

# CH-Q – Kompetenzmanagement

Siebzig Prozent unseres Wissens und Könnens, haben wir nicht in der Schule sondern durch praktische Erfahrungen erlernt. Doch keine Diplome und Zeugnisse belegen die Fähigkeiten, die wir uns im Laufe des Lebens, im Alltag, in Behörden, Vereinen und ehrenamtlichen Tätigkeiten aneignen. Hier setzt unser Kurs ein. Er stärkt das Selfmarketing und richtet sich an alle, welche die von ihnen geleistete Arbeit reflektieren und ihre Erfahrungen und Kompetenzen für die persönliche, berufliche oder politische Laufbahn nutzbar machen wollen.

**Kursdaten:** Vier einzelne Tage. ca. 9–16 Uhr, Zürich, Nähe Hbf. Durchführung auf Anfrage hin auch auswärts möglich.

## Ziele:

- Standortbestimmung und persönliches Profil
- Sie sind sich Ihrer eigenen Ressourcen bewusst und schätzen Ihre Perspektiven realistisch ein
- Sie sind mit dem Begleitordner im lebenslangen Lernen vertraut und fähig, Ihr Kompetenzmanagement nachhaltig weiterzuführen
- Sie erkennen Möglichkeiten und wollen sie nutzen
- Sie setzen sich Ziele und planen die Umsetzung

## Kursbeschreibung:

Der Kurs leitet zu einer Standortbestimmung aufgrund der beruflich und ausserberuflich erworbenen Fähigkeiten an. Er führt in die systematische Erfassung von Fähigkeiten und Kompetenzen ein und setzt einen persönlichen Prozess in Gang. Die Auseinandersetzung mit Quellen und Hindernissen der eigenen Laufbahn wird angeregt und professionell begleitet. Die Erstellung eines Portfolios geht einher mit Überlegungen zu geschlechterspezifischen Herausforderungen und lädt ein zum Üben von öffentlichem Auftritt und persönlicher Präsentation.

## Inhalt

Sie reflektieren Ihre Erfahrungen und die von Ihnen geleistete Arbeit und setzen sich vertieft mit den eigenen Ressourcen auseinander. Mit dem Sammelordner „Kompetenzmanagement CH-Q – Begleitordner im lebenslangen Lernen“ als Arbeitsinstrument erfassen Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen systematisch. Sie dokumentieren Ihre beruflich und nebenberuflich erworbenen Kompetenzen, erstellen Ihr persönliches Portfolio und Ihr Profil.

Die realistische Einschätzung Ihrer Ressourcen und ihre Gegenüberstellung mit den Erfordernissen gewünschter Engagements erlaubt die gezielte Nutzung der eigenen Gaben. Sie kann Perspektiven aufzeigen und schafft Vertrauen für selbstbewusste Entscheidungen. Ob dies ein beruflicher (Wieder-) Einstieg, nächste Karriereschritte oder die Bestätigung bisheriger Tätigkeit sei, entscheiden Sie selbst. Je nach Gruppenzusammensetzung kann der Fokus gezielt auf spezielle Fragestellungen gerichtet werden.

Die 4 Kurstage verteilen sich über 4 Monate und erfordern individuelle Heimarbeit von gesamthaft ca. 20 Stunden.

## Arbeitsweise:

Thematische Inputs, Erfahrungsaustausch, Reflektion, individuelle Bearbeitung der Unterlagen, auf Wunsch persönliche Beratung.

## Kurskosten:

Fr. 700.- , zuzüglich Fr. 50.– Kursunterlagen CH-Q + CD  
Rabatt auf begründete Anfrage hin möglich (bitte bei Anmeldung vermerken)

Das Zertifikat „Anwender/in Persönliches Kompetenzmanagement CH-Q“ kann erworben werden (Kompetenznachweis + Fr. 50.-)

**Anmeldung** und nähere Informationen:

**SOZIO-CONSULT**

Lisette Müller-Jaag, Ausbilderin/Beraterin CH-Q (s. Rückseite)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung !**

# CH-Q Persönliches Kompetenzmanagement

Seminar für Männer und Frauen, die ihre Laufbahn überdenken, eine Arbeitsstelle suchen, in ein politisches Amt einsteigen möchten oder einfach ihre Handlungskompetenzen im Umgang mit den persönlichen Fähigkeiten erweitern wollen.

## Nächste Kurse CH-Q:

\* CH-Q 1/2013 Freitag, 15.3., 12.4., 17.5., 14.6. 2013 in Zürich, Nähe HB

**Weitere Kurse:** Proviant für die politische Reise: ab 21. März 2013  
Fit für den Wahlkampf-mit Spass und Elan: ca. Herbst 2013

**Kursleitung:** Lisette Müller-Jaag, Ausbilderin/Beraterin CH-Q, a.Kantonsrätin  
a. Schulpräsidentin, CAS Politische Kommunikation

Anmeldung an: *SOZIO-CONSULT*

Lisette Müller-Jaag  
Baaregg 33, 8934 Knonau  
Tel. 043 466 60 48, Fax. 043 466 60 41 Mob.079 628 75 47  
E-Mail: [lissette.mueller@bluewin.ch](mailto:lissette.mueller@bluewin.ch)  
Web: [www.lisette-mueller.ch](http://www.lisette-mueller.ch)

*Ihre frühzeitige Anmeldung erleichtert uns die Planung*

---

**Anmeldung Seminar CH-Q**      1 / 2013

Name, Vorname: .....

Beruf/Amt/Tätigkeit: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Tel./E-Mail: .....

Bemerkungen:

# Persönliches Kompetenz- Management



Kursprogramm  
2013

*SOZIO-CONSULT*