

# Berufliches Sozialkompetenz- Training

Für Jugendliche und Erwachsene

Kurse ab  
Juni 2023

**chur@work**  
Der Mensch im Zentrum



---

**«Bereits die erste SoKo-Einheit hat mich weitergebracht, ich habe beruflich sowie privat sehr profitiert und konnte das Wissen und die Methoden direkt in die Praxis umsetzen, ein voller Erfolg!»**

– Kim, 53 Jahre

---

**«Seit dem SoKo kann ich besser auf Menschen zugehen und ich bin empathischer geworden.»**

– Ladina, 25 Jahre

---

**«Der Kurs war sehr lehrreich und erfrischend. Ich habe über die Fachinhalte und Übungen nochmals viel über meine eigenen Verhaltensweisen gelernt und dazu wertvolles Feedback erhalten.»**

– Moreno, 44 Jahre

# «mitanand no besser werda»

Soziale Kompetenzen (im Berufsleben auch oft als Soft Skills bezeichnet) sind in den meisten Arbeitsfeldern unerlässlich und von grosser Relevanz für eine gelingende Zusammenarbeit und positive Unternehmenskultur.

Bei chur@work steht der Mensch im Zentrum und in unseren SoKo-Einheiten werden in heterogenen Gruppen verschiedenen Alters, die eigene Kommunikationsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit, Empathie, Teamfähigkeit sowie Kritikfähigkeit gezielt reflektiert, trainiert und verbessert. Jugendliche und Erwachsene trainieren gemeinsam ihre sozialen Fertigkeiten, so dass sie positive Erfahrungen in Gruppensituationen erleben, neue Verhaltensweisen erlernen und diese im Berufsleben kompetent und zielführend umsetzen können.

## ***Spannende und lehrreiche Interaktionen im SoKo***

Sie erhalten im Kurs Anleitung und Übungen, wie eine Kontaktaufnahme aufgebaut werden kann, wie sich verbale Kommunikation für das Gegenüber verständlicher gestalten lässt, was Empathie mit Erfolg bei der Arbeit zu tun hat und wie sie ihre paraverbale Kommunikation, Mimik und Körpersprache in beruflichen Situationen wie z. B. Bewerbungsgesprächen bewusster und gezielt einsetzen können. Konfliktmanagement und herausfordernde Situationen im Arbeitsbereich werden praxisnah thematisiert. Aha-Erlebnisse sind bei diesem Kurs garantiert!

## ***Ein positives Miteinander bei der Arbeit***

Die Teilnehmenden jedes Alters können sich dabei als wirksam erfahren, dabei weiteres Vertrauen in ihre Stärken und Fähigkeiten gewinnen und einen konstruktiven Umgang mit sich und anderen Personen erlernen. In einer Kleingruppe werden die sozialen Kompetenzen spielerisch und fachlich gezielt für den Berufsalltag erarbeitet und sensibilisiert.

*Weitere Infos auf der Rückseite >*

### **Durchführungsstelle**

chur@work

Gäuggelistrasse 7

7000 Chur

churatwork.ch

Janine Leuenberger

Sozialpädagogin HF

jleuenberger@churatwork.ch

### **Anmeldung und Informationen**

Corina Pfiffner

kurse@churatwork.ch

Tel. +41 (0) 81 252 38 85

### **Termine**

aktuelle Daten unter [www.churatwork.ch/soko](http://www.churatwork.ch/soko)

oder auf Anfrage

### **Kosten**

CHF 560.– pro Person

Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden eine Kursbestätigung.