Führungskraft als Multiplikator
Führen zwischen Mensch und Leistung
Authentisch führen – echt statt perfekt
New Leader Package

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG **18**

Endlich effizient!
Emotionale Stärke in Stressmomenten
Das geheime Betriebssystem
Mut zum Nein sagen
Zurück auf Null - Anspannung bewusst regulieren
Alarmstufe rot!
In der Pause liegt die Kraft
Gute Beziehungen, erfolgreiche Zusammenarbeit
Raus aus dem Gedankenkarussell
Fokus statt Überforderung
Zeitmanagement und Selbstorganisation
Resilienz durch Selbstführung

KOMMUNIKATION UND WIRKUNG **26**

Klare Sprache – bringen Sie's auf den Punkt!
Vom Konflikt zum Dialog
Gute Argumente, überzeugende Botschaften
Widerstand ist eine Einladung
Telefontraining
Klartext mit Wertschätzung
Wie wirke ich auf andere?
Wirkungsvoll präsentieren und überzeugen
Souveränitätstraining

HUMAN RESOURCES **32**

Wenn's schwierig wird: Lernende professionell begleiten
Herausfordernde Gespräche mit Jugendlichen führen
Lernende heute verstehen und erfolgreich begleiten
Die Lernenden im Fokus
Team Reset – zurück zum funktionierenden Team
Gemeinsam stark – Zusammenarbeit, die trägt
So tickt mein Gegenüber – DiSG Teamprofil
Führung, die Menschen bewegt

Wow, das kann KI?
Prompten wie ein Profi
Meine persönliche Schreibassistenz
KI-Produktivitäts-Hacks

KI-SPECIALS

Wieso Weiterbildung mit ZweiStunden?

Weil unsere Zeit kostbar ist und die Zukunft menschlich bleibt!

Genau deshalb machen wir Weiterbildung anders:
kurz&bündig, auf den Punkt gebracht, praxisnah, interaktiv,
auf Sie, Ihr Team oder Unternehmen zugeschnitten.

- **Weiterbildung, die wirkt!**
  kompakt, konkret, kurz, klar
- **Massgeschneiderte Angebote**
- **Vielfalt in Themen, Formaten**
  und Persönlichkeiten
- **Interesse & Freude an der**
  Weiterentwicklung von Menschen
- **Unverbindlicher Austausch**
  und Beratung

Erfahren Sie im Video,
wie wir Sie unterstützen

Unser Team


erfrischend
positiv
persönlich
Mensch im Zentrum
effizient
vertrauenswürdig
kompakt

Weiterbildung nach Mass für Ihr Unternehmen

Möchten Sie Ihre Mitarbeitenden weiterentwickeln und für die Arbeitswelt von morgen befähigen?

Wir bieten Weiterbildungs-Lösungen nach Mass.

Unsere Formate sind so vielfältig wie Ihre Anliegen:
Trainings, Workshops, Impulsvorträge, Coachings oder modulare Entwicklungsprogramme, vor Ort, digital, hybrid - was gerade für Sie passt.

Wir begleiten Sie persönlich und nachhaltig.

Indem wir Ihren Bedarf in den Fokus stellen, schaffen wir dort einen Mehrwert, wo er für Sie zählt. Lernen Sie uns in einem persönlichen Gespräch kennen. Gemeinsam finden wir den passenden Weg für Sie, Ihr Team und Ihr Unternehmen.

Entdecken Sie massgeschneiderte Programme, wie wir Unternehmen und Teams begleiten

Kompetenzzentrum Resilienz

Die Welt wird schneller, komplexer und unberechenbarer. Veränderungen, hoher Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit fordern Menschen, Teams und Organisationen heraus.

Resilienz ist eine Schlüsselkompetenz, um diesen Herausforderungen mit **innerer Stärke** zu begegnen.
Wer innerlich gefestigt ist, bleibt auch in turbulenten Zeiten **handlungsfähig, gesund und stabil.**

ab Seite 18

Kompetenzzentrum Führung

Ob neu in der Führungsrolle oder mit langjähriger Erfahrung – Führung entwickelt sich ständig weiter.

Der Wunsch nach **Klarheit, Orientierung und Vertrauen** wird grösser und damit verändern sich **Werte, Rollen und Strategien** der Führung.

ab Seite 10

Kompetenzzentrum Berufsbildung

Wer Lernende nur verwaltet, verspielt die Zukunft. Berufsbildung braucht **Zielorientierung, Engagement** und **echte Begleitung**.

Mit einem **ganzheitlichen Ansatz** stärken wir Berufsbildnerinnen und Berufsbildner sowie Lernende gleichermassen.

ab Seite 32

Kompetenzzentrum Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt, doch den Unterschied macht weiterhin der Mensch.

Wir unterstützen an der Schnittstelle, damit Menschen und Unternehmen KI **sinnvoll, verantwortungsvoll und gewinnbringend** einsetzen.

ab Seite 38

Ihre persönliche Entwicklung verdient ZweiStunden

Kompakte Wissensimpulse treffen auf die Reflexion der persönlichen Situation und schaffen so den direkten Bezug zu Ihrem Alltag. In interaktiven Kleingruppen entsteht ein Raum, in dem Transfer und Entwicklung möglich wird: persönlich, praxisnah, wirksam.

- **Ihre Stärken, Ziele und Entwicklung im Zentrum**
- **Konkrete Lösungsansätze für Ihre persönlichen Anliegen**
- **Regelmässige Termine zu verschiedenen Wochentagen und Zeiten**
- **Präsenzweiterbildungen 5 Minuten vom Zürich HB**
- **Lernplattform für Unterlagen, Informationen & Chat-Möglichkeit**

Ihr Seminartag bei uns

Zu den Weiterbildungsthemen

Führung und Management



NEU!	NEU IN DER FÜHRUNG – 10 TIPPS FÜR EINEN GELUNGENEN START	11
NEU!	PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT IM TEAM SCHAFFEN	11
	EFFIZIENTE MEETINGLEITUNG (MIT KI)	12
	WIE TICKEN MEINE MITARBEITENDEN?	12
	PSYCHISCHE BELASTUNGEN ANSPRECHEN	13
NEU!	GENERATIONSÜBERGREIFEND FÜHREN	13
NEU!	GESUNDE FÜHRUNG - GESUNDE TEAMS	14
	PLÖTZLICH CHEFIN, PLÖTZLICH CHEF	14
NEU!	DIE RESILIENTE FÜHRUNGSKRAFT ALS MULTIPLIKATOR	15
NEU!	FÜHREN ZWISCHEN MENSCH UND LEISTUNG	15
NEU!	AUTHENTISCH FÜHREN – ECHT STATT PERFEKT	16
	NEW LEADER PACKAGE	17

Neu in der Führung – 10 Tipps für einen gelungenen Start



Die erste Führungsrolle ist spannend – und oft auch ein Sprung ins kalte Wasser. Wer die häufigsten Anfängerfehler kennt, kann diese bewusst vermeiden und schafft von Anfang an eine gute Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Team. Erhalten Sie wertvolle Tipps und Strategien für mehr Sicherheit und starten Sie so souverän in Ihrer neuen Führungsfunktion.

2 Stunden
online

Lisa
Birringer

CHF 295

Psychologische Sicherheit im Team schaffen



Wie schaffen Sie ein Umfeld, in dem sich Ihre Mitarbeitenden sicher genug fühlen, um ihr Wissen und ihre Ideen einzubringen und kritische Fragen zu stellen? Das ist die Grundlage für Innovation, Engagement und Weiterentwicklung. Mit einem psychologisch sicheren Führungsverhalten entwickeln Sie eine Teamkultur, in der Vertrauen und Offenheit gelebt werden und die Zusammenarbeit gestärkt wird.

2 Stunden
online

Michael
Brecht

CHF 295

Effiziente Meetingleitung (mit KI)



Meetings, die zu viel Zeit kosten und wenig bringen, kennen wir alle. Wer Klarheit, Struktur und Wirkung in seine Besprechungen bringt, spart Zeit und stärkt die Zusammenarbeit. Lernen Sie, wie Meetings effizient geplant, moderiert und nachbearbeitet werden. Künstliche Intelligenz unterstützt Sie dabei: von der Agenda bis zum Protokoll. Sie erhalten sofort umsetzbare Tools und Methoden, um Meetings zielführend, klar und zeitschonend zu gestalten.



2 Stunden
online



Sina
Mehl







CHF 295

Wie ticken meine Mitarbeitenden?



Menschen ticken unterschiedlich. Genau das macht Führung anspruchsvoll. Die vier DiSG®-Persönlichkeitstypen geben Einblick in die charakteristischen Verhaltensweisen von Menschen und Aufschluss über die zielgerichtete Kommunikation mit den verschiedenen Mitarbeitenden. Das stärkt das Verständnis füreinander und erleichtert die Zusammenarbeit.



2 Stunden
online



Michèle
Marbach







CHF 295

Psychische Belastungen ansprechen

Psychische Belastungen bei Mitarbeitenden anzusprechen, fällt vielen Führungskräften schwer. Oft besteht Unsicherheit, ob und wie ein solches Gespräch geführt werden soll. Lernen Sie, Veränderungen wertschätzend anzusprechen und erarbeiten Sie eine praxiserprobte Gesprächsstruktur, die Ihnen Sicherheit für schwierige Gesprächssituationen gibt.

2 Stunden online

Michèle Marbach

CHF 295

Generationsübergreifend führen

NEU!

«Die Jungen sind nicht belastbar und faul. Die Alten sind veränderungsresistent.» Vorurteile, die im Arbeitsalltag immer wieder den Blick aufeinander verzerren und zu Missverständnissen führen. Erfahren Sie, was die unterschiedlichen Generationen wirklich bewegt und wie Sie als Führungskraft Unterschiede konstruktiv nutzen. Mit besserem Verständnis dafür fördern Sie die Zusammenhalt über Generationen hinweg und nutzen das Potenzial vielfältiger Teams.

2 Stunden online

Lisa Birringer

CHF 295

Gesunde Führung - gesunde Teams

Gesunde Teams entstehen nicht zufällig. Führungspersonen prägen mit ihrem Verhalten das Arbeitsklima, den Umgang mit Belastungen und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden entscheidend mit. Mit dem Wissen über die massgebenden Faktoren finden Sie heraus, in welchen Bereichen für Sie noch mehr Potenzial in der Stärkung des Wohlbefindens und der Gesundheit Ihres Teams steckt.

2 Stunden online

Melanie Dekker

CHF 295

Plötzlich Chefin Plötzlich Chef



Souverän in der neuen Führungsrolle

Erfolgreiche Führung ist kein Zufall, sondern eine Kompetenz, die sich trainieren lässt. Wer Klarheit über die eigene Führungsrolle, innere Haltung und neuen Aufgaben hat, gewinnt Sicherheit im Führungsalltag. Ein praxisnaher Einstieg für alle, die neu Führungsverantwortung übernehmen oder ihre Rolle bewusst gestalten möchten.

1 Tag

Claude Heini

CHF 980

Die resiliente Führungskraft als Multiplikator



Bei sich beginnen. Das Team nachhaltig stärken.

Die Resilienz einer Führungskraft beeinflusst weit mehr als die eigene Leistungsfähigkeit. Gerade in der heutigen anspruchsvollen Arbeitswelt sind Sie als Führungsperson das Vorbild und geben Orientierung, wenn es um den Umgang mit Herausforderungen geht. Erfahren Sie, wie Sie mit konkreten Tools Ihre eigene Widerstandskraft bewusst stärken und so die Resilienz auf Ihr Team übertragen.



1 Tag



Sandra Bossi







CHF 950

Führen zwischen Mensch und Leistung



Ein Balance-Akt zwischen Zielen und Bedürfnissen

Menschen oder Leistung? Moderne Führung vereint beides. Denn nachhaltige Spitzenleistung entsteht dort, wo Menschen Vertrauen erleben, ihre Stärken einbringen und Verantwortung übernehmen. Mit menschenzentrierten Führungsansätzen, welche gleichzeitig die Unternehmensziele im Blick behalten, stärken Sie die Zufriedenheit und den Erfolg gleichermassen.



1 Tag



Claude Heini







CHF 950

Authentisch führen – echt statt perfekt

NEU!

Führungsidentität schärfen und Menschen inspirieren

Menschen folgen heute nicht mehr automatisch Hierarchien. Sie suchen Orientierung, Glaubwürdigkeit und Führungskräfte, denen sie vertrauen können. Authentische Führung bedeutet nicht, perfekt zu sein, sondern echt – mit einer klaren Haltung, gelebten Werten und dem Mut, sich verletzlich zu zeigen. Mit der Gewissheit fürs persönliche «Warum» schärfen Sie Ihre Führungsidentität und schaffen durch authentisches Sein Vertrauen, was Menschen nachhaltig inspiriert.

1 Tag	Christina Weigl		CHF 950

Weiterbildungen auf Anfrage

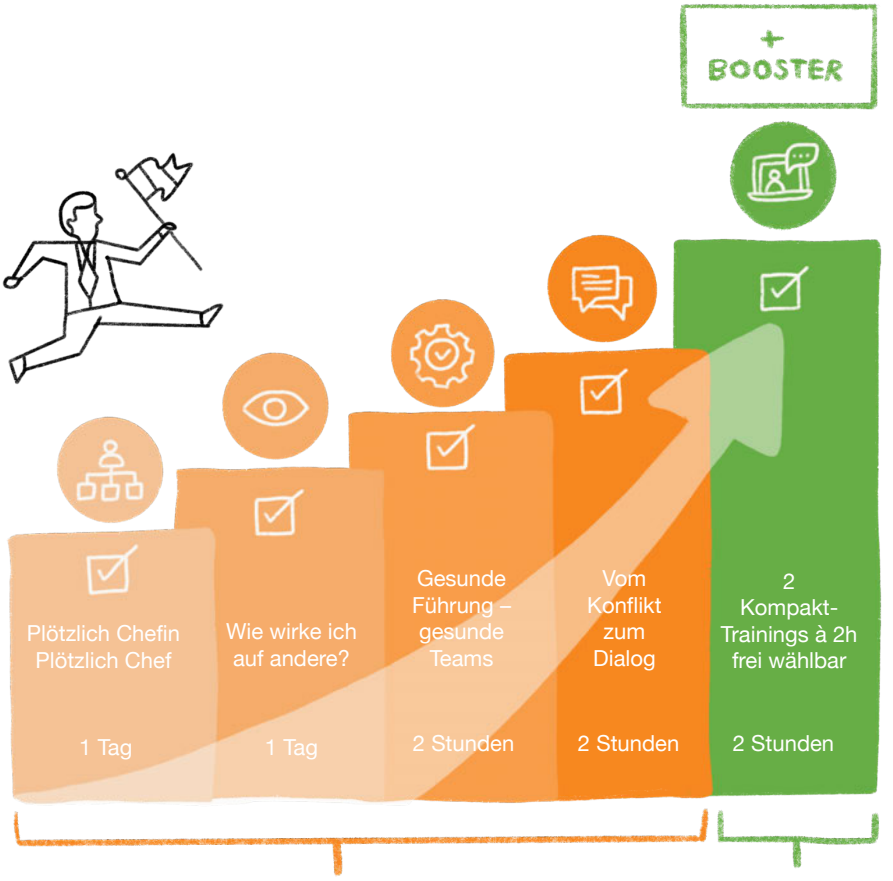
- **Projektmanagement Crashkurs**
- **Fit for Feedback**
- **Wertschätzende Mitarbeitenden-gespräche führen**
- **Schwierige Mitarbeitende führen**
- **Vom Teammitglied zur Führungsperson**

New Leader Package

Sie möchten Ihren angehenden Führungskräften die perfekte Unterstützung für den Einstieg in die neue Rolle bieten?

Dann ist unser New Leader Package genau das Richtige! Die Weiterbildungen stärken die Führungskompetenzen nachhaltig und unterstützen beim Reflektieren des eigenen Rollenverständnisses. Mit dem Booster ergänzen Sie Ihr “Paket” individuell und nach persönlichem Interesse und Bedarf.

Wow!



Ihr Vorteilspreis: CHF 2'220
Sie sparen 300.-

CHF 2'790
Sie sparen 320.-

Persönlichkeitsentwicklung

	ENDLICH EFFIZIENT!	19
NEU!	EMOTIONALE STÄRKE IN STRESSMOMENTEN	19
NEU!	DAS GEHEIME BETRIEBSSYSTEM	20
	MUT ZUM NEIN SAGEN	20
NEU!	ZURÜCK AUF NULL - ANSPANNUNG BEWUSST REGULIEREN	21
	ALARMSTUFE ROT!	21
NEU!	IN DER PAUSE LIEGT DIE KRAFT	22
NEU!	GUTE BEZIEHUNGEN, ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT	23
NEU!	RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL	23
NEU!	FOKUS STATT ÜBERFORDERUNG	24
	ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION	24
	RESILIENZ DURCH SELBSTFÜHRUNG	25



Endlich effizient!

Zu wenig Zeit für zu viele To-dos? Nehmen Sie das Steuer in die Hand und konzentrieren sich auf das Wesentliche. Wir zeigen Ihnen wie's geht. Vom Biorhythmus über Prioritätensetzung bis zur maximalen E-Mail-Effizienz. 10 Tipps, die Ihr Leben erleichtern!

2 Stunden online

Michèle Marbach

CHF 295

Emotionale Stärke in Stressmomenten

NEU!

Die Mail klingt vorwurfsvoll, der Kunde wird unfreundlich oder eine Bemerkung trifft uns unerwartet – und schon übernimmt der Autopilot. Emotionen beeinflussen unser Handeln früher, als wir es realisieren. Entdecken Sie, weshalb das so ist und wie Sie mit einfachen Strategien auch in Stresssituationen bewusst und handlungsfähig bleiben.

2 Stunden online

Daniela Boxler

CHF 295

Das geheime Betriebssystem



Weshalb blockieren Mitarbeitende Veränderungen? Warum werden Entscheidungen in Teams nicht mitgetragen oder gute Ideen bleiben unausgesprochen? Hinter jeder Organisation wirken mehr als Prozesse, Rollen und Ziele. Auch Loyalitäten, Macht, Vertrauen und informelle Spielregeln prägen Entscheidungen und Zusammenarbeit. Decken Sie das "geheime Betriebssystem" auf und erfahren Sie, wie Sie die unsichtbaren Dynamiken für eine wirksame Führung nutzen.

2 Stunden online

Béatrice Gloor

CHF 295

Mut zum Nein sagen



Ständig verfügbar, stets hilfsbereit – doch wo bleiben die eigenen Grenzen? Wer sich zu oft selbst zurücknimmt, riskiert Überlastung und innere Unzufriedenheit. Stärken Sie Ihre Fähigkeit zur Abgrenzung und setzen Sie klare Prioritäten – ohne schlechtes Gewissen, dafür mit Wirkung. Sie gewinnen Klarheit, Selbstachtung und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ihrem Wohlbefinden.

2 Stunden online

Mathias Steffen

CHF 295

Zurück auf Null – Anspannung bewusst regulieren





Ein ungerechtfertigter Angriff, eine hitzige Diskussion oder eine brenzlige Situation – der Körper bleibt noch lange nach einer Stresssituation in Alarmbereitschaft. Die innere Anspannung bleibt und klares Denken fällt schwer. Lernen Sie, was in solchen Momenten in unserem Körper passiert. Mit alltagstauglichen Methoden schaffen Sie es die eigene Anspannung zu reduzieren, schneller zu regenerieren und wieder klar zu handeln.



2 Stunden
online



Michi
Sieber







CHF 295

Alarmstufe rot!



Aggression, Drohungen und verbale Angriffe gehören für viele Berufsgruppen zum Alltag – und fordern schnelles, souveränes Handeln. Entwickeln Sie Verständnis für die Entstehung und Dynamik aggressiven Verhaltens und lernen Sie, wie Sie deeskalierend reagieren, Grenzen setzen und sich selbst schützen. So stärken Sie Ihre Präsenz und handeln auch in schwierigen Situationen mit einem klaren Kopf.



2 Stunden
online



Michi
Sieber







CHF 295

In der Pause liegt die Kraft



NEU!

Der Alltag fordert – körperlich, mental und emotional. Umso wichtiger ist es, die eigenen Energiereserven bewusst zu pflegen und regelmässig zu regenerieren. Erkennen Sie Ihre persönlichen Energieräuber und Kraftquellen und lernen Sie, wie Sie im Alltag gezielt neue Energie tanken – für mehr Gelassenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

2 Stunden online

Melanie Dekker

CHF 295

Selbstfürsorge ist Produktivität

Hack

Wer dauerhaft Leistung bringen will, muss seine Energie genauso bewusst managen wie seine Zeit.

Studien aus der Arbeitspsychologie zeigen: Regelmässige Pausen, klare Grenzen und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen steigern Konzentration, Kreativität und Qualität von Arbeit.

3 Schritte zu mehr Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

1. **Kapazitäts-management:**
   Was gehört wirklich zu meinen Aufgaben – und was nicht?

2. **Neue Anfragen bewusst prüfen**
   Habe ich aktuell die Zeit und Energie, diesem Auftrag gerecht zu werden?

3. **Grenzen lösungsorientiert kommunizieren**
   Ein Nein muss kein Nein zur Zusammenarbeit sein. Alternativen anbieten: "Ich kann es morgen übernehmen." oder "Ich unterstütze gerne bei Punkt A."

Nicht derjenige ist am produktivsten, der am meisten arbeitet – sondern derjenige, der seine Energie am klügsten einsetzt.

Gute Beziehungen, erfolgreiche Zusammenarbeit



Erfolgreiche Zusammenarbeit entsteht nicht zufällig – sie basiert auf starken Beziehungen. Gerade in einer zunehmend digitalen Arbeitswelt wird die Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen und den Menschen das Gefühl zu geben, gesehen zu werden zum entscheidenden Erfolgsfaktor. Emotionale Intelligenz und Empathie bilden die Grundlage dafür. Mit konkreten Strategien setzen Sie diese Fähigkeiten gezielt ein und schaffen die Basis für langfristig erfolgreiche Berufsbeziehungen.

2 Stunden online

Melanie Dekker

CHF 295

Raus aus dem Gedankenkarussell



Das Gedankenkarussell dreht sich und kommt kaum mehr zum Stillstand. Dieses «Overthinking» kostet Energie, blockiert und erschwert klare Entscheidungen. Wer die eigenen Gedankenmuster aufdeckt und bewusst steuert, gewinnt innere Ruhe und Klarheit. Entdecken Sie, welche Kraft im Denken steckt und wie Sie so Ihren Antrieb und Ihr Wohlbefinden im Alltag steuern.

2 Stunden online

Mathias Steffen

CHF 295

Fokus statt Überforderung

NEU!

Ablenkungen, wohin man schaut. Unsere Aufmerksamkeit leidet unter Reizüberflutung und ständigen Unterbrechungen. Die gute Nachricht: Den Fokus zu behalten und die Aufmerksamkeit zu schärfen, kann trainiert werden. Mit verschiedenen Strategien und Methoden haben Sie es in der Hand Ihre Konzentration gezielt zu steuern.

2 Stunden
online

Sina
Mehl

CHF 295

Zeitmanagement und Selbstorganisation



Prioritäten setzen für effizienteres Arbeiten im persönlichen Berufsalltag

Die Arbeitswelt hat sich in vielerlei Hinsicht verändert. Darunter leiden oftmals das persönliche Stresslevel und der Blick fürs Wesentliche. Gutes Zeitmanagement und konsequente Eigenorganisation sind heute deshalb unverzichtbar. Analysieren Sie Ihren persönlichen Umgang mit der Zeit und erhalten Sie Methoden zur Strukturierung Ihres Alltages, um sich auf das zu konzentrieren, was zählt. Packen Sie die Chance, beruflich erfolgreich UND zufrieden zu bleiben.

1 Tag

Sandra
Bossi

CHF 750

Resilienz durch Selbstführung

Stark und selbstbestimmt durch den Alltag

Resilienz beginnt mit Selbstführung. Wer sich selbst und die eigenen Muster kennt, kann auch in herausfordernden Situationen klarer und bewusster handeln und entscheiden. Erkennen Sie hinderliche Denk- und Verhaltensmuster, entdecken Sie neue Perspektiven und aktivieren Sie Ihre persönlichen Kraftquellen. So stärken Sie sich von innen heraus und gewinnen Sicherheit für einen selbstbestimmten Alltag.

1 Tag

Melanie Dekker

CHF 950

Weiterbildungen auf Anfrage

- **Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser**
- **Wie tickt mein Gegenüber?**
- **Aufschieberitis überwinden**
- **Perspektivenwechsel, der befreit**

Kommunikation und Wirkung



	KLARE SPRACHE – BRINGEN SIE'S AUF DEN PUNKT!	27
	VOM KONFLIKT ZUM DIALOG	27
NEU!	GUTE ARGUMENTE, ÜBERZEUGENDE BOTSCHAFTEN	28
NEU!	WIDERSTAND IST EINE EINLADUNG	28
	TELEFONTRAINING	29
NEU!	KLARTEXT MIT WERTSCHÄTZUNG	29
	WIE WIRKE ICH AUF ANDERE?	30
NEU!	WIRKUNGSVOLL PRÄSENTIEREN UND ÜBERZEUGEN	30
	SOUVERÄNITÄTSTRAINING	31

Klare Sprache – bringen Sie's auf den Punkt!

Kommunikation ist ein täglicher Begleiter in allen Lebenslagen. Dennoch entstehen oft Missverständnisse und Fehler, die auf unklare Formulierungen zurückzuführen sind. Lernen Sie, sich durch kurze und präzise Formulierungen Gehör zu verschaffen. Erreichen Sie Ihre Ziele schneller, indem Sie Ihre Botschaften zielgerichtet und effektiv übermitteln.

Klare Sprache

2 Stunden online

Kai Christen

CHF 295

Vom Konflikt zum Dialog

Konflikte gehören zum Berufsalltag – entscheidend ist der Umgang damit. Um schwierige Situationen oder Konflikte erfolgreich zu meistern, sind Fingerspitzengefühl und eine professionelle Herangehensweise gefordert. Um Sicherheit in (Ihrer eigenen) Gesprächsführung zu gewinnen, arbeiten Sie an Haltung sowie Vorbereitung und entwickeln eine konkrete Strategie. Das Ziel: Vom Konflikt in einen echten Dialog kommen – konstruktiv, respektvoll und lösungsorientiert.

2 Stunden online

Melanie Dekker

CHF 295

Gute Argumente, überzeugende Botschaften





Ob im Meeting, bei Projekten, gegenüber Kundinnen und Kunden oder im Führungsgespräch: Wer Menschen erreichen möchte, braucht mehr als gute Argumente. Entscheidend sind überzeugende Worte und eine klare Linie. Mit einfachen Techniken aus dem Storytelling bringen Sie mit einem roten Faden Struktur in Ihre Botschaften und gewinnen Ihr Gegenüber für Ihre Ideen.



2 Stunden
online



Raphael
Furrer







CHF 295

Widerstand ist eine Einladung





Widerstand ist unbequem und ihn zu ignorieren meist teuer. Denn, Widerstände liefern wertvolle Informationen über das Befinden von Menschen. Schneller als jedes Reporting zeigt er, wo Unsicherheiten bestehen, Vertrauen fehlt oder wichtige Fragen offen sind. Lernen Sie, die Signale Ihrer Mitarbeitenden oder Teammitglieder zu lesen und für bessere Entscheidungen und echten Dialog zu nutzen.



2 Stunden
online



Béatrice
Gloor







CHF 295

Telefontraining

So geht gutes Telefonieren

Als erste Ansprechperson am Telefon sind Mitarbeitende DIE «Visitenkarte» eines Unternehmens. Durch eine sympathische und zielgerichtete Kommunikation am Telefon können die Mitarbeitenden den Erfolg deutlich steigern. Durch souveräne Kommunikation hinterlassen sie einen positiven Eindruck und werden in jeder Situation am Telefon sicher auftreten. Erfahren Sie, mit welchen Techniken Sie und Ihre Mitarbeitenden noch kundschaftsorientierter kommunizieren und wie sie optimal mit schwierigen Anrufenden umgehen.

4 Stunden	Denise Meiler		CHF 590	Auf Anfrage auch Inhouse, und in 2h

Klartext mit Wertschätzung

NEU!

Gewaltfrei kommunizieren mit dem GfK-Modell

Klare und wertschätzende Kommunikation ist die Grundlage einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Lernen Sie die Grundhaltung und das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen und entdecken Sie, wie Sie Anliegen klar formulieren und Missverständnissen vorbeugen. Praxisnahe Übungen und Reflexionen unterstützen Sie dabei, das Gelernte direkt im Berufsalltag anzuwenden.

4 Stunden	Reto Wambach		CHF 590

Wie wirke ich auf andere?

Das Feedback-Seminar zu Ihrem Auftritt und Ihrer Wirkung

Nur wenn Sie wissen, welche Wirkung Sie auf andere erzielen, können Sie die eigenen Stärken gewinnbringend einsetzen. Erleben Sie den direkten Abgleich von Selbst- und Fremdbild und erhalten wertvolles Feedback zu Ihrem persönlichen Auftritt. Auf Basis Ihrer DiSG®- Persönlichkeitsanalyse erkennen Sie eigene Verhaltensmuster, verstehen Ihre Wirkung auf unterschiedliche Menschen und verbessern den Umgang mit sämtlichen Anspruchsgruppen.



1 Tag | Michèle Marbach | inkl. DISG® - Profil im Wert von CHF 150 | CHF 950

Wirkungsvoll präsentieren und überzeugen



Klar argumentieren. Sicher auftreten. Menschen gewinnen.

Ob vor einer kleinen Gruppe, im Meeting oder bei einer wichtigen Präsentation: Entscheidend ist nicht nur, was Sie sagen, sondern auch, wie Sie es sagen. Lernen Sie, Ihre Botschaften klar zu strukturieren, überzeugend zu präsentieren und Ihren Auftritt mit Stimme, Körpersprache und gezielter Visualisierung wirkungsvoll zu unterstützen. Für einen stimmigen Gesamtauftritt, der Menschen erreicht und von Ihren Ideen überzeugt.



1 Tag | Raphael Furrer | CHF 950

Souveränitätstraining

Authentisch auftreten. Vertrauen schaffen.

Wer sich selbst gut kennt, kann Beziehungen bewusster gestalten und auch in anspruchsvollen Situationen authentisch und souverän auftreten. Reflektieren Sie Ihren persönlichen Stil, erkennen Sie Ihre Stärken und setzen Sie diese gezielt ein. So schaffen Sie Vertrauen, vertreten Ihre Anliegen klar und gestalten eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

1 Tag	Kai Christen		CHF 950

Weiterbildungen auf Anfrage

- **Gespräche mit Hilfe von KI vorbereiten**
- **Kündigungsgespräche führen**
- **Feedbackgespräche führen**
- **S.O.S. E-Mail**
- **E-Mail-Stress ade!**

Human Resources



NEU! WENN'S SCHWIERIG WIRD: LERNENDE PROFESSIONELL BEGLEITEN 33

NEU! HERAUSFORDERNDE GESPRÄCHE MIT JUGENDLICHEN FÜHREN 33

LERNENDE HEUTE VERSTEHEN UND ERFOLGREICH BEGLEITEN 34

DIE LERNENDEN IM FOKUS 35

NEU! TEAM RESET – ZURÜCK ZUM FUNKTIONIERENDEN TEAM 36

NEU! GEMEINSAM STARK – ZUSAMMENARBEIT, DIE TRÄGT 36

SO TICKT MEIN GEGENÜBER – DISG TEAMPROFIL 37

NEU! FÜHRUNG, DIE MENSCHEN BEWEGT 37

KI-SPECIALS

WOW, DAS KANN KI? – ARBEITSALLTAG NEU GEDACHT 38

PROMPTEN WIE EIN PROFI 38

NEU! MEINE PERSÖNLICHE SCHREIBASSISTENZ 39

KI-PRODUKTIVITÄTS-HACKS 39

Wenn's schwierig wird: Lernende professionell begleiten



Wie reagieren, wenn Lernende unmotiviert wirken, Erwartungen nicht entsprechen oder mit ungewohnten Verhaltensweisen überraschen? Nebst der fachlichen Verantwortung fordert dies Verantwortliche der Berufsbildung besonders. Mit neuen Perspektiven, praxiserprobten Tipps und konkreten Impulsen rüsten Sie sich für anspruchsvolle Situationen im Ausbildungsalltag.

2 Stunden online

Monika Domeisen

CHF 295

Herausfordernde Gespräche mit Jugendlichen führen



Nicht jedes Gespräch mit Lernenden verläuft einfach. Konflikte, Regelverstösse oder emotionale Reaktionen gehören zum Ausbildungsalltag. Umso wichtiger ist eine lösungsorientierte Kommunikation, die die Beziehung stärkt. Schwierige Gespräche klar, wertschätzend und lösungsorientiert zu führen, erleichtert die Arbeit in der Berufsbildung und eröffnet Chancen in der Zusammenarbeit mit Jugendlichen.

2 Stunden online

Michael Brecht

CHF 295

Lernende heute verstehen und erfolgreich begleiten





Sicher und zeitgemäss durch den Ausbildungsalltag

Die Anforderungen an Berufsbildung verändern sich laufend – genauso wie die Lernenden. Erfahren Sie, wie junge Menschen heute lernen und wie sich die Entwicklung ihres Gehirns auf Motivation, Aufmerksamkeit und den Umgang mit digitalen Medien auswirkt. Reflektieren Sie Ihre Rolle, tauschen Sie Erfahrungen aus und erhalten Sie praxistaugliche Impulse für die erfolgreiche Begleitung von Lernenden.



1 Tag



Monika Domeisen







CHF 950

Weiterbildungen auf Anfrage

- **Leistungsabfall bei Lernenden**
- **Online Interviews smart führen**
- **Schwierige Situationen mit Lernenden**
- **Mitarbeitende der GenZ verstehen und motivieren**

Die Lernenden im Fokus

Lernende sind die Zukunft der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist eine wirksame Begleitung beim Einstieg ins Berufsleben und im Verlauf ihrer Ausbildung.

Mit Begeisterung unterstützen wir junge Menschen in ihrer (beruflichen) Entwicklung – und stärken damit Motivation, Selbstvertrauen und gegenseitige Bindung.

Gerne beraten wir Sie zu passenden Themen, Formaten oder individuellen Angeboten.

Von der Schulbank in die Berufswelt
Verhaltensweisen für einen gelungenen Berufseinstieg

Gute Noten ohne Stress
Toolbox mit Lernstrategien für Lernende

Telefonieren wie ein Profi
So schaffen Lernende den besten Eindruck

1x1 der Selbstorganisation für Lernende
Zeitmanagement für einen erfolgreichen Start im Berufsleben

Stark bleiben
Emotionale Stärke für den Lernenden-Alltag



Dauer und
Preis auf Anfrage

ausschliesslich
Inhouse

Team Reset – zurück zum funktionierenden Team



Wenn Spannungen, ungelöste Themen oder wiederkehrende Konflikte den Teamalltag bestimmen, kann die gemeinsame Arbeitsfähigkeit zunehmend verloren gehen. Gespräche drehen sich um Probleme, Fronten verhärten sich und der Blick für das, was noch funktioniert, gerät in den Hintergrund. Genau hier setzt die Stabilisierung an: Belastendes erhält Raum, ohne darin stecken zu bleiben. Mit einem ressourcen- und lösungsorientierten Blick werden festgefahrene Dynamiken aufgebrochen und Orientierung geschaffen. Weichen werden gelegt, um als Team zurück in einen konstruktiven und handlungsfähigen Arbeitsmodus zu gelangen.



nach Absprache



ausschliesslich Inhouse



Preis und Daten auf Anfrage

Gemeinsam stark – Zusammenarbeit, die trägt



Gute Zusammenarbeit ist kein Selbstläufer. Auch funktionierende Teams profitieren davon, sich bewusst Zeit für ihr Miteinander zu nehmen und ihre Zusammenarbeit weiterzuentwickeln. Was zeichnet uns als Team aus? Was brauchen wir voneinander? Und wie möchten wir zukünftig zusammenarbeiten? Gemeinsam werden vorhandene Stärken und Potenziale sichtbar gemacht, Erwartungen geklärt und gemeinsame Spielregeln entwickelt. So entsteht eine Teamkultur, die von Vertrauen, Offenheit und gegenseitiger Verantwortung getragen wird und auch zukünftigen Herausforderungen standhält.



ab 4 Stunden



ausschliesslich Inhouse



Preis und Daten auf Anfrage

So tickt mein Gegenüber – DiSG Teamprofil

Die Anforderungen an erfolgreiche Zusammenarbeit steigen – und genau darin liegt eine Chance: Wer die unterschiedlichen Denk- und Arbeitsstile im Team versteht, kann gezielter kommunizieren, sich besser ergänzen und gemeinsam mehr erreichen. Das DiSG®-Teamtraining eröffnet den Blick für die Vielfalt im Team: Unterschiedliche Persönlichkeiten, Perspektiven und Stärken werden nicht als Hindernis, sondern als Potenzial erlebt. Die Teilnehmenden lernen, wie diese Unterschiede den Teamgeist stärken. Dadurch wächst die gegenseitige Unterstützung, Missverständnisse nehmen ab und die Kommunikation wird klarer, wertschätzender und wirkungsvoller.



ab 4
Stunden



ausschliesslich
Inhouse



Preis und Daten
auf Anfrage

Führung, die Menschen bewegt



Wir Menschen möchten gesehen werden, etwas bewirken, unsere Stärken einbringen und wertgeschätzt werden. Genau darin liegt eines der grössten Potenziale für Unternehmen. Wer seine Mitarbeitenden wirklich erreicht, schafft die Grundlage für Motivation, Vertrauen und Zusammenarbeit – und stärkt damit die Zukunftsfähigkeit des gesamten Unternehmens.

In Kooperation mit Referentin Christina Weigl zeigen wir Ihnen, weshalb nachhaltige Führung bei der inneren Haltung beginnt. Wer sich selbst kennt, führt klarer, wirkt von innen nach aussen, schafft Vertrauen und ermöglicht Mitarbeitenden ihr Bestes zu geben.



modulares
Programm



ausschliesslich
Inhouse



Preis und Daten
auf Anfrage

Künstliche Intelligenz

Wow, das kann KI? – Arbeitsalltag neu gedacht

Künstliche Intelligenz verändert, wie wir arbeiten – und bietet überraschend einfache Lösungen für viele alltägliche Aufgaben. Erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die KI-Welt: Was möglich ist, was sinnvoll ist – und worauf Sie achten sollten. Anhand konkreter Tools und Beispiele entdecken Sie, wie KI Sie im Alltag unterstützen kann. Für mehr Effizienz, neue Perspektiven und echte Aha-Momente.

2 Stunden
online

Erica
Sauta

CHF 295

Prompten wie ein Profi

Generative KI ist nur so gut wie die Menschen, die sie füttert. Das Zauberwort heisst Prompting. Darunter versteht sich die Technik, digitale Systeme wie ChatGPT, Claude oder Google Gemini so anzuleiten, damit Sie die Informationen und Ergebnisse erhalten, die Sie erwarten. Lernen Sie, Ihre Prompts klar, strukturiert und mit relevanten Informationen zu erstellen – für wahre Unterstützung im Alltag.

2 Stunden
online

Erica
Sauta

CHF 295

Meine persönliche Schreibassistenz





Künstliche Intelligenz kann Texte schreiben – Persönlichkeit jedoch nicht ersetzen. Erst wenn Sprache, Stil und Botschaft zu Ihnen passen, entstehen Texte (Mail, Brief, Offerte, Protokoll, etc.), die echt wahrgenommen werden und ihre Wirkung entfalten. Wer KI gezielt trainiert und Texte bewusst steuert, schafft Inhalte, die Authentizität ausstrahlen und Menschen im Inneren erreichen.



2 Stunden
online



Erica
Sauta







CHF 295

KI-Produktivitäts-Hacks



Künstliche Intelligenz kann Ihr Arbeitsleben auf vielfältige Weise vereinfachen und verbessern. Tauchen Sie ein in die KI-Welt und lernen Sie einfache Tools zur effizienteren Gestaltung Ihres Alltags kennen. Entdecken Sie, wie innovative Technologien Ihnen helfen können, Zeit zu sparen und sich auf die wirklich wichtigen Aspekte Ihrer Arbeit zu konzentrieren.



2 Stunden
online



Kai
Christen







CHF 295

Willkommen bei uns!

Kontaktieren Sie uns für Fragen, Anliegen und Beratung
rund um Weiterentwicklung.

Wir freuen uns, für Sie da zu sein!









ZweiStunden – Wissen kurz&bündig GmbH
Seefeldstrasse 4 • 8008 Zürich
Tel. 044 557 49 50 • info@zweistunden.ch

Weiterbildung, die wirkt!
So individuell wie Sie und Ihr Unternehmen.

- Der Mensch im Zentrum
- Interaktion garantiert
- Soft Skills als Schlüsselkompetenz für die Zukunft
- In der Kürze liegt die Würze
- Ihre Weiterbildungspartnerin des Vertrauens



ZweiStunden - Wissen kurz&bündig GmbH
Seefeldstrasse 4 · 8008 Zürich
044 557 49 50 · www.zweistunden.ch