



[www.k3-kommunikation.ch](http://www.k3-kommunikation.ch)



[info@k3-kommunikation.ch](mailto:info@k3-kommunikation.ch)



Hauptgasse 18, 4500 Solothurn

## Unser Angebot



Individuell aufgebaute Seminare für Unternehmen und Coachings für Privatpersonen.

## Für Unternehmen



- Verhandlungstechnik und Konfliktmanagement
- Auftrittskompetenz
- Bewerbungsgespräche führen
- Recruiting der Generation Z

## Für Privatpersonen



- Bewerbungstraining
- CV Check in Zeiten von KI
- Verhandlungstechnik und Konfliktmanagement
- Auftrittskompetenz
- Coaching 1:1 & Kleingruppen

## Professionell und wirkungsvoll kommunizieren

K<sup>3</sup> Kommunikation ermöglicht Unternehmen und Privatpersonen professionell und wirkungsvoll zu kommunizieren, insbesondere in Verhandlungs- und Bewerbungssituationen.

## Warum mit uns?

- **Praxisnah:** Konkrete Strategien für Verhandlung, Auftritt und Bewerbung.
- **Interdisziplinär:** Expertise aus Kommunikation, Recruiting und Karriereentwicklung.
- **Individuell:** Massgeschneiderte Trainings und Coachings mit direktem Praxisnutzen.

**Wir stärken Ihre Verhandlungskompetenz, Ihren Auftritt und Ihre nächsten Karriereschritte.**

## Angebote für Unternehmen:

### **Verhandlungstechnik und Konfliktmanagement**

- Grundlagen der Verhandlungsmethodik (Harvard-Konzept u. andere Modelle)
- Verhandlungsstrategien (optimale Vorbereitung, Fehler vermeiden, Umgang mit Druckversuchen u. a.)
- Rhetorik in Verhandlungen
- Analyse konkreter Fallbeispiele

### **Bewerbungsgespräche führen**

- Persönliche Interviews: Vorbereitung, Notizen, Set-up vor Ort, Raumwahl, Gesprächsfluss, Gesprächspartner, Gesprächsprotokollierung, Aufbau
- Interviewarten: strukturiert, halbstrukturiert, offen
- Fragetechniken und Gesprächsführung
- KI-gestützte Interviews: Tools und Ethik
- Stereotypen und Bias im Recruiting erkennen und vermeiden

### **Recruiting der Generation Z**

- Werte, Erwartungen und Herausforderungen der Generation Z
- Kommunikation und Ansprechkanäle
- Employer Branding / Kandidatenmarketing für junge Zielgruppen / Hochschulabgänger / Lehrabgänger
- Candidate Experience gestalten

### **Coaching 1:1 und Kleingruppen (massgeschneidertes Angebot nach Absprache)**

- Zielklärung und Coachingmethoden
- Karriereplanung und Entscheidungsfindung
- Interviewtrainings und CV-Check

Hinweis: Nach Bedarf lässt sich auch ein individuelles Intensivtraining vereinbaren.



## Angebote für Privatpersonen:

### Verhandlungstechnik und Konfliktmanagement

- Grundlagen der Verhandlungsmethodik (Harvard-Konzept u. andere Modelle)
- Verhandlungsstrategien (optimale Vorbereitung, Fehler vermeiden, Umgang mit Druckversuchen u. a.)
- Rhetorik in Verhandlungen
- Analyse konkreter Fallbeispiele

### Lohnverhandlung für Frauen

Im 3-stündigen Workshop besprechen wir mit Ihnen u. a. folgende Fragen:

- Warum gibt es noch immer deutliche Lohnunterschiede zwischen Männern und Frauen? (Gender Pay Gap: Fakten und Strategien)
- Verhandeln Frauen anders als Männer? (Argumentationslinien für Frauen)
- Was lässt sich für die Verhandlung vorbereiten? (Selbstbewusst auftreten und Forderungen formulieren)
- Welche Fehler muss man (als Frau) unbedingt vermeiden?
- Mehr Lohn? So verhandeln Sie richtig.

### Auftrittskompetenz: Selbstsicher auftreten und wirkungsvoll präsentieren

Im 3-stündigen Workshop besprechen wir mit Ihnen u. a. folgende Fragen:

- Wie erkenne ich meine persönlichen Stärken und wie kann ich diese selbstbewusst entwickeln?
- Welche Mittel gibt es gegen Lampenfieber?
- Welche körpersprachlichen Signale und rhetorischen Mittel beeinflussen meinen Auftritt?
- Wie kann ich eine Aussage überzeugend auf den Punkt bringen?
- Was gehört zu einer optimalen Vorbereitung?

Hinweis: Nach Bedarf lässt sich auch ein individuelles Intensivtraining vereinbaren.

### Bewerbungstraining

Im 3-stündigen Workshop besprechen wir mit Ihnen u. a. folgende Fragen:

- Wie optimiere ich meine Bewerbungsunterlagen?
- Wie bereite ich mich auf ein persönliches Bewerbungsgespräch vor? (Vorbereitung auf klassische, kritische oder unerlaubte Fragen, Dresscode)
- Storytelling im Bewerbungsgespräch: Was hebe ich hervor, was gebe ich preis?
- Wie „verpacke“ ich Kündigungen oder Lücken im Lebenslauf?
- Was sind die grundlegendsten Fehler in einem Bewerbungsgespräch?

### CV-Check in Zeiten von KI

- CV-Optimierung für ATS-Systeme
- Keywords und Struktur
- Visuelle Gestaltung vs. Inhalt (Foto ja/nein/wie?)
- CV für verschiedene Zielgruppen (Karrierestarter, Führungskräfte)
- Online-Profilen LinkedIn, Social Media Auftritt
- Fehlerquellen Inhalt und Sprache