



## FRAC FÜR ORGANISATIONEN UND UNTERNEHMEN

Seit 1999 setzt sich frac, die zweisprachige Informations- und Beratungsstelle, für die Chancengleichheit von Frauen und Männern in der Arbeitswelt ein.

### Externe Vertrauensstelle

Eine externe Vertrauensperson, die Mitarbeitende empfängt und sich mit psychosozialen Risiken in Unternehmen befasst

- frac bietet eine Partnerschaft auf Vertragsbasis an

### Durchführung von Weiterbildungsmodulen:

- Sensibilisierung gegen sexuelle Belästigung und Mobbing
- Prävention
- Vertiefung

### Vereinbarkeit von Beruf und Familie/ Privatleben

#### Für Ihre Mitarbeitenden

- Verbesserung der Balance zwischen Beruf, Familie und Privatleben
- Begleitung bei der Bewältigung von psychischer Belastung und Stärkung der Ressourcen

#### Für Ihre Organisation

- Vereinbarkeit und Gleichstellung betrieblich fördern
- Analyse und Verbesserung Ihrer Familienfreundlichkeit in Zusammenarbeit mit der Fachstelle UND

### Für Frauen – gleichstellungsrelevante Themen

#### Coaching für Frauen, die eine Führungsposition übernehmen

- Die Chancen erhöhen, eine Führungsposition zu übernehmen
- Zum ersten Mal eine Führungsposition übernehmen
- Das Selbstvertrauen stärken
- Die eigenen Kommunikationsfähigkeiten ausbauen
- Verschiedene Führungsstile und -instrumente definieren

#### Coaching für weibliche Führungskräfte

- Ein Team erfolgreich führen
- Führungsinstrumente definieren
- Das Selbstvertrauen stärken
- Vereinbarkeit von Arbeit und Familie oder einer anderen externen Beschäftigung (politisches Mandat, Betreuung von Angehörigen, Sport ...)

### Newplacement

- Standortbestimmung
- Stärkung: Ziele und Projekte
- Bewerbungsunterlagen
- Strategien für die Stellensuche
- Training von Vorstellungsgesprächen

### BAT Berufliches Arbeitstraining

- Als Einsatzbetrieb geben Sie Personen während einer bestimmten Zeit die Möglichkeit, in Form eines Arbeitstrainings unter realen Bedingungen die angestrebte berufliche Tätigkeit auszuüben
- Sie verstärken mit diesem Angebot das soziale und gesellschaftliche Engagement Ihrer Organisation

## ANGEBOT

### Zeitlicher Rahmen

Im Durchschnitt beinhaltet ein Coachingprozess mehrere Gespräche. Ein erstes Treffen dient dazu, das Interesse an einer Zusammenarbeit zu ermitteln.

Für Gruppen bieten wir eine auf den Bedarf zugeschnittene Lösung an (Zweisprachigkeit, Anzahl der Personen, Dauer).

### Ort

Die Beratungen finden in der Regel bei frac, per Telefon, Videokonferenz oder in anderen Räumlichkeiten ausserhalb Ihrer Organisation statt. Workshops können in Ihrer Organisation oder ausserhalb stattfinden.

### Kosten

Der Stundensatz für ein Einzelcoaching beträgt CHF 200.-. Tarif für Gruppenangebote, Workshops und Externe Vertrauensstelle, nach Absprache.

### Kontakt

Interessiert? Kontaktieren Sie uns:

032 325 38 20

info@frac.ch

frac.ch/organisationen-unternehmen



**frac**

Informations- und Beratungszentrum  
Arbeits- und Berufsleben gestalten

Murtenstrasse 7 | Rue de Morat 7 | 2502 Biel/Bienne  
032 325 38 20 | info@frac.ch | frac.ch

