



# Personal Coach BZBS



*Begleiten.  
Begeistern.  
Bewegen.*

# *Herzlich willkommen*

Willkommen zu unserem Personal Coach Lehrgang, welcher speziell für Führungspersonen, Personalverantwortliche, Berater und Studierende konzipiert ist. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und Techniken zu vermitteln, die Sie benötigen, um in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung erfolgreich zu sein.

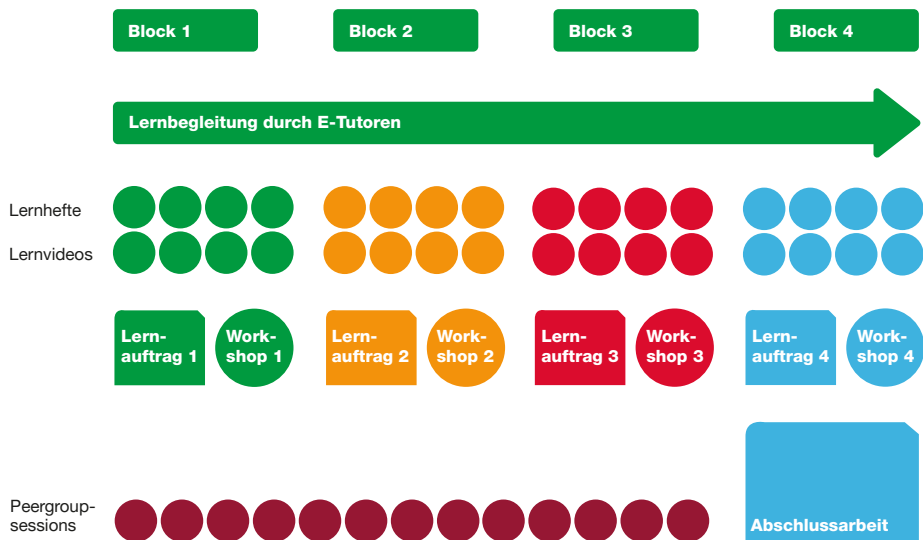
Unser Lehrgang bietet eine einzigartige Mischung aus Theorie und Praxis, um sicherzustellen, dass Sie die erlernten Fähigkeiten direkt in Ihrem Arbeitsumfeld anwenden können. Wir glauben, dass Coaching eine Kunst ist, die erlernt und verfeinert werden kann und wir sind hier, um Sie auf diesem Weg zu begleiten. Egal, ob Sie eine Führungskraft sind, die effektivere Kommunikationsstrategien erlernen möchte, eine Personalverantwortliche, die nach neuen Wegen sucht, um Mitarbeiter zu motivieren, ein Berater, der seine Beratungsfähigkeiten verbessern möchte oder ein Student, der sich auf eine Karriere im Coaching vorbereitet - dieser Lehrgang bringt Sie weiter.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen Ihre Coaching-Fähigkeiten zu entwickeln und zu verfeinern. Melden Sie sich jetzt an und beginnen Sie Ihre Reise im Coaching.

Daniela Ospelt und Jasmin Kohler

# Aufbau

Der Lehrgang ist nach dem Blended Learning Modell aufgebaut und in vier Blöcke zu je vier Modulen unterteilt. Ein Einstieg ist jeweils spätestens im Januar oder im August möglich. Am Ende jedes Blockes (jeweils vier Module) findet ein Workshop statt, an welchem die Studierenden das Gelernte praktisch anwenden und trainieren.



Zu jedem Modul gibt es ein Lernvideo und ein Lernheft, welches die Studierenden im Selbststudium durcharbeiten. Jedes Lernheft wird mit einem Lernauftrag abgeschlossen, welchen die Studierenden der Lehrgangslleitung einreichen und damit ihre Qualifikation für das nächste Modul nachweisen.

Die beiden Lehrgangslleiterinnen begleiten die Studierenden als Mentorinnen über die Lernplattform beim Selbststudium und stehen auch für individuelle Fragen zur Seite.

Ergänzend finden online 12 Peergroup-Sessions pro Jahr statt, an welchen die Studierenden sich mit praktischen Fragen des Coachings auseinandersetzen. Für den erfolgreichen Abschluss müssen jedoch mindestens vier Peergroup-Sessions besucht werden.

# Eckdaten

## **Zielgruppe**

Der Lehrgang qualifiziert Sie, als Coach in verschiedenen Bereichen tätig zu sein. Primär richtet sich die Ausbildung an Führungskräfte, HR-Verantwortliche sowie Mitarbeitende, welche in der täglichen Arbeit Menschen begleiten und beraten. Eine selbständige Tätigkeit als Coach ist zudem eine Option nach dem Lehrgang.

## **Berufsbild**

Coaches sind in verschiedenen Bereichen tätig. Das können Führungskräfte sein, die ihre Mitarbeitenden begleiten, beraten und insbesondere in schwierigen Situationen unterstützen. Coaches findet man aber auch oft im Personalbereich, wo Themen aus der fachlichen Begleitung, der Kommunikation sowie der Anwendung von professionellen Coaching-Techniken zur Anwendung kommen. Des Weiteren sind fachlich versierte Coaches auch in sozialen Bereichen anzutreffen, beispielsweise im Case-Management, im Gesundheitsbereich, in der Sozialberatung oder auf dem RAV. Aufgrund der Fachausbildung ist es aber auch möglich, sich mit Coaching selbständig zu machen.

## **Voraussetzungen**

Voraussetzungen für die Zulassung zum Lehrgang sind:

- Mindestalter von 25 Jahren
- EFZ, Matura oder gleichwertige Grundausbildung
- Neugier, Offenheit, Freude am Umgang mit Menschen

## **Start, Dauer**

- Einstieg jeweils spätestens im Januar oder im August
- berufsbegleitend
- 4 Blöcke mit je 4 Modulen und einem Workshop pro Block
- Dauer rund 1 Jahr

# Termine

## Workshoptermine

Zu jedem Block findet vierteljährlich ein Workshop statt. Sie können jeweils spätestens im Januar oder im August in den Lehrgang einsteigen und schliessen einen Block aus vier Modulen mit einem Workshop ab. Jeder Workshop muss erfolgreich abgeschlossen sein, bevor man im nächsten Block weiterstudieren kann.

<b>Workshop</b>	<b>Module</b>	<b>Termine</b>
Workshop 1	1-4 (Block 1)	Freitag, 16. Januar 2026 oder Freitag, 27. November 2026
Workshop 2	5-8 (Block 2)	Freitag, 20. März 2026 oder Freitag, 2. April 2027
Workshop 3	9-12 (Block 3)	Mittwoch, 14. Januar 2026 oder Freitag, 3. Juli 2026 oder Freitag, 2. Juli 2027
Workshop 4	13-16 (Block 4)	Donnerstag und Freitag, 26. und 27. März 2026 oder Donnerstag bis Samstag, 17.–19. September 2026 oder Donnerstag bis Samstag, 28.–30. September 2027

## Peergroup-Sessions

Die Peergroup-Sessions finden jeweils online über die Lernplattform statt. Geplante Themen:

### Themen:

- Die Wahrnehmung als Coach
- Empathie
- Kommunikation
- Das Fundament eines erfolgreichen Coaches
- Fragen im Coaching
- Psychohygiene als Coach
- Die Rolle des Coaches
- Gestaltung von Sitzungen – was muss ich beachten (Zeitplanung, Rahmenbedingungen)
- Vom Problem zur Handlung
- Reflexion
- Sinnhaftigkeit; Aussenwirkung und Berufsbezeichnung
- Fantasiereise

# Eckdaten

## Qualifikationsverfahren

Jedes Lernheft (ausser das erste) enthält Übungen und Lernaufträge, die an einen Mentor in schriftlicher Form übermittelt werden müssen. Der Mentor überprüft und bewertet den Lernauftrag und gibt entsprechende Anmerkungen und/oder Verbesserungsvorschläge an die Studierenden ab. Jeder Lernauftrag muss positiv bewertet werden, damit ein Weiterkommen im Lehrgang möglich ist.

Die Workshop-Tage bilden einen Meilenstein in der Ausbildung und sind verpflichtend zu besuchen für eine Zulassung zum nächsten Block.

Am Ende des Lehrgangs erarbeiten die Studierenden eine Abschlussarbeit in Form einer realen Coaching-Situation. Diese Arbeit wird von einem Mentor bewertet und bildet den Abschluss für den Erwerb des Zertifikats.

Die Ausbildung wird durch die Lernaufträge, durch die Workshop-Tage sowie durch die Abschlussarbeit eng kontrolliert und durch die Mentoren begleitet. Durch den aktiven Austausch mit den Studierenden, den Peergroups und den Mentoren erhalten die Studierenden ein Feedback über ihre Fortschritte und ihren Erfolg.

## Kosten

Block 1 (Module 1-4)	CHF	1'140
Block 2 (Module 5-8)	CHF	1'140
Block 3 (Module 9-12)	CHF	1'140
Block 4 (Module 13-16)	CHF	3'400

inklusive Lehrmittel, Lernplattform und Prüfungsgebühren, jedoch ohne Übernachtung und Verpflegung an Workshop 4

## Abschluss

Personal Coach BZBS

# Module 1 bis 8

## Block 1 (Module 1–4)

---

### **Modul 1** **Einstieg & Grundlagen**

- alles über Coaching
- Reflexion
- die Arbeit als Coach

---

### **Modul 2** **Kommunikationsgrundlagen**

- Wahrnehmung
- Sprache
- Zuhören
- Modelle in der Kommunikation

---

### **Modul 3** **Ziele definieren**

- was sind smarte Ziele
- von richtigen Zielen
- Motivation

---

### **Modul 4** **Vom Problem zum Ziel**

- komplexe Beratungsziele
- Ziele klar erkennen
- Disney-Konzept

## Block 2 (Module 5–8)

---

### **Modul 5** **Arbeit mit Glaubenssätzen**

- was stärkt & was schwächt
- Veränderungen angehen
- Wirklichkeit und Träume

---

### **Modul 6** **Kognitives Umstrukturieren**

- Muster unterbrechen
- neue Wege gehen und Systeme verändern
- ABC-Schema

---

### **Modul 7** **Hypnotische Sprachmuster / Familie & Partnerschaft**

- Hypnocoaching als Methode
- Ursprungsfamilie
- was bewirkt mein Umfeld

---

### **Modul 8** **Familie und Partnerschaft**

- Fallarbeiten zu Familienthemen
- soziales Atom
- Beziehungen

# Module 9 bis 16

## Block 3 (Module 9–12)

---

### **Modul 9** **Körper / Krankheit / Beruf**

- Umgang mit Krankheit
- Beruf und Karriere
- Teamkompetenz

---

### **Modul 10** **Karriere und Team**

- Teamkonstellationen
- Probleme im Berufsleben
- Fallarbeiten zu Berufsthemen

---

### **Modul 11** **Systemische Beratung / Psychodrama**

- Hintergrund systemische Beratung
- Veränderungsarbeit
- Psychodrama als Methode

---

### **Modul 12** **Systemische Konzepte in der Fallarbeit**

- Fälle im Einzelcoaching
- Umlegung von systemischen Konzepten auf Einzelpersonen

## Block 4 (Module 13–16)

---

### **Modul 13** **Glauben und Spiritualität / Umgang mit der Angst / Krisenintervention**

- was ist Glaube und was ist Spiritualität?
- Ängste angehen
- Coaching in Krisensituationen

---

### **Modul 14** **Fallarbeiten beim Thema Glauben / Angst und Krisen**

- Angst im Coaching als Fallarbeit
- Aspekte im Leben

---

### **Modul 15** **Konflikte / Konfliktarbeit / Mediation**

- Grundlagen zu Konflikten
- Systemische Fragen in Konfliktsituationen
- Basiswissen Mediation

---

### **Modul 16** **Fallarbeit bei Konflikten**

- Konkrete Konfliktberatung mit Fallarbeiten
- Konfliktanalyse



lozbo.s

lozbo.s

lozbo.s

Man in green polo shirt and dark trousers sitting on the left.

Woman in black sleeveless top and blue jeans sitting in the middle-left.

Man in white button-down shirt and dark trousers sitting in the middle-right.

Man in olive green t-shirt and light grey trousers sitting on the right.

# Kontakt



## **Sachbearbeiterin Weiterbildung**

Karin Kindle  
Telefon 058 228 22 04  
karin.kindle@bzbs.ch



## **Daniela Ospelt**

Co-Lehrgangsleitung  
Zert. Personal- und Businesscoach  
Erwachsenenbildnerin mit eidg. FA  
daniela.ospelt@bzbs.ch



## **Jasmin Kohler**

Co-Lehrgangsleitung  
Zert. Personal- und Businesscoach  
Erwachsenenbildnerin mit eidg. FA  
jasmin.kohler@bzbs.ch

## **Mehr Informationen und Anmeldung**

Mehr Informationen, Anforderung eines kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgesprächs sowie Online-Anmeldung unter [www.bzbs.ch/coaching](http://www.bzbs.ch/coaching) oder durch scannen des untenstehenden QR-Codes.

### **Kontakt**

Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs Sargans  
Hanflandstrasse 17  
9471 Buchs  
Telefon 058 228 22 00  
weiterbildung@bzbs.ch  
[www.bzbs.ch](http://www.bzbs.ch)

