



Kursprogramm

Procap Schweiz 2026

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

1 Inhaltsverzeichnis

1 Inhaltsverzeichnis	2
2 Vorwort	3
3 Kursprogramm 2026	4
3.1 Selbstbestimmung leben – gemeinsam Lösungen finden	4
3.2 Grenzen und Übergriffe	5
3.3 Barrierefreie Office Dokumente erstellen	6
3.4 Neu bei Procap und Sensibilisierung	7
3.5 Anti-Bias Bildung (2-teilig)	8
3.6 Die Kunst des Feedbacks	9
3.7 Verhandlungsführung	10
3.8 Rhetorik und Auftrittskompetenz	11
3.9 Barrierefreiheit im Web	12
3.10 Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag	13
3.11 Digitale Kompetenzen stärken	14
3.12 Gemeinsam im Social-Media-Boot	15
3.13 Selbstbestimmt leben	16
4 Weitere Kursangebote	17
5 Kontakt	18

2 Vorwort

Es freut uns sehr, Ihnen das Kursprogramm 2026 präsentieren zu dürfen. Auch im kommenden Jahr erwarten Sie bewährte, beliebte Angebote sowie mehrere neue, spannende Kurse, die wir gezielt auf aktuelle Bedürfnisse abgestimmt haben. Wir hoffen, dass Sie darin Anregungen finden, die Ihren beruflichen und persönlichen Alltag bereichern.

Die Kurse «Neu bei Procap und Sensibilisierung» sowie «Grenzen und Übergriffe» sind für neue Mitarbeitende von Procap Schweiz obligatorisch.

Alle Kurse sind kostenlos für:

- Aktiv-Mitglieder
- Mitarbeitende von Procap
- Ehrenamtliche und Freiwillige aus den Sektionen
- Die Moderierenden des Ressorts Bildung und Sensibilisierung

Für externe Teilnehmende sind die Kurse kostenpflichtig. Die entsprechenden Preise finden Sie direkt bei den jeweiligen Kursbeschreibungen. Bei Fragen, Unklarheiten oder für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter Telefon: 062 206 88 94 oder via E-Mail: bildung@procap.ch.

Wir freuen uns auf inspirierende Begegnungen und wertvolle gemeinsame Lernerfahrungen im Jahr 2026.

Herzlich,



Sabrina Salupo
Ressortleiterin Procap Bildung und Sensibilisierung



3.1 Selbstbestimmung leben – gemeinsame Lösungen finden

Dieser Kurs richtet sich an Fachpersonen von Procap, insieme, Cerebral und PluSport.

Kursbeschreibung

Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung haben ein Recht auf Selbstbestimmung und Teilhabe. Fachpersonen stehen dabei oft vor dem Spannungsfeld zwischen Wahlfreiheit und Fürsorgepflicht. Das Projekt SEGEL («Schwierige Entscheide – Gemeinsame Lösungen») unterstützt mit einem praxisnahen Gesprächsleitfaden, um Dilemmasituationen gemeinsam zu bearbeiten. In unserer Weiterbildung vertiefen Sie die Themen Selbstbestimmung, Partizipation und schwierige Entscheidungen. Das SEGEL-Team – Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – gestaltet die Weiterbildung gemeinsam.

Datum

Dienstag, 5. Mai 2026
von 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Henri Pavid
im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 21. April 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Team SEGEL

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.2 Grenzen und Übergriffe

Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende, Freiwillige und Vorstandsmitglieder von Procap, insieme, Cerebral und PluSport.

Kursbeschreibung

Procap, insieme, die Vereinigung Cerebral und PluSport fördern in ihren Vereinen, Sektionen, Sportgruppen sowie an verschiedensten Anlässen eine ungezwungene und freundschaftliche Atmosphäre. Umso wichtiger ist es, im Umgang mit Menschen mit einer Behinderung die Grenzen und Risikosituationen der Betreuung zu kennen, sich gegenseitig zu respektieren und transparent zu arbeiten. In dieser Weiterbildung wird die Thematik mittels konkreter Alltagssituationen so behandelt, dass Sie in der Lage sind, den Schutz der Betreuten und Betreuer*innen zu erhöhen und in der ganzen Bandbreite von leichten Irritationen bis hin zu Verdachtsmomenten sensibel wie auch zielorientiert zu intervenieren. Ziel dieses Kurses ist es, Grundwissen zum Thema und zu möglichen Unterstützungsangeboten aufzubauen sowie intensiv über konkrete Beispiele zu diskutieren.

Datum

Dienstag, 5. Mai 2026
von 18.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag, 29. Oktober 2026
von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 21. April 2026
Donnerstag, 15. Oktober 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Fachstelle Limita

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.3 Barrierefreie Office Dokumente erstellen

Dieser Kurs richtet sich nur an Mitarbeitende von Procap Schweiz und den Procap Sektionen.

Kursbeschreibung

Barrierefreie Office Dokumente sind eine Grundvoraussetzung für eine reibungslose Kommunikation mit allen Beteiligten. In diesem zweistündigen Kurs lernen wir, worauf geachtet werden muss, damit Word, Excel- und PowerPoint-Dokumente einwandfrei von Screenreadern und anderen Ausgabegeräten gelesen werden können.

Datum

Mittwoch, 6. Mai 2026
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Anmeldung

Anmeldefrist:
Mittwoch, 22. April 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Corinne Vonaesch

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.4 Neu bei Procap und Sensibilisierung

Dieser Kurs richtet sich an neue Mitarbeitende und Vorstandsmitglieder von Procap.

Kursbeschreibung

Procap ist eine vielseitige Organisation mit einem breitgefächerten Angebot für ihre Mitglieder wie auch für externe Stellen, Institutionen sowie interessierte Personen. Dieser Einführungstag bietet Gelegenheit, die zahlreichen Aktivitäten unseres Verbands zu entdecken, sich unserer Geschichte bewusst zu werden und die Struktur der Zusammenarbeit zwischen Procap Schweiz und den Sektionen besser zu verstehen. Nach der Einführung findet eine Sensibilisierung durch eine Person mit Behinderung statt. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, mit einer betroffenen Person in Kontakt zu kommen und im offenen Austausch Fragen zu stellen.

Datum

Wählen Sie eines der beiden nachfolgenden Daten aus.
Dienstag, 26. Mai 2026,
von 9.15 bis 15.15 Uhr oder
Dienstag, 3. November 2026,
von 9.15 bis 15.15 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Henri Pavid
im 1. Stockwerk

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 12. Mai 2026 bzw.
Dienstag, 20. Oktober 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Inhalt / Ziele

- Struktur und Finanzierung der Organisation kennen
- Kompetenzen und Aufgaben des Zentralsekretariats inkl. Ressorts und der Sektionen unterscheiden können
- Die eigene Rolle und die institutionellen Werte in der Organisation reflektieren

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.5 Anti-Bias Bildung (2-teilig)

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden auf die eigenen Vorurteile sowie auf die verschiedenen Formen von Diskriminierung sensibilisiert. Es geht einerseits darum, eigene Diskriminierungserfahrungen zu reflektieren. Zum anderen sollen sich die Teilnehmenden ihrer individuellen Privilegien bewusstwerden und erkennen, wie diese ihre persönliche Sichtweise einschränken und zu einem diskriminierenden Handeln führen können. Anti-Bias wird auch mit «vorurteilsbewusst» übersetzt, um deutlich zu machen, dass niemand vorurteilsfrei ist, sondern gelernte Bilder unbewusst wirksam sind.

Datum

Der Kurs besteht aus 2 Teilen und ist nur gültig, wenn beide Kursdaten besucht wurden.
Dienstag, 2. Juni 2026,
von 9.15 bis 12.15 Uhr und
Donnerstag, 25. Juni 2026,
von 9.15 bis 12.15 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Preis extern

CHF 225.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 19. Mai 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Inhalt / Ziele

- Die eigene Haltung mit ihren Voreingenommenheiten hinterfragen
- Die eigene Diversität und Vielfältigkeit und die der anderen zu schätzen lernen
- Den Fokus nicht nur auf die ausgeschlossenen Personen richten, sondern auch auf jene, die andere ausschliessen, sowie den Blick schärfen für die externen Strukturen und Bedingungen
- Bewusstsein entwickeln für Vielfalt, Machtstrukturen und Ideologien um so weniger diskriminierend im eigenen Einflussbereich zu handeln

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.6 Die Kunst des Feedbacks

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Feedback ist etwas Alltägliches. Doch oft kennen wir uns schlecht aus mit den Feinheiten der Sprache oder beherrschen die Feedbackregeln nicht ausreichend. Um berufliche und persönliche Beziehungen zu knüpfen, ist jedoch genau dies eine grundlegende Fähigkeit. «Die Kunst, Feedbacks zu geben und zu erhalten» ist eine fundamentale Kompetenz, um die eigenen Beziehungen mit anderen zu fördern und zu verbessern.

Datum

Donnerstag, 18. Juni 2026,
von 9.15 bis 16.15 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Preis extern

CHF 225.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Donnerstag, 4. Juni 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Inhalt / Ziele

- Verstehen, was ein Feedback ist
- Die Herausforderungen, Vorteile und Grenzen des Feedbacks zu benennen
- Sich bewusst sein, was ein geeigneter Auftritt während eines Feedbacks ist und diesen einhalten
- Das Feedback auf das Gegenüber anpassen
- Die Grundlagen eines guten Feedbacks beherrschen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Christiane Meier

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.7 Verhandlungsführung

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Verhandeln ist eine heikle Kunst, die ständig zwischen zwei Optionen schwankt: durchsetzen oder nachgeben. Weder das eine noch das andere führt zu einer tragfähigen Vereinbarung. Wer etwas durchsetzt, wird nie eine langfristige Partnerschaft aufbauen können, und wer nachgibt, muss mit seinen Frustrationen leben. Es ist die Fähigkeit, die Herausforderungen und Bedürfnisse beider Seiten zu verstehen und diese klar zu kommunizieren, die uns zum besten Ergebnis führen wird.

Datum

Donnerstag, 27. August 2026,
von 9.15 bis 16.15 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Preis extern

CHF 225.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Donnerstag, 13. August 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Inhalt / Ziele

- Verhandlungssituationen, Teilnehmende, Interessen und Rollen analysieren
- Ziele, Alternativen und Strategie definieren
- Verhandlungsrhetorik
- Schwierige Situationen meistern: Machtspiele und Emotionen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.8 Rhetorik und Auftrittskompetenz

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Präsentationen, Vorträge, Sitzungen: Täglich spricht man in unterschiedlichsten Situationen und Kontexten vor anderen Menschen. Das ist keineswegs eine leichte Aufgabe. Im Gegenteil. In solchen Situationen wendet man Techniken, Methoden oder Kompetenzen an, die man oft gar nicht (bewusst) erlernt hat. In dieser Weiterbildung werden die nötigen Grundbausteine erarbeitet, die es den Teilnehmenden erlauben werden, den mündlichen Ausdruck zu verbessern.

Datum

Dienstag, 15. September 2026,
von 9.15 bis 16.30 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Henri Pavid
im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 225.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 1. September 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Inhalt / Ziele

- Umgang mit Stress, Emotionen und Lampenfieber im Zusammenhang mit dem Sprechen vor anderen Menschen
- Die Haltung einer präsenten und klaren Rednerin / eines präsenten und klaren Redners einnehmen
- Strukturieren der Rede
- Alle Aspekte des Sprechens in der Öffentlichkeit verstehen und in die Praxis umsetzen

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Sabrina Salupo

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.9 Barrierefreiheit im Web

Dieser Kurs richtet sich nur an Mitarbeitende von Procap Schweiz und den Procap Sektionen.

Kursbeschreibung

Die Barrierefreiheit im Web ist ein zentraler Aspekt für eine funktionierende Kommunikation mit allen Benutzer*innen. Was sind die Standards und worauf muss geachtet werden wenn wir Inhalte online publizieren? In diesem zweistündigen Kurs lernen wir die wichtigsten Aspekte kennen um eine barrierefreie Website zu gewährleisten.

Datum

Donnerstag, 17. September 2026
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Anmeldung

Anmeldefrist:
Donnerstag, 3. September 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Markus Spielmann

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.10 Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag

Dieser Kurs richtet sich nur an Mitarbeitende von Procap Schweiz und den Procap Sektionen.

Kursbeschreibung

In diesem zweistündigen Kurs erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Überblick darüber, wie KI sinnvoll im Berufsleben eingesetzt werden kann. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, welche KI-Tools beim Texten, bei der Bildsuche, bei Zusammenfassungen von PDF-Dokumenten, bei der Erstellung von Lernmaterialien, Gestaltung von Vorträgen oder weiteren kreativen Aufgaben unterstützen können. Zudem werden die Vorteile von alternativen Sprachmodellen aus Europa und der Schweiz entgegen der häufig genutzten Plattform ChatGPT vorgestellt. Zum Abschluss gibt es einen Abriss zur ethischen Diskussion und den rechtlichen Grundlagen.

Datum

Donnerstag, 24. September 2026
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Anmeldung

Anmeldefrist:
Donnerstag, 10. September 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Markus Spielmann

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.11 Digitale Kompetenzen stärken

Dieser Kurs ist inklusiv und richtet sich an alle.

Kursbeschreibung

Das digitale Umfeld bietet viele Chancen – von der schnellen Informationsbeschaffung bis zur sozialen Vernetzung. Gleichzeitig birgt es Risiken wie Desinformation, Cybermobbing oder Belastungen für die mentale Gesundheit. Dieser Kurs vermittelt fundiertes Wissen, reflektiert Erfahrungen der Teilnehmenden und bietet konkrete Werkzeuge für einen sicheren, respektvollen und gesundheitsförderlichen Umgang mit digitalen Medien.

Datum

Mittwoch, 14. Oktober 2026
von 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Henri Pavid
im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Mittwoch, 30. September 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Nethpathie

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt



3.12 Gemeinsam im Social-Media-Boot

Dieser Kurs richtet sich nur an Mitarbeitende von Procap Schweiz und den Procap Sektionen.

Kursbeschreibung

Social Media ist als Kommunikationsmittel für Unternehmen, Institutionen und Verbände nicht mehr wegzudenken. In diesem anderthalbstündigen Kurs erhalten die Teilnehmenden einen kompakten Überblick über die wichtigsten Social-Media-Plattformen, aktuelle Trends und deren Bedeutung für den Arbeitsalltag. Es wird aufgezeigt, wie Social Media in einem Team gezielt, authentisch und effizient eingesetzt werden kann – sei es für Kommunikation, Sichtbarkeit oder den Austausch mit der Community. Praxisbeispiele und Tipps helfen dabei, den eigenen Auftritt zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Datum

Donnerstag, 5. November 2026
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Denkfabrik
im 3. Stockwerk

Anmeldung

Anmeldefrist:
Donnerstag, 22. Oktober 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Markus Spielmann

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.



3.13 Selbstbestimmt leben

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderungen.

Kursbeschreibung

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen mit Behinderung und bietet eine unterstützende Umgebung, um persönliches Wachstum und Selbstbestimmung zu fördern. Interaktiv lernen die Teilnehmenden Möglichkeiten kennen, wie sie ihre Bedürfnisse und Rechte im privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Kontext vertreten können. Ziel des Kurses ist es, sich gemeinsam zu ermutigen und einen sinnvollen Umgang mit der Offenlegung der eigenen Behinderung zu erleichtern.

Datum

Dienstag, 8. Dezember 2026
von 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort

Procap Schweiz Olten,
Kursraum Henri Pavid
im 1. Stockwerk

Preis extern

CHF 150.00

Anmeldung

Anmeldefrist:
Dienstag, 24. November 2026
Anmeldung unter
www.procap.ch/kurse2026

Organisation

Ressort Bildung und Sensibilisierung

Kursleitung

Christiane Meier

Bemerkungen

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

4 Weitere Kursangebote

Im Bereich Behindertensport:

Aktuelles Ausbildungsprogramm von PluSport unter
www.plusport.ch > Ausbildung > Kursprogramm

Für Personen mit Ehrenamt: www.vitaminb.ch

Bei Benevol Schweiz: Verein Fach- und Vermittlungsstellen
für Freiwilligenarbeit www.benevol.ch > Bildung

5 Kontakt

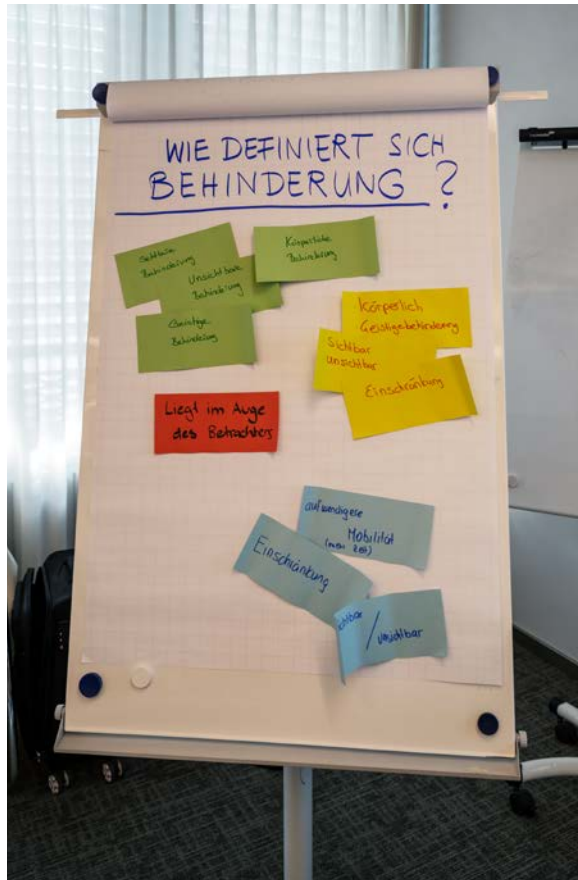
Gerne beraten wir Sie und stehen bei Fragen zur Verfügung.

Procap Schweiz
Ressort Bildung und Sensibilisierung
Frohburgstrasse 4
4600 Olten

Telefon: 062 206 88 94
E-Mail: bildung@procap.ch

www.procap.ch/kurse2026

Fotos Titelseite und Seite 19:
Florian Bachmann





Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.



Ihre Spende ist in guten Händen: Procap Schweiz trägt das Zewo-Gütesiegel. Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.