



Jahresprogramm 2026



Ihr Swiss Coaching Hub  
für Coaching, betriebliches Mentoring,  
Supervision und Resilienztraining





## Unsere Vision

Unsere Weiterbildungen und Dienstleistungen stärken Menschen, ihre eigene persönliche und berufliche Bestimmung zu finden und in Unternehmen wie auch in der Gesellschaft wirksam einzubringen.

**Find your purpose, create your way.**

## Unsere Mission

Als Swiss Coaching Hub bieten wir Einzelpersonen und Unternehmen ein Coaching-Komplettpaket: Aus- und Weiterbildungen, Seminare und Workshops, Coachings sowie Raumvermietungen.

## Unsere Werte

Wir sind entwicklungsorientiert, wirkungsstark und wertschätzend.

Wir leben im Team eine Kultur des Vertrauens, der Eigenverantwortung und der gegenseitigen Unterstützung. Wir arbeiten professionell, dienstleistungsorientiert und respektvoll.

# Wir feiern 25 Jahre Coachingzentrum!

## Liebe Leserin, lieber Leser

Die Arbeitswelt wandelt sich fundamental: Der Megatrend «Future of Work» vereint technologische Innovationen mit neuen Arbeitsmodellen und setzt den Menschen als zentralen Erfolgsfaktor. Arbeit wird zunehmend Teil der eigenen Identität und nicht mehr nur Mittel zum Zweck. Sinnhaftigkeit, mentale Gesundheit und Werte rücken in den Vordergrund.

Studien zeigen: Fast die Hälfte aller Menschen empfindet ihren Job als nicht sinnvoll, während besonders jüngere Generationen Arbeit suchen, die zu ihren Werten passt und Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

Als Coachingzentrum sehen wir diese Veränderung als Chance, Menschen bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz beschäftigt uns mehr denn je. Stress und verschwimmende Grenzen zwischen Beruf und Privatleben fordern uns heraus.

Im Jahr unseres 25. Geburtstags greift unser Jahresprogramm 2026 diese Entwicklungen auf: Wir bieten Räume für Sinnfindung, fördern Resilienz und unterstützen bei der Entwicklung zukunftsrelevanter Kompetenzen wie analytisches Denken und lebenslanges Lernen.

Durch unsere Bildungs- und Coaching-Angebote tragen wir zur menschenzentrierten Gestaltung der Arbeitswelt bei – für mehr Motivation und Zufriedenheit im Berufsalltag.

Sonja Kupferschmid



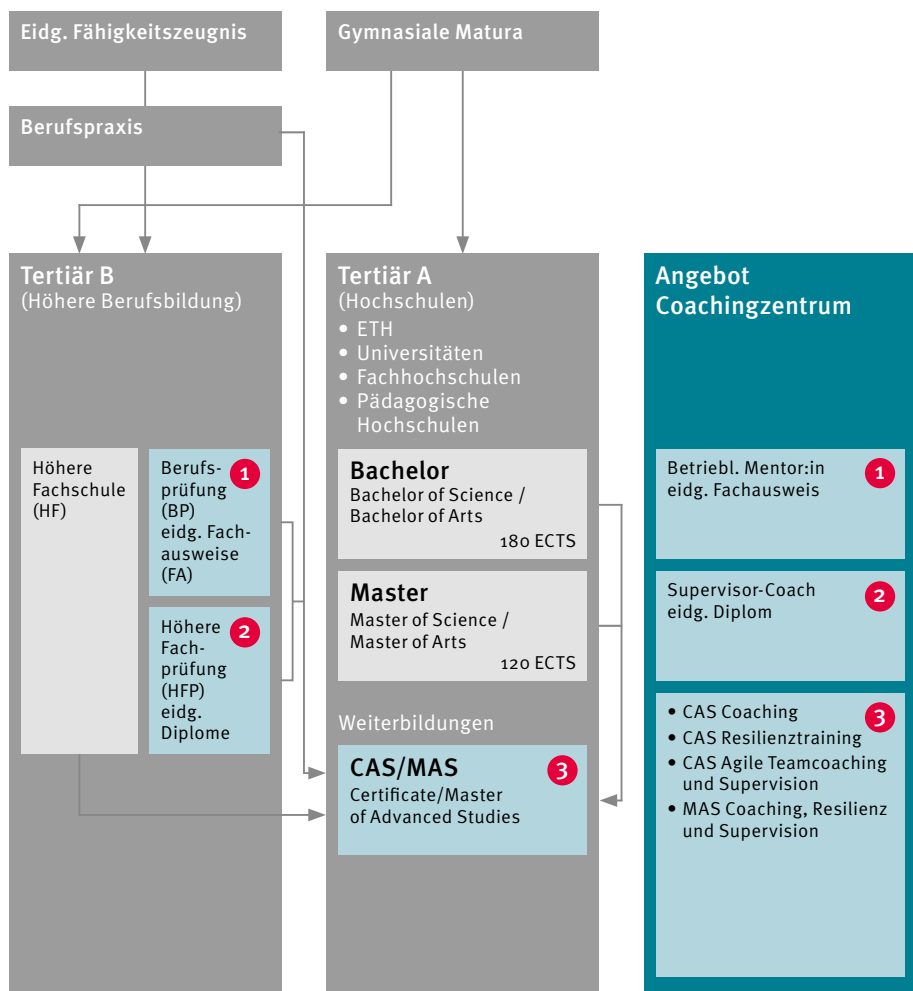
Geschäftsführung

Karin Sidler



Geschäftsführung

# Das Bildungssystem Schweiz



ECTS: European Credit Transfer System

CAS- und MAS-Angebote in Kooperation mit der PH Zug

## Abschluss

- 1 2 Tertiär B: Höhere Berufsbildung
- 3 Tertiär A: Weiterbildung Hochschule

# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Bildungssystem Schweiz</b>	4
<b>Unser Ausbildungsangebot</b>	
<b>Fachausweis Coaching – Betriegl. Mentor:in mit eidg. FA</b>	8
<b>CAS Coaching</b>	10
<b>CAS Resilienztraining</b>	12
<b>CAS Agile Teamcoaching und Supervision</b>	14
<b>MAS Coaching, Resilienz und Supervision</b>	16
<b>Supervisor-Coach mit eidg. Diplom</b>	18
<b>Infoveranstaltungen</b>	20
<b>Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen</b>	22
<b>Ihre Ansprechpersonen</b>	23
<b>Seminare und Foren</b>	24
<b>Coaching-Dienstleistungen für Unternehmen</b>	26
<b>Vermietung von Seminarräumen</b>	28
<b>Unser Erfolgsrezept</b>	30
<b>Unser Qualitätsausweis</b>	31

# Finden Sie die passende Weiterbildung

Als systemischer Coach aktivieren Sie Ressourcen, regen Perspektivenwechsel an und stärken Schlüsselkompetenzen in und für Unternehmen – praxisnah und anerkannt.

**Fachausweis Coaching –  
Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA**

Erlernen Sie wirksame Tools und erweitern Sie Ihr Coaching-Mindset. Unterstützen Sie in herausfordernden Situationen und stärken Sie Selbstwirksamkeit – effektiv und nachhaltig.

**CAS Coaching**

Setzen Sie auf wirkungsvolle Burnout-Prävention und fördern Sie Mental Health, Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit – praxisbezogen und wissenschaftlich fundiert.

**CAS Resilienztraining**

Begleiten Sie Teams in Transformationsprozessen mit agilen Methoden und stärken Sie deren Flexibilität, Selbstorganisation und Veränderungskompetenz.

**CAS Agile Teamcoaching  
und Supervision**

Vertiefen Sie Ihre Beratungskompetenz mit einem vom Berufsverband bso anerkannten Master-Abschluss – umfassend und praxisorientiert.

**MAS Coaching, Resilienz  
und Supervision**

Nutzen Sie Ihre mehrjährige Berufserfahrung als betriebl. Mentor:in und qualifizieren Sie sich für die Höhere Fachprüfung (HFP) – karrierefördernd und anerkannt.

**Supervisor-Coach mit  
eidgenössischem Diplom**



ECTS: European Credit Transfer System



**50% KURSGELD-  
RÜCKERSTATTUNG**

CAS- und MAS-Lehrgänge  
in Kooperation mit der

**PH ZUG** | Pädagogische  
Hochschule Zug

Ausbildungspartner



# Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA

Modular  
buchbar

Aktivieren Sie Schlüsselkompetenzen in Unternehmen

Als systemischer Coach regen Sie Perspektivenwechsel an und motivieren zu positiven Veränderungen: Mit dieser Ausbildung lernen Sie, wie Sie mit emotionaler Intelligenz und ressourcenaktivierenden Tools Zukunftskompetenzen fördern.

Entdecken Sie in diesem Lehrgang wirksame Methoden zur Unterstützung von Menschen bei Herausforderungen. Diese Stärkung des Mindsets führt zu Sinnhaftigkeit und höherer Arbeitszufriedenheit – Schlüsselemente für Kulturwandel und Unternehmenserfolg.

Erwerben Sie einen geschützten Berufstitel und positionieren Sie sich erfolgreich am Markt.

<b>Modul 1</b>	<b>Personal Development und Coaching Skills</b>	<b>11 Tage</b>
Persönlicher Entwicklungsprozess, Aufbau Coaching-Kompetenz, Tools und Methoden		
<b>Modul 2</b>	<b>Training und Prüfungsvorbereitung</b>	<b>6 Tage</b>
Praxisvertiefung und Prüfungssimulation		

## Facts

<b>Abschluss</b>	Eidgenössischer Fachausweis betriebl. Mentor:in Dipl. Coach SCA (Swiss Coaching Association)
<b>Dauer</b>	17 Tage   16 Monate
<b>Kosten</b>	Modul 1: CHF 9550 Modul 2: CHF 5350 Prüfungsgebühr: CHF 2250 (Stand März 2026)
<b>Subjektfinanziert</b>	Rückerstattung 50% der Lehrgangskosten vom Bund
<b>Ort</b>	Basel   Bern   Luzern   Olten   Zürich
<b>Hinweis</b>	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie einen Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).



**50% KURSGELD-  
RÜCKERSTATTUNG**



## Termine Modul 1: Personal Development und Coaching Skills

	Frühling 2026	Herbst 2026
<b>Basel</b>		22.10.2026
<b>Bern</b>	26.03.2026	29.10.2026
<b>Luzern</b>	13.04.2026	
<b>Olten</b>	30.04.2026	16.11.2026
<b>Zürich</b>	19.03.2026	29.09./25.11.2026

## Weitere Informationen und Startdaten

Verbandstitel SCA  
Möglichkeit zur SCA-Mitgliedschaft



# CAS Coaching

Fördern Sie Selbstwirksamkeit mit Coaching-Tools

Modular  
buchbar

In diesem Lehrgang wenden Sie effektive Coaching-Methoden an und entwickeln Ihr Coaching-Mindset. Tools und Methoden befähigen Sie, Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu unterstützen. Im Modul 3 vertiefen Sie Ihre Coaching-Kompetenz im digitalen Umfeld oder erweitern Ihr Verständnis für kulturelle Dimensionen.

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen mit einem anerkannten Weiterbildungszertifikat für Ihren nächsten Karriereschritt.

<b>Modul 1</b>	<b>Coaching Basics</b>	<b>6 Tage</b>
Toolbox: Kompakteinstieg in die Coaching-Welt		
<b>Modul 2</b>	<b>Coaching Advanced</b>	<b>6 Tage</b>
Mindset & Practice: Aufbau der Coaching-Haltung, Vertiefung von Know-how und Do-how		
<b>Modul 3</b>	<b>Online Coaching oder Kulturreflexives Coaching</b>	<b>3 Tage</b>
Digital Skills: Erweiterung der Coaching-Kompetenzen für digitale Begleitungen oder Kulturverständnis: Reflexion interkultureller und transkultureller Einflüsse im Coaching		

## Facts

<b>Abschluss</b>	CAS Coaching
<b>Credits</b>	15 ECTS
<b>Dauer</b>	15 Tage   12 Monate
<b>Kosten</b>	Modul 1: CHF 4200 Modul 2: CHF 4200 Modul 3: CHF 1550 Zertifikatsgebühr: CHF 950
<b>Ort</b>	Basel   Bern   Luzern   Olten   Zürich   Digital
<b>Hinweis</b>	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).



## Termine Modul 1: Coaching Basics

	Frühling 2026	Herbst 2026
Basel	14.04.2026	
Bern		27. 10.2026
Luzern		30.09.2026
Olten	10.06.2026	19.11.2026
Zürich	13.05.2026	17.09.2026

## Weitere Informationen und Startdaten

In Kooperation mit der PH Zug  
In Verantwortung des Coachingzentrums

# CAS Resilienztraining

Stärken Sie Mental Health und Widerstandskraft

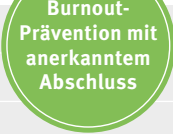
Modular  
buchbar

Steigende Komplexität und Arbeitsbelastung führen zu vermehrtem Stress und Burnout. Zunehmend erreichen Menschen ihre Belastungsgrenze und erleben emotionale Erschöpfung.

Lernen Sie, Mental Health und Agilität von Einzelpersonen und Teams umfassend zu fördern. Optimieren Sie als Resilienz Coach und/oder Resilienztrainer:in die Widerstandskraft von Mitarbeitenden und Organisationen nachhaltig.

<b>Modul 1</b>	<b>Resilienz Coach</b>	<b>6 Tage</b>
Entdecken und anwenden: Stärkung der Widerstandskraft, erste Begleitungserfahrung		
<b>Modul 2</b>	<b>Resilienz Coach <sup>PLUS</sup></b>	<b>6 Tage</b>
Entwickeln und umsetzen: Vertiefung der Theorie und Erweiterung der Methodenvielfalt		
<b>Modul 3</b>	<b>Resilienztrainer:in</b>	<b>4 Tage</b>
Trainieren und reflektieren: Fokus Erwachsene: Konzeption, Leitung und Evaluation von Resilienztrainings oder Fokus Kinder/Jugendliche: Förderung von Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation		

## Facts

<b>Abschluss</b>	CAS Resilienztraining	
<b>Credits</b>	15 ECTS	
<b>Dauer</b>	16 Tage   12 Monate	
<b>Kosten</b>	Modul 1: CHF 4200 Modul 2: CHF 4200 Modul 3: CHF 1750 Zertifikatsgebühr: CHF 950	
<b>Ort</b>	Olten   Zürich	
<b>Hinweis</b>	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).	



## Termine Modul 1: Resilienz Coach

	Frühling 2026	Herbst 2026
Olten		02.09.2026
Zürich	19.03.2026	

## Weitere Informationen und Startdaten

In Kooperation mit der PH Zug  
In Verantwortung des Coachingzentrums

# CAS Agile Teamcoaching und Supervision

Begleiten Sie Teams wirkungsvoll in einem dynamischen Umfeld

Modular  
buchbar

Als Teamcoach und Supervisor:in stärken Sie Teams nachhaltig und fördern ihre Selbstverantwortung, Selbstorganisation und Entwicklung durch gemeinsame Veränderungsarbeit.

Aufbauend auf Ihrem Coaching-Know-how, lernen Sie den Umgang mit komplexen Team-Herausforderungen. Sie führen Teamcoachings und Supervisionen professionell durch und unterstützen Mitarbeitende und Organisationen in Transformationsprozessen. Das Team klärt mit Ihrer Unterstützung die Rollen, entwickelt gemeinsame Werte und stärkt das kollektive Selbstverständnis.

<b>Modul 1</b>	<b>Gruppendynamik</b>	<b>6 Tage</b>
Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle in der Gruppe und deren Phasen		
<b>Modul 2</b>	<b>Begleitungsprozesse und -methoden</b>	<b>5 Tage</b>
Interventionen und Methoden für Gruppen und Teams		
<b>Modul 3</b>	<b>Praxistransfer und Reflexion</b>	<b>5 Tage</b>
Teamcoaching und Supervision in der Praxis mit Reflexion und Fallanalyse		

## Facts

<b>Abschluss</b>	CAS Agile Teamcoaching und Supervision
<b>Credits</b>	15 ECTS
<b>Dauer</b>	16 Tage   6 Monate
<b>Kosten</b>	Modul 1: CHF 3100 Plus Kosten für Übernachtung und Verpflegung Modul 2: CHF 3300 Modul 3: CHF 3300 Zertifikatsgebühr: CHF 950
<b>Ort</b>	Olten   Zürich
<b>Hinweis</b>	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).



## Termine Modul 1: Gruppendynamik

	Frühling 2026	Herbst 2026
Olten	16.04.2026	
Zürich		28.10.2026

## Weitere Informationen und Startdaten

In Kooperation mit der PH Zug  
In Verantwortung des Coachingzentrums

# MAS Coaching, Resilienz und Supervision

Professionalisieren Sie Ihre Beratungskompetenz

Modular  
buchbar

Der Masterstudiengang qualifiziert Sie für ein professionelles Beratungsprofil mit Kompetenzen in Coaching, Resilienz und Supervision. Er ist vom Schweizer Berufsverband bso anerkannt.

In diesem modularen MAS erlangen Sie ein tiefgreifendes Verständnis und spezialisierte Beratungsfähigkeiten für die Begleitung und Beratung von Personen, Teams und Organisationen. Sie setzen sich mit Beziehungs- und Gruppendynamiken unter Berücksichtigung des persönlichen und beruflichen Umfelds auseinander, um Ressourcen zu stärken und Veränderungen wirksam anzustossen. Der MAS, bestehend aus drei CAS-Lehrgängen sowie einem abschliessenden Mastermodul, stärkt somit Ihre Coaching-Kompetenzen umfassend.

CAS Coaching	CAS Resilienz-training	CAS Agile Team-coaching und Supervision	Mastermodul
15 ECTS 15 Tage	15 ECTS 16 Tage	15 ECTS 16 Tage	15 ECTS 20 Tage

## Facts

<b>Abschluss</b>	MAS Coaching, Resilienz und Supervision
<b>Credits</b>	60 ECTS
<b>Dauer</b>	67 Tage   rund 3,5 Jahre
<b>Kosten</b>	Mastermodul: CHF 9500 Zertifikatsgebühr: CHF 950
<b>Ort</b>	Olten
<b>Hinweis</b>	Bei gleichzeitiger Buchung von mehreren CAS-Bausteinen erhalten Sie einen Preisnachlass.



## Termin Mastermodul

	Frühling 2026	Herbst 2026
Olten		27.10.2026

## Weitere Informationen und Startdaten

In Kooperation mit der PH Zug

Ausbildungspartner



# Supervisor-Coach mit eidg. Diplom

Bereiten Sie sich auf die höhere Fachprüfung (HFP) vor

Modular  
buchbar

Basierend auf Ihrer mehrjährigen Berufspraxis als betriebl. Mentor:in, vertiefen Sie sich fachlich im Bereich Coaching und Supervision. Sie erlangen eine höhere berufliche Qualifikation und stärken so Ihre eigenständige Profession als Beratungsperson.

Als Supervisor-Coach navigieren Sie sicher durch komplexe Auftragsituationen und entwickeln ziieldienliche Konzepte. Dabei integrieren Sie unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen. Durch Einbeziehung des Arbeitskontextes und eine vertrauensvolle Beziehungsgestaltung stärken Sie gezielt fachliche und persönliche Kompetenzen im Einklang mit Unternehmenszielen.

<b>Modul 1</b>	<b>Individuelles Assessment</b>	<b>1 Tag</b>
Persönliche Standortbestimmung und Festlegung Entwicklungsbedarf		
<b>Modul 2</b>	<b>Organisationen im Wandel</b>	<b>4 Tage</b>
Kompetenzerweiterung für Transformationsprozesse in Unternehmen		
<b>Modul 3</b>	<b>Prüfungstraining</b>	<b>6 Tage</b>
Praxisorientierte Unterstützung bei der Prüfungsvorbereitung		

## Facts

<b>Abschluss</b>	Eidgenössisches Diplom Supervisor-Coach
<b>Dauer</b>	11 Tage   1,5 Jahre
<b>Kosten</b>	Modul 1: CHF 950 Modul 2: CHF 1960 Modul 3: CHF 4500 Prüfungsgebühr: CHF 3200
<b>Subjektfinanziert</b>	Rückerstattung 50% der Lehrgangskosten vom Bund
<b>Ort</b>	Olten



**50% KURSGELD-  
RÜCKERSTATTUNG**



## Termine Modul 1: Individuelles Assessment

Olten

nach Bedarf

Weitere Informationen und Startdaten

Verbandstitel bso  
Möglichkeit zur bso-Mitgliedschaft



# Infoveranstaltungen

## Betriebl. Mentor:in mit eidg. Fachausweis, CAS Coaching

13.01. | 27.01. | 10.02. | 26.02. | 11.03. | 24.03. | 08.04. | 21.04. | 06.05. | 21.05. | 03.06. |  
23.06. | 08.07. | 04.08. | 27.08. | 08.09. | 23.09. | 07.10. | 21.10. | 05.11. | 18.11. | 03.12.2026

## CAS Resilienztraining

15.01. | 11.03. | 02.06. | 19.08.2026

Die Infoveranstaltungen finden digital statt.

## Weitere Termine

### Kostenloses Beratungsgespräch

Für folgende weiterführende Ausbildungen empfehlen wir ein persönliches Beratungsgespräch:

- CAS Agile Teamcoaching und Supervision
- MAS Coaching, Resilienz und Supervision
- Supervisor-Coch mit eidg. Diplom (HFP)



# Stimmen von Teilnehmenden

«Die betriebliche Mentoring-Ausbildung vermittelte mir praxisnahe Werkzeuge, mit denen ich Mitarbeitende gezielt in ihrer Entwicklung fördern und nachhaltig begleiten kann.»

Jennifer Schneider  
Betriebl. Mentorin mit eidg. Fachausweis



«Mein Verständnis für Coaching hat sich während der CAS-Ausbildung verändert und ich weiss, wie Coaching und Führen gemeinsam funktionieren. Die Basis dafür habe ich im CAS Coaching gelernt und als Konsequenz klare Regeln für mich definiert.»

Matthias Zwysig  
CAS Coaching

«Das CAS Resilienztraining war mein Wendepunkt in einer emotionalen Krise. Im Intensivformat entdeckte ich nicht nur meine eigene Widerstandskraft, sondern erkannte, dass genau diese Krise meine grösste Chance zur persönlichen Weiterentwicklung wurde.»

Claudia Arnold  
CAS Resilienztraining



«Das CAS Agile Teamcoaching und Supervision baute passend auf meinem Entwicklungsstand und meinen Kenntnissen als betriebliche Mentorin auf. Der Lehrgang war geprägt durch Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz. Das anregende Lernumfeld ermöglichte es, mich und mein Wissen weiterzuentwickeln, um Gruppen wirkungsvoll begleiten zu können.»

Sabine Vögeli  
Betriebl. Mentorin mit eidg. FA  
CAS Agile Teamcoaching und Supervision

## Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen

Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen verfügen über eine fundierte Aus- und Weiterbildung sowie über eine langjährige Praxiserfahrung auf ihrem Fachgebiet.



Marion Alt



Esther Borra-Wegmann



Daniela Boxler



Johannes Breitschaft



Nicole Cipri



Marion Decker-Blank



Roger Dettling



Sabine Hänni



Sabine Haldemann



Frank Kraft



Yvonne Küttel



Sandra Liechi



Ruth Lindenmann



Claudia Meierhans



Isabelle Menzi



Marianne Mischler



Simon Raeber



Naima Rhyn



Andrea Szekeres



Nadja Zöch-Schüpbach

Alle CZO-Lehrcoaches und -Trainer:innen

# Ihre Ansprechpersonen

Unsere Mitarbeitenden stehen Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung: telefonisch, online oder vor Ort in Olten.



**Jacqueline Häusermann**

Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA  
jacqueline.haeusermann@coachingzentrum.ch



**Sarah Yavuz**

Fachausweis Coaching – Betriebl. Mentor:in mit eidg. FA  
CAS Resilienztraining  
sarah.yavuz@coachingzentrum.ch



**Sonia Giacalone**

CAS Coaching  
Supervisor-Coach mit eidg. Diplom (HFP)  
Seminare und Foren  
sonia.giacalone@coachingzentrum.ch



**Daniela Alagna**

CAS Agile Teamcoaching und Supervision  
MAS Coaching, Resilienz und Supervision  
daniela.alagna@coachingzentrum.ch



062 926 43 93

Das Coachingzentrum-Team

# Seminare

Tauchen Sie ein in aktuelle Themen der Beratungsszene und erweitern Sie Ihre persönlichen und fachlichen Kompetenzen. Unser Seminarangebot liefert Ihnen eine breite Palette an Weiterbildungsmöglichkeiten.

<b>Resilienz und Mental Health</b>	<b>Termin</b>
<b>Vagus Nerv: Techniken zur Selbstregulation und Stressbewältigung</b> 1-tägiges Seminar mit Nadja Zöch-Schüpbach	<b>DIGITAL</b> 29.01.2026
<b>Mental Health Coaching: Werkzeuge für psychische Stärke</b> 1-tägiges Seminar mit Sabine Hänni	<b>DIGITAL</b> 20.05.2026
<b>HeartMath®: Resilienz-Methoden für die Gesundheit</b> 1-tägiges Seminar mit Christina Weigl	26.05.2026
<b>Teamresilienz: Gemeinsam stärker am Arbeitsplatz</b> 1-tägiges Seminar mit Andrea Szekeres-Haldimann	26.08.2026
<b>Zauberwort «Resilienz»: Herausforderungen stärkenorientiert angehen</b> 2-tägiges Seminar mit Sonja Kupferschmid	27./28.11.2026

<b>Persönlichkeitsentwicklung und Coaching-Tools</b>	<b>Termin</b>
<b>Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM): Best Practice für das Selbstmanagement</b> 1-tägiges Seminar mit Andrea Szekeres-Haldimann	12.02.2026
<b>Gewaltfreie Kommunikation im Berufs- und Führungsalltag</b> 1-tägiges Seminar mit Nadia Biondini	25.02.2026
<b>Relationship Mapping: Systemische Figurenaufstellung für berufliche Klarheit</b> 1-tägiges Seminar mit Sabine Haldemann	08.05.2026
<b>IKIGAI: Eine praxisbezogene Orientierungshilfe für die Sinnfindung</b> 1-tägiges Seminar mit Marion Decker-Blank	12.06.2026 10.12.2026
<b>Das Haus der Vielfalten®: Wirkungsvoll arbeiten mit dem Inneren Team</b> 2-tägiges Seminar mit Karin Sidler	19./20.06.2026
<b>Logische Ebenen Refresher: Effektive Veränderungsstrategien</b> 1-tägiges Seminar mit Marion Alt	26.06.2026
<b>Logosynthese: (Un)bewusste Blockaden nachhaltig lösen</b> 3-tägiges Seminar mit Esther Borra-Wegmann	15.–17.10.2026
<b>Nonverbale Kommunikation: Wirken ohne Worte</b> 1-tägiges Seminar mit Isabelle Menzi	12.11.2026
<b>Mediation: Durch Dialog konstruktiv und wirksam Konflikte lösen</b> 2-tägiges Seminar mit Marion Alt	13./14.11.2026
<b>Einstieg ins Coaching: Der Weg zur erfolgreichen Begleitungsarbeit</b> 1-tägiges Seminar mit Johannes Breitschaft	26.11.2026

<b>Führungsentwicklung und Teambuilding</b>	<b>Termin</b>
<b>Teamcoaching Essentials: Teamarbeit fördern und Stillstand vermeiden</b> 2-tägiges Seminar mit Marion Decker-Blank	20./21.03.2026
<b>Organisationen im Wandel: Veränderungsprozesse effektiv unterstützen</b> 4-tägiges Seminar mit Marion Alt	16./17.04.2026 29./30.04.2026
<b>Leadership by Coaching: Coaching Skills für Führungskräfte</b> 1-tägiges Seminar mit Johannes Breitschaft	24.09.2026
<b>Resilienztraining für Führungskräfte</b> 1-tägiges Seminar mit Andrea Szekeres	27.10.2026
<b>Transformatives Coaching: Entwicklungslandkarte für Veränderungsprozesse</b> 3-tägiges Seminar mit Hermann Küster und Karin Sidler	29.–31.10.2026

Durchführungsort: Seminarinsel Olten oder digital  
Jeweils 09.00–17.00 Uhr

Weitere Seminare sowie nähere Informationen zu Inhalten und Preisen

## Foren

<b>Resilienzforum</b>	<b>Termin</b>
<b>Teenage Brain – mentale Gesundheit von Jugendlichen fördern</b> Halbtägiges Forum mit Valerie Allemann	19.03.2026

<b>Coachingforum</b>	<b>Termin</b>
<b>Stufenentwicklung für Entwicklungsbegleitende</b> Halbtägiges Forum mit Barbara Kuchler	09.09.2026

Durchführungsort: Seminarinsel Olten  
Jeweils 13.30–17.30 Uhr

Weitere Foren sowie nähere Informationen zu Inhalten und Preisen



**Kopf**, mit einer Offenheit für neue Perspektiven

**Ohren**, um aktiv zuzuhören

**Mund**, um die richtigen Fragen zu stellen

**Schultern**, um die Verantwortung für den Prozess zu tragen

**Herz**, gefüllt mit Empathie und Verständnis

## Anatomie eines Coaches

**Bauch**, um Unbewusstes wahrzunehmen

**Beine**, um Stabilität und Halt zu geben

**Füße**, um Kundinnen und Kunden auf ihrem Weg zu begleiten

# Corporate Training: Dienstleistungen für Unternehmen

Die Entwicklung von Resilienz, eines agilen Mindsets und die Förderung von mentaler Gesundheit sind heute anspruchsvolle, aber entscheidende Herausforderungen für den unternehmerischen Erfolg.

Coaching, betriebliches Mentoring, Supervision und Resilienztraining können hier eine Schlüsselrolle spielen, um die Stressresistenz zu fördern, Teams zu stärken und eine gesunde, produktive Arbeitsumgebung zu schaffen.

Unser Angebot wird auf Ihre unternehmerischen Bedürfnisse zugeschnitten:

## Workshops, Seminare und Impulsvorträge

Holen Sie sich Wissen und Impulse zu aktuellen Themen:

Wir konzipieren für Sie firmeninterne Seminare und Impulsvorträge zu Coaching, agilem Mindset, Resilienz, Burnout-Prävention, Achtsamkeit, Kommunikation und Gesprächsführung.

## Massgeschneiderte Weiterbildungen

Stärken Sie Ihre Führungskräfte, Fachleute und HR-Mitarbeitenden: Wir entwickeln für Sie bedürfnisgerechte interne Weiterbildungen in den Bereichen Coaching, betriebliches Mentoring, Supervision und Resilienztraining.

## Coaching für Mitarbeitende

Nutzen Sie die Qualität und das Know-how einer externen Fachperson aus unserem Coaching-Pool für die wirkungsvolle und nachhaltige Entwicklung Ihrer Führungspersonen und Mitarbeitenden.

### Weitere Informationen



«Wir führten mehrere Resilienz-Weiterbildungen mit dem Coachingzentrum durch. Die Zusammenarbeit war sehr angenehm, Inhalte wurden an unsere Bedürfnisse angepasst. Diese Flexibilität schätzten wir enorm. Positive Rückmeldungen bestätigten, dass die Weiterbildungen die Resilienz unserer Teilnehmenden stärkten.»

Marijana Lesic  
Fachleitung Alphabetisierungs- und Intensivkurse Deutsch  
ECAP Solothurn





# Seminarinsel: Vermietung von Seminarräumen in Olten



Ob für Workshops, Seminare, Weiterbildungskurse oder Sitzungen – die Seminarinsel in Olten bietet Ihnen moderne Seminarräume und Sitzungszimmer, die dafür konzipiert wurden, Kreativität, Lernen und Produktivität zu fördern. Unsere Räumlichkeiten befinden sich im Zentrum von Olten in einem ruhigen Innenhof; gut erreichbar und perfekt, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

## Unsere Räume

Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu den Seminarräumen:

Raum Name	Grösse m <sup>2</sup>	U-Form PAX	Seminar** PAX	Block** PAX	Konzert** PAX	½ Tag CHF	1 Tag CHF
							
Walzer	106	25	35	6 × 4*	72	480	680
Slowfox	80	18	28	5 × 4*	49	380	550
Jive	65	16	24	4 × 4*	30	280	400
Lambada	53	12	—	3 × 4*	—	280	400
Limbo	23,5	—	—	6	—	im Mietpreis von Lambada	
Rumba	19	—	—	6	—	130	180
Swing	13	—	—	4	—	100	140

PAX: Anzahl Personen \* Anzahl Tische mal Anzahl Personen \*\*Umstuhlungspauschale CHF 85





## Ausstattung und Infrastruktur

- Klimatisierte Seminar- und Gruppenräume mit WLAN
- Aufenthaltsraum mit Kaffee und Frischwasserspender
- Arbeits- und Pausenmöglichkeit im Aussenbereich
- Rollstuhlgängige Toilette
- **Seminarräume Walzer, Slowfox, Jive, Lambada:** Beamer, Leinwand, Rednerpult, 2 Pinnwände, 2 Flipcharts, Moderationskoffer
- **Gruppenräume Rumba und Swing:** 55-Zoll-Bildschirm, Flipchart

## Anreise

- **Öffentliche Verkehrsmittel:** Die Seminarinsel ist zu Fuss in ca. 7 Minuten vom Bahnhof Olten her erreichbar. Sie befindet sich an der Konradstrasse 30 im Innenhof.
- **Auto:** Kostenpflichtige Parkplätze in der Tiefgarage «Hübeli» oder auf der Schützenmatt (5 Gehminuten).

## Kontakt

seminarinsel@coachingzentrum.ch, T 062 926 43 93

Weitere Informationen

# Unser Erfolgsrezept

## Praxisorientiert, wissenschaftlich fundiert – und inspirierend

Das Coachingzentrum setzt kompetenzorientierte und praxisbezogene Lernformen ein, die wissenschaftlich fundiert sind. Dabei legen wir grossen Wert auf die praktische Umsetzung mit qualifizierten, erfahrenen Lehrcoaches in einem inspirierenden Lernklima.

In Kleingruppen fördern wir die einzigartigen Ressourcen und Stärken jedes Teilnehmenden. Unsere Weiterbildungen tragen dazu bei, die eigene persönliche und berufliche Bestimmung – den Purpose – zu finden und diese Wirkung nachhaltig nach innen und aussen zu tragen.

## Ganzheitliche und integrative Methodik

Wir vermitteln ausgewählte Tools und Techniken, welche die persönliche Entwicklung, Agilität und Resilienz zielgerichtet fördern. Dabei beziehen wir Einflussfaktoren wie Umfeld, Verhalten, Fähigkeiten, Glaubenssätze und Werte ganzheitlich mit ein.

## Unsere Toolbox

Als Instrumente setzen wir beispielsweise Figuren, Wertekarten oder Emotion Maps ein. Eine Auswahl unserer Coaching-Tools finden Sie in unserem Webshop: [shop.coachingzentrum.ch](http://shop.coachingzentrum.ch)



## Seit 25 Jahren auf dem Markt

Wir sind der Swiss Coaching Hub für Coaching, betriebliches Mentoring, Supervision sowie Resilienztraining – und seit 2001 erfolgreich am Markt.

## Eidgenössisch und international anerkannte Abschlüsse

Unsere Weiterbildungen schliessen Sie mit eidgenössisch (Fachausweis und Diplom) und international (CAS, MAS) anerkannten Abschlüssen ab.

## Bundesbeiträge bei eidgenössischen Prüfungen

Beim Abschluss einer eidgenössischen Prüfung erhalten Sie bis zu 50% des Kursgelds vom Bund zurückerstattet.

## Hohe Erfolgsquote

Das Coachingzentrum weist eine überdurchschnittlich hohe Erfolgsquote aus. Diesen Erfolg erreichen wir dank bewährtem Ausbildungskonzept und intensiver und professioneller Prüfungsvorbereitung.

## An fünf Standorten – und digital

Unsere Weiterbildungen finden in Olten, Basel, Bern, Luzern und Zürich oder digital statt.

## Renommierete Ausbildungspartner

CAS- und MAS-Lehrgänge führt das Coachingzentrum in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) durch. Wir sind Ausbildungspartner des Berufsverbands für Coaching, Supervision und Organisationsberatung (bso).

## eduQua-zertifiziert

Das Coachingzentrum ist seit 2010 eduQua-zertifiziert. eduQua ist das Schweizer Qualitätslabel für Anbieter in der Weiterbildung. Es fördert Transparenz, Vergleichbarkeit und Qualität der Weiterbildungsangebote.





## Praktische Coaching-Tools in unserem Webshop

Entdecken Sie unsere Toolbox.

Besuchen Sie unseren Webshop  
und lassen Sie sich inspirieren!

[shop.coachingzentrum.ch](http://shop.coachingzentrum.ch)

CZO Coachingzentrum Olten GmbH  
Konradstrasse 30 4600 Olten  
T 062 926 43 93 [info@coachingzentrum.ch](mailto:info@coachingzentrum.ch)  
[www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)

 **coachingzentrum**  
Beratungsausbildung mit Wirkung