SBTL.ch

CZV-FIRMENKURS

STRESSMANAGEMENT UND KOMMUNIKATION

Klar kommunizieren, Stress bewältigen – sicher und fit im Transportalltag.

DAUER	DURCHFÜHRUNG	FORM	ABSCHLUSS
1 Tag	nach Absprache	Firmenkurs	Zertifikat

Der CZV-Kurs «Kommunikation und Stressmanagement» richtet sich an Chauffeure und Chauffeusen, die ihren Berufsalltag sicherer, klarer und gesünder gestalten möchten. In einem einzigen Kurstag vermitteln unsere erfahrenen Kursleiter theoretisches Wissen und direkt anwendbare Fähigkeiten. Der Kurs ist praxisnah, kompakt und auf den Transportalltag abgestimmt.



Kommunikation ist im Transportwesen weit mehr als Informationsweitergabe. Zeitdruck, schlechte Funkverbindungen oder Missverständnisse zwischen Fahrer und Disponent können den Arbeitsalltag stark belasten. Gleichzeitig gehört Stress für viele Chauffeure zum täglichen Begleiter – ob durch enge Lieferfristen, Stau oder Schichtdienst. Bleibt dieser Druck unkontrolliert, beeinträchtigt er nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Fahrsicherheit.

Warum sich dieser Kurs lohnt

Missverständnisse entstehen oft nicht aus Unwissenheit, sondern aus Zeitdruck, Lärm und unklarer Sprache. Gleichzeitig gehört Stress für viele Chauffeure zum Alltag – und bleibt häufig unbemerkt, bis er sich auf Gesundheit und Fahrverhalten auswirkt.

Dieser Kurs verbindet beide Themen praxisnah. Teilnehmende lernen, wie sie in typischen Transportsituationen klarer kommunizieren – und wie sie mit Druck, Hektik und Belastung bewusst umgehen.

Kursinhalte

1. **Kommunikation im Transportalltag**

   Typische Kommunikationsrisiken erkennen und verstehen – von Zeitdruck und Funk-Problemen bis zu unklaren Formulierungen. Mit konkreten Methoden wie dem Vier-Ohren-Modell, dem Readback-Prinzip und der SBAR-Methode lernen die Teilnehmenden, klarer und sicherer zu kommunizieren.

2. **Stressbewältigung im Berufsalltag**

   Stress entsteht selten durch die Aufgabe selbst, sondern durch den Druck, mit ihr umzugehen. Wer die eigenen Stressauslöser kennt, kann frühzeitig gegensteuern. So lässt sich der Berufsalltag gesünder und ausgeglichener gestalten.

3. **Körper und Geist gezielt entlasten**

   Ergonomische Prinzipien und kurze Entspannungssequenzen wirken wie ein Reset im Fahreralltag. Sie senken das Belastungsniveau und helfen, auch nach langen Schichten konzentriert und sicher zu bleiben.

4. **Methoden anwenden, die bleiben**

   Gruppenübungen und Beispiele aus dem Fahrumfeld zeigen, wie Kommunikation und Stressreduktion in der Praxis funktionieren. Die Methoden sind nachhaltig und direkt umsetzbar.

Lernziele

Teilnehmende verlassen den Kurs mit Fähigkeiten, die sie unmittelbar einsetzen. Sie können

- ✓ typische Kommunikationsrisiken im Transportalltag erkennen, etwa durch Zeitdruck, Funkprobleme oder unklare Formulierungen
- ✓ Methoden wie das Vier-Ohren-Modell, das Readback-Prinzip und die SBAR-Methode anwenden, um klar und sicher zu kommunizieren
- ✓ die eigenen Stressauslöser erkennen und frühzeitig gegensteuern
- ✓ ergonomische Prinzipien und kurze Entspannungssequenzen gezielt im Fahreralltag einsetzen
- ✓ auch nach langen Schichten konzentriert, ausgeglichen und sicher unterwegs bleiben

Zielgruppe und Voraussetzungen

Der Kurs richtet sich an

- Chauffeurinnen und Chauffeure im Güter- und Personentransport, die ihre CZV-Weiterbildung absolvieren möchten
- Mitarbeitende in Transport-, Logistik- und Busunternehmen mit viel Kontakt zu Disposition, Kundschaft oder Fahrgästen
- Disponentinnen, Disponenten und Teamleitende, die Kommunikation und Belastung im Team verbessern möchten

Das bringen Sie mit

- Deutsch Niveau A2
- Vorkenntnisse in Kommunikation oder Stressmanagement sind nicht erforderlich – alle Methoden werden im Kurs verständlich erklärt und praktisch geübt

Leitung, Unterlagen und Abschluss

Leitung. Der Kurs wird von asa-anerkannten Fachdozentinnen und Fachdozenten mit didaktischer Ausbildung mindestens auf Stufe SVEB-1 geleitet.

Kursdauer. Der Kurs dauert 1 Tag. Den Termin stimmen wir als Firmenkurs mit Ihnen ab.

Unterlagen. Alle Kursunterlagen sind im Preis enthalten.

Abschluss. Sie erhalten ein Zertifikat mit Umfang und Kursinhalten.

Geprüfte Qualität mit eduQua

Das eduQua-Zertifikat ist das erste Schweizer Qualitätslabel für Weiterbildungsinstitutionen und stellt sicher, dass diese hohe Qualitätsstandards erfüllen. Die Zertifizierung basiert auf sechs zentralen Kriterien – Angebotstransparenz, Kundenzufriedenheit, effektive Kommunikation, qualifizierte Lehrpersonen, Erfolgskontrolle und Qualitätsmanagement.

Das könnte Sie auch interessieren

Kurs «Diesen Kurs als Firmenkurs für Schwertransport und Kranlogistik»

Stressmanagement und Kommunikation – vor Ort in Ihrem Betrieb, zugeschnitten auf Schwertransport- und Kranlogistik-Teams. 7 CZV-Stunden, max. 16 Teilnehmende.

Kurs auf sbtl.ch ansehen

Jetzt unverbindlich anfragen

Profitieren Sie von unserem massgeschneiderten Angebot. Wir führen den Kurs als Firmenkurs bei Ihnen oder an einem unserer Standorte durch. Fordern Sie Ihr unverbindliches Angebot an, unsere Fachleute melden sich umgehend bei Ihnen.

Offerte anfragen

+41 44 586 49 98
kontakt@sbtl.ch

Stand 02.10.2026 · Alle Angaben ohne Gewähr · Aktuelle Informationen unter sbtl.ch