



Berufsmatura ist ein CH-Erfolgsmodell

Seit Jahren nehmen die Zahlen der Schülerinnen und Schüler, welche die Berufsmatura absolvieren, zu. Wir erklären dir, was dir die BMS bringt und welche Varianten und Fachrichtun-

gen es gibt. Zudem gibt uns ein Schulleiter Auskunft, welche innovativen Lehr- und Lernmethoden dir auf dem Weg zum erfolgreichen Abschluss helfen.

Seite 11

Aus- und Weiterbildungsspecial
MONTAG,
30. AUGUST 2021

Ratgeber 13
Berufliche Krisen besser meistern



Digitalisierung 15
Social Media richtig für Unternehmen nutzen



Weiterbildung 16
So vielfältig ist die Arbeit von Coaches



Mit Yoga zu mehr Balance im Leben



Yoga eignet sich sowohl für drinnen wie draussen. Die Anzahl der angebotenen Kurse in der Schweiz wächst stetig.

ADOBE STOCK

Yoga erfreut sich in der Schweiz grosser Beliebtheit und wird geschätzt für die zahlreichen positiven Effekte, welche die Technik mit sich bringt. So

stärkt Yoga unter anderem die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung und stützt den

Halte- und Bewegungsapparat. Zwei Expertinnen geben Auskunft und sagen, wie du den passenden Yoga-Kurs findest.

Seite 10

ANZEIGE

*Kaufmännische Weiterbildung ...
auch während der Lehre!*

wikviw
Wirtschaftsschule KV Wetzikon



→ Jetzt schon einsteigen, um aufzusteigen!

20 Sekunden

Gute Entscheidungen

In einem Abendseminar am 25. Oktober entdeckt man auf einfache Weise den Zugang zum inneren Potenzial und erlernt verschiedene Techniken, welche die Selbstwirksamkeit für gute Entscheidungen stärken. Intuitionstraining auch für «Kopfmenschen». Vom Bauchgefühl zum Erfolg. Mit neuesten Erkenntnissen aus der Bewusstseinsforschung.

STRESSAWAY.CH

Google Weiterbildung

Google Schweiz lanciert unter dem Namen «Google Career Certificates» neue Weiterbildungsangebote im IT-Bereich. Diese richten sich primär an Personen, die Arbeit suchen oder sich umorientieren wollen. Im Rahmen des Programms können Interessierte Kurse in den Themenbereichen IT-Support, Projektmanagement, Datenanalyse und UX-Design absolvieren.

COURSERA.ORG

Zahl des Tages
600 000 000

Kinder waren laut UNICEF Ende Juli weltweit noch immer von Schulschliessungen betroffen. UNICEF schätzt, dass rund 40 % aller Kinder im Alter von 5 bis 18 Jahren im östlichen und südlichen Afrika aktuell keine Schule besuchen können.

So vielseitig bereichert Yoga deinen Körper und Geist

Yoga kann Körpertherapie und Lebenseinstellung und ein Hobby sein. Vor allem ist es aber eine Bereicherung für Körper und Seele.

Räucherstäbchen, Buddha und das singende «OM» – nur wenige Worte sind nötig, um ein altbekanntes Bild über Yoga abzurufen. Doch damit ist bei Weitem nicht erklärt, was alles zum Yoga gehört, und es zeigt auch nicht, was Yoga alles kann. Doch der Reihe nach. Was ist Yoga überhaupt? «Es ist heute in aller Munde, aber viele haben nur eine diffuse Vorstellung davon», sagt Corinne Susaneck von der Klubschule Migros. In der heutigen Zeit seien viele Menschen auf der Suche nach Ausgleich, nach Balance in ihrem Leben. «Yoga bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, mentale Stärke und Durchhaltewilligen zu entwickeln.» Das kann auf eine spirituelle Art sein, muss es aber nicht, wie

die Angebote an der Volkshochschule Zürich zeigen: «Bei uns gibt es vielfältige Yoga-Kurse, in denen etwa kraftvolle Körperübungen im Zentrum stehen», erklärt Nathalie Jost, Ressortleiterin Bewegung. Im urbanen Kulturpark bietet die VHSZH Yoga-Kurse an, die sich unter anderem auch um die Stärkung der Knochen drehen oder Aerial Yoga im hängenden Tuch. Die Klubschule Migros bietet regelmässig kostenlose Kennenlernlektionen an. Denn: Auf der Suche nach dem passenden Yoga-Stil sollten sich Interessierte Zeit lassen. «Man muss herausfinden, ob einem Yoga an sich zusagt, dabei kann man mit Lehrern reden, mit anderen Praktizierenden oder sich im Internet informieren», erklärt Corinne Susaneck. Es lohne sich, bei verschiedenen Yogalehrern zu schnuppern, um

herauszufinden, ob dieser die richtige Kombination von Bewegung, Entspannung und Spiritualität mitbringt. Einsteiger sollten sich nämlich bewusst sein: «Yoga ist nicht gleich Sport!», betont Corinne Susaneck. Beim Yoga gehe es nicht um die sportliche Leistung, sondern um das Wahrnehmen von sich selbst und das Erkennen, was der Körper und Geist gerade brauchen. Diese Individualität von Yoga sei sehr bereichernd. «Oftmals kommen die Teilnehmenden völlig gestresst in die Stunde – danach sind sie wie verwandelt.» Ähnliches beobachtet Nathalie Jost: «Langfristig ist Yoga wirklich etwas für den Körper und die Seele. Gerade jene, die Homeoffice-geplagt sind, können aus dem Yoga und seiner Vielfältigkeit Kraft schöpfen.»

MARTINA TRESCH-REGLI
Klubschule.ch
Vhszh.ch

KURSE ZUM
THEMA

Yoga bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Durchhaltewilligen zu entwickeln. UNSPLASH

ANZEIGE

Komm zu uns. Danach kommst du überall hin.

Wähle eine Aus- oder Weiterbildung, die dich wirklich weiterbringt: [fh-hwz.ch](https://www.fh-hwz.ch)
Hochschule für Wirtschaft Zürich

So funktioniert die Berufsmatura

Die Berufsmatura ist für immer mehr Personen das Ticket zur Fachhochschule.

Waren es 2000/01 noch 3215 Personen, welche die Berufsmatura absolviert haben, sind es letztes Schuljahr bereits 9922 Personen gewesen. Was sind die Gründe, dass die Berufsmatura so boomt? Für Fabrizio Fuchs, Geschäftsführer und Schulleiter von Academic Gateway, liegt dies auf der Hand: «Ohne BMS, oder natürlich Matura, ist der Zugang

zu Fachhochschulen oder gar Universitäten nicht möglich. Die BMS baut auf eine abgeschlossene Berufsausbildung auf – ein Vorteil, der klassischen Gymnasiasten fehlt.» Fachhochschulen erfreuen sich einer sehr grossen Nachfrage, da ist es kein Wunder, dass das «Ticket» dazu auch immer begehrt wird. Die Berufsmatura richtet sich primär an Inhaber des Eidgenössischen Fähigkeitszeugnisses (EFZ). «Wir machen aber mit jedem Bewerber für die BMS noch eine Standortbestimmung. So stellen wir sicher, dass er auch für dieses Lehrangebot geeignet ist», erklärt Fabrizio Fuchs. Die Berufsmatura kann in verschiedenen Modellen absolviert werden. Zur Auswahl stehen Vollzeit (2 Semester) oder berufsbegleitend (4 Semester). Da die Schülerinnen und Schüler oft völlig unterschiedliche Berufslehren abgeschlossen haben, gibt es bei der BMS



Bei Academic Gateway hat Mitte August das erste Schuljahr in den neuen Räumlichkeiten gestartet. ZVG

Fachrichtungen BMS

- Technik, Architektur und Life Sciences
- Natur, Landschaft und Lebensmittel
- Wirtschaft und Dienstleistungen
- Gestaltung und Kunst
- Gesundheit und Soziales

verschiedene Fachrichtungen. Sie unterscheiden sich in den unterschiedlichen Schwerpunktfächern. Je nach Schule ist auch eine Aufnahmeprüfung nötig. Dafür vorbereiten können sich die Lernenden in BM-Vorkursen, die meistens ein Semester dauern und das notwendige Grundwissen in verschiedenen Bereichen auffrischen. Nach erfolgreichem Abschluss haben Absolventen Zugang zu allen Schweizer

Fachhochschulen, in Verbindung mit der Passerelle grundsätzlich auch zu den Hochschulen. Innovative Lernmodelle sind auch für die Berufsmatura immer wichtiger geworden. So ist beispielsweise hybrider Unterricht bei Academic Gateway die Norm, klassischer Präsenzunterricht wird mit digitalen Lehr- und Lernmethoden verbunden. Alle Kurse stehen aber auch rein online zur Verfüg-

ung. Dabei ist der Unterricht adäquat; also Online-Fernunterricht, der klassischem Präsenzunterricht faktisch gleich. So kann der Schüler selbst entscheiden, ob er oder sie im realen Klassenzimmer vor Ort teilnimmt oder digital an einem Ort eigener Wahl lernt.

RONNY ARNOLD
Academic-Gateway.ch



Bildungsagenda



Eidg. Fachausweis Ausbilder/in – kompakt

Erweitern und vertiefen Sie Ihre Kompetenzen für vielfältige Ausbildungstätigkeiten mit dem praxisbezogenen Lehrgang.

aeB Schweiz - Akademie für Erwachsenenbildung



Sozialbegleiter*in mit eidg. Fachausweis

Möchten Sie Menschen in herausfordernden Situationen professionell begleiten, ermutigen und bestärken? Die Schule für Sozialbegleitung ermöglicht engagierten Erwachsenen einen fundierten Quereinstieg in diesen Sozialberuf. Die berufsbegleitende praxisnahe Ausbildung führt zum eidg. Fachausweis, Abschluss auf Tertiärstufe B, höhere Berufsbildung. Fachpersonen Betreuung/Gesundheit können die Ausbildung verkürzt absolvieren. Besuchen Sie unseren Infoabend am Di. 28. September, um 19 Uhr. **Anmeldung:** www.sozialbegleitung.ch **Info:** 044 361 88 81

Migrationsfachfrau / -mann mit eidg. Fachausweis

Schule für Sozialbegleitung Die sich rasch wandelnde Gesellschaft bedingt verstärktes soziales Engagement.

Als Migrations-Fachperson engagieren Sie sich in den wichtigen Bereichen Asyl, Migration oder Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. Die Ausbildung der Schule für Sozialbegleitung führt zum eidg. Fachausweis, Abschluss auf Tertiärstufe B. Der Lehrgang umfasst 34 Unterrichtstage und dauert von Januar bis November 2022. Besuchen Sie unseren Infoabend am Di. 14. September, um 19 Uhr.

Anmeldung: www.sozialbegleitung.ch **Info:** 044 361 88 81

MAS ETH Nutrition and Health / CAS ETH Nutrition

These courses offer an advanced education that gives a broad overview on aspects of food, nutrition and health.

ETH Zürich Laboratory of Human Nutrition

Datum: 21.02.2022
Dauer: MAS 4 / CAS 2 semester
Ort: ETH Zürich-Zentrum humannutrition.ethz.ch
Tel. 044 632 84 21



Weitere Angebote? www.bildung-schweiz.ch



ANZEIGE

FLYING TEACHERS®

● global ● digital ● face-to-face

Nachhilfe Alle Fächer Prüfungsvorbereitung Präsenz oder online

www.flyingteachers.ch/talent



Deutschkurse der Stadt Zürich A1 bis B2

14.09.21 – 11.02.22

- vormittags oder nachmittags
- 2 x pro Woche 2.5 Lektionen
- mit Kinderbetreuung

505 CHF bei Wohnsitz in der Stadt Zürich
980 CHF bei Wohnsitz ausserhalb der Stadt

ECAP Zürich
Neugasse 116
8005 Zürich
Tel. 043 444 68 88
infozh@ecap.ch

www.ecap.ch

Bénédict

DIPLOM-SPRACHKURSE

- Englisch/Franz./Ital./Span.
- Deutsch für Fremdsprachige

SPRACHEN IM FREE-SYSTEM

- Sie bestimmen die Unterrichtszeit
- vormittags, nachmittags, abends
- **Probelektion gratis - Beginn jetzt**

HANDELSCHULE / KV-EFZ

- Handelsdiplom VSH
- Kaufmann/-frau EFZ, E-/B-Profil

INFORMATIKKURSE EFZ

- Informatiker eidg. FA, 4 Jahre
- oder für Berufsumsteiger 2 Jahre
- Power-User SIZ, Supporter SIZ

KADERSCHULE VSK / eidg. FA

- Höheres Wirtschaftsdiplom VSK
- Dipl. Betriebswirtschafter/in VSK
- Techn. Kaufmann/-frau eidg. FA
- Bachelor- / Master-Degree
- Marketing / Verkauf eidg. FA
- Fachmann/-frau Finanz & RW eidg. FA

MEDIZIN / GESUNDHEIT


- Dipl. Arzt- und Spitalsekretärin, H+
- Chefarztsekretär/in / Praxisleiter/in
- Dipl. Sprechstundenassistent/in
- Dipl. Ernährungsberater/in
- Dipl. Fitnessberater/in
- Dipl. Gesundheitsmasseur/in

>> Jetzt Kursbeginn <<
Informieren Sie sich unverbindlich

Militärstrasse 106, 8004 Zürich
Tel: 044 242 12 60 (Nähe HB, gratis ☎)

www.benedict.ch
Zürich Bern Luzern St. Gallen

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Gesundheit

Bachelorstudiengänge

- Biomedizinische Labordiagnostik (NEU ab Herbst 2022)
- Ergotherapie
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Hebamme
- Pflege
- Physiotherapie

Sa, 2.10.2021

Tag der offenen Tür
9.00-16.00 Uhr
Infoanlass Bachelor
9.30-12.15 Uhr

ZHAW, Katharina-Sulzer-Platz 9, Winterthur

Mehr unter zhaw.ch/gesundheit

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Life Sciences und Facility Management

Studium & Weiterbildung

Bachelor of Science (BSc)

- NEU: Applied Digital Life Sciences
- NEU: Biomedizinische Labordiagnostik
- Biotechnologie
- Chemie
- Facility Management
- Lebensmitteltechnologie
- Umweltingenieurwesen


Master of Science (MSc)

- Life Sciences
- Preneurship for Regenerative Food Systems
- Umwelt und Natürliche Ressourcen
- Real Estate und Facility Management

Weiterbildung

Zahlreiche MAS, DAS, CAS sowie Kurse

www.zhaw.ch/lisfm



Infoanlässe


Mittwoch, 22. September 2021

Schulische Heilpädagogik
Heilpädagogische Früherziehung

Mittwoch, 10. November 2021

Logopädie
Psychomotoriktherapie
Gebärdensprachdolmetschen

Informationen zu den Studiengängen und Anlässen der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik finden Sie unter www.hfh.ch.



Pappelblattroller lebt in Europa und Nordasien



PEACE

ZWISCHEN MENSCH UND INSEKTEN

Alleine schaffen wir das nicht.
Aber mit dir – willkommen bei greenpeace.ch

GREENPEACE

Grundkompetenzen erlernen

Im Geschäft den Rabatt ausrechnen, der Kollegin im Büro eine Notiz schreiben oder das Steuerformular ausfüllen – für viele Menschen in der Schweiz ist dies keine Selbstverständlichkeit. Im Gegenteil: Mehr als 400'000 Erwachsene in der Schweiz haben Schwierigkeiten mit einfacher Mathematik im Alltag. Hinzu kommen rund 800'000 Erwachsene, die nicht fließend lesen und schreiben können und entsprechend Mühe haben, einen Text zu verstehen. Für Menschen, die Schwierigkeiten mit diesen Grundkompetenzen haben, können alltägliche Situationen zu einer grossen Herausforderung werden. Die sozialen und wirtschaftlichen Folgen sind enorm. Die nationale Kampagne «Einfach besser!» hat als Ziel, Erwachsene, die Schwierigkeiten im Bereich Grundkompetenzen haben, zu einem Kursbesuch für Lesen, Schreiben, Rechnen oder Computer zu motivieren. Gleichzeitig soll die Öffentlichkeit über das Thema informiert werden. Die Kampagne will so einen Beitrag zur Förderung der sozialen Integration, der Arbeitsmarktfähigkeit sowie der Lebensqualität von Betroffenen leisten.

BESSER-JETZT.CH



Kurse für Grundkompetenzen.



Mit den richtigen Strategien und etwas Geduld kann jede Krise gemeistert werden. ADOBE STOCK

Tipps für den Ausweg aus der beruflichen Sackgasse

Berufliche Krisen kennt jeder. Entscheidend ist es, dann einen Ausweg zu finden. Ein neues Buch gibt Ratschläge.

Manchmal ist die Situation so festgefahren, dass es keinen Ausweg zu geben scheint. Dann ist zunächst ein kühler Kopf gefragt. Allerdings braucht es auch Strategien, um die Krise zu überwinden. In seinem Buch «Kopf aus dem Sand» zeigt Psychotherapeut und Coach Tom Diesbrock solche Strategien auf. Dabei verschweigt er nicht, dass der Weg aus der Krise meist alles andere als einfach ist. Er macht aber auch deutlich, dass Nichtstun keine Option ist. Sicherlich weisst du, wie es sich anfühlt, wenn es im

Job Probleme gibt: wenn etwa eine Umstrukturierung ansteht, wenn sich Anforderungen ändern oder wenn der technische Fortschritt die eigene Tätigkeit bedroht. Solche Perspektiven können enorm verunsichern. Oder du bist unglücklich in deinem Job, empfindest ihn als repetitiv und zu wenig herausfordernd. Irgendwann spitzt sich die Krise dann zu. Hier hilft es nicht, den Kopf in den Sand zu stecken oder in Aktionismus zu verfallen. Sie brauchen eine echte Lösung. Doch die findest du nur, wenn du deine Situation mit Bedacht analysierst: Wo stehst du gerade? Wo genau drückt der Schuh? Aber auch wenn du schon lange und intensiv über deine Lage nachgedacht hast – der Autor empfiehlt, noch ein-

mal einen neuen Anlauf zu nehmen, die Situation in all ihrer Komplexität zu erfassen, Zusammenhänge zu erkennen und ein kohärentes Gesamtbild zu entwerfen – bevor die Suche nach einer Lösung beginnt. Erst wenn du eine realistische und möglichst objektive Sicht auf deine Situation, deren Wirkung auf dich sowie auf mögliche Folgen entwickelt hast, solltest du aktiv werden. Das Buch enthält viele Reflexionsfragen und Selbsttests. Es ist ein wertvoller Begleiter.

Tom Diesbrock: Kopf aus dem Sand. Campus 2011, Rating 9 (max. 10 Punkte). Eine Zusammenfassung dieses Buches kannst du auf www.getabstract.com/20minuten erwerben.

getabstract
compressed knowledge

20 Sekunden

Rückgang Weiterbildung

Die Covid-19-Pandemie hat die Schweiz ab März 2020 in vielen Bereichen getroffen. Die Weiterbildung stellt hier keine Ausnahme dar. Die jährliche Teilnahmequote der Personen im Alter von 25 bis 74 Jahren sank 2020 im Vergleich zum Vorjahr um fast 5 Prozentpunkte. Den grössten Einbruch der Weiterbildungsquote verzeichneten die Wirtschaftsabschnitte «Gesundheits- und Sozialwesen» und «Gastgewerbe/Beherbergung und Gastronomie».

Lehrbeginn 2021

Die Lage auf dem Lehrstellenmarkt präsentiert sich positiv: Es sind Ende Juli mehr Lehrverträge abgeschlossen worden als 2020 um dieselbe Zeit. Auf Lehrbeginn 2021 gibt es noch offene Lehrstellen. Um Jugendliche darauf hinzuweisen, organisieren verschiedene Kantone Last-Minute-Lehrstellenbörsen oder ermöglichen Lehrvertragsunterzeichnungen bis im Herbst 2021.



Learning Labs

Während 6 Wochen vor dem Digitaltag besteht die Möglichkeit, in der ganzen Schweiz an kostenlosen Online- und Offlinekursen teilzunehmen und digitale Kompetenzen zu erwerben. Das Format der Learning Labs wird vom SVEB und digitalswitzerland gemeinsam lanciert. DIGITALTAGE.SWISS

ANZEIGE

«Spiel die Hauptrolle in deinem Leben»

Theorie mit Praxis verbinden, eigene Talente entdecken und an Herausforderungen wachsen – in der Hotelfachschule Zürich. Kostenlose Bildungsberatung an der Maturanden-Messe Zürich vom 1.9.2021.



Jetzt anmelden!

GRATIS
MESSETICKET
FÜR DICH

Belvoirpark Hotelfachschule Zürich

www.belvoirpark.ch

Partner von GastroSuisse





Stadt Zürich
Stadtpolizei

stadtpolizei.ch/jobs

Für mehr Jetzt als nie: Kauffrau/Kaufmann mit EFZ auf *schulischem* Weg.

Mehr als nur eine Alternative
www.juventus.ch | 043 268 26 26



Juventus
Wirtschaftsschule



Christoph Maxim, Absolvent und Botschafter der
Juventus Wirtschaftsschule

Instagram und Co. für Unternehmen

Social Media bietet für Unternehmen neue Möglichkeiten, um die Kundschaft besser zu erreichen.

Für viele ist Social Media reine Freizeitbeschäftigung. Doch daran vorbei führt praktisch kein Weg mehr: Gemäss aktuellen Studien nutzen in der Schweiz inzwischen rund 88 % der Personen zwischen 14 und 69 Jahren mindestens eine Plattform. Für Firmen bietet dies viele neue Möglichkeiten. Dies bestätigt Barbara Schwede, Inhaberin der Agentur «Die Schwedin.» und Dozentin bei

der Digicomp Academy: «Unternehmen erreichen beispielsweise mit ihrer Werbung auf Social Media genau die passende Zielgruppe. So entsteht viel weniger Streuverlust, und die Werbung hat die gewünschte Wirkung.» Ebenfalls werden viele Menschen heutzutage gar nicht mehr über analoge Medien erreicht, da sie diese schlicht nicht mehr nützen, und Barbara Schwede sagt weiter: «Die Kommunikation auf Social Media ermöglicht einen niederschweligen Dialog. Sie kommen auf einfache Art und Weise mit Ihren Kundinnen und Kunden in Kontakt, sind näher am Puls des Geschehens und können Transparenz für das eigene Handeln schaffen.» Auch Anette Fehr, CEO der Microwin AG, bestätigt dies und ergänzt: «Social Media hat noch einen weiteren grossen Vorteil: Die Plattformen ermöglichen es, detailliertes Wissen über die User-Interaktionen mit dem eigenen Content zu er-

langen – welches dann wiederum für bessere Marketing- und Supportentscheidungen verwendet werden kann.» Doch wo so viele Vorteile sind, lauern auch Gefahren. Anette Fehr dazu: «Eine grosse Gefahr sind sogenannte Shitstorms. Das bedeutet, wenn ein User Ihre Firma angreift und sich dann andere anschliessen und der Sturm immer grösser wird.» Massnahmen gegen diesen «Sturm der Verwüstung» seien sehr komplex, da vielen Unternehmen das Know-how dazu noch fehlt. Es gibt viele Social-Media-Plattformen, mit ganz unterschiedlichen Möglichkeiten. Was ist denn nun die richtige Plattform für Unternehmen? «Das hängt von der gewünschten Zielgruppe und den Zielen ab. Aktuell werden in der



Social Media erreicht die Menschen dort, wo sie gerade sind. ADOBE STOCK

Schweiz aber auf Instagram, Facebook und YouTube am meisten Menschen erreicht», erklärt Barbara Schwede. Für beide Expertinnen ist klar: Wer sich als Firma auf Social Media etablieren will, der sollte auch ins Know-how investieren. Dafür bieten sowohl die Microwin AG wie die Digicomp Academy

gezielt Kurse an, wo bereits vorhandenes Wissen erweitert werden kann oder mit den Grundlagen gestartet wird.

RONNY ARNOLD
Microwin.com
Digicomp.ch
Schwedin.ch

KURSE ZUM THEMA



Beliebteste Plattformen

1. YouTube
2. Facebook
3. Instagram
4. LinkedIn

Quelle: DataReportal 2021

ANZEIGE

**Deine Welt voller Möglichkeiten:
Entdecke eine Vielzahl
von Lehrberufen
bei Coop**



Deine Lehre. Deine Zukunft.
Entdecke jetzt deine Möglichkeiten mit einer spannenden Berufslehre bei Coop: coop.ch/future



Für mich und dich.

Ein Coach bietet Hilfe zur Selbsthilfe

Was macht ein Coach genau und welche Ausbildungen braucht es dafür? Experten geben Auskunft.

Ein guter Coach versteht es, zum Klienten eine gute Beziehung und hohes Vertrauen aufzubauen. Er unterstützt Menschen, sich lösungs- und ressourcenorientiert sowie zielführend weiterzuentwickeln, ermöglicht Perspektivenwechsel und schafft einen sicheren Rahmen für Selbstreflexion. Ein guter Coach sollte immer das Ziel des Kunden im Fokus behalten. Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe, welche nicht nur Kenntnisse in der Psychologie, sondern auch Empathie voraussetzt. «Psychologie und Coaching sind nicht voneinander zu trennen», sagt Sonja Kupferschmid Boxler, Geschäftsführerin und Lehrcoach beim Coachingzentrum Olten. «Bei

beiden Disziplinen ist das Interesse am Menschen und seinem Verhalten von zentraler Bedeutung.» Ein guter Coach bietet Hilfe zur Selbsthilfe. «Eine Beratungsperson engagiert man, wenn man auch von deren Expertise profitieren will», so Daniel Herzog, Geschäfts- und Kursleiter der Lernwerkstatt in Olten. «Ein Coach hingegen begleitet vielmehr den Prozess zur Lösungsfindung. Er arbeitet vor allem mit den Ressourcen des Kunden und fördert so dessen Autonomie. So unterstützt er den Klienten bei der Entwicklung von Varianten und führt professionell durch den Coachingprozess.» Ähnlich tönt es bei Sonja Kupferschmid Boxler: «Ein Coach sagt einem nicht, was man tun muss. Er hilft Personen, es in sich selbst zu entdecken. Coaching kann Beratungselemente enthalten, im Kern ist es aber Prozessarbeit, die Arbeit mit den Themen des Kunden.»

Was kann ich tun, um meine Coachingfähigkeiten zu stärken und in den beruflichen Alltag einzubinden? Da sind sich Sonja Kupferschmid Boxler und Daniel Herzog einig: «Unerlässlich ist eine fundierte Ausbildung.» Doch damit ist es in der Regel nicht getan. Auch nach der Ausbildung sollte die eigene Reflexionsfähigkeit gestärkt und gezielt weiterentwickelt werden. «Hat jemand eine fundierte Ausbildung absolviert, empfehlen wir regelmässige Reflektion, Interventionen, allenfalls Vertiefungsseminare und Weiterbildungen», sagt Sonja Kupferschmid Boxler dazu. Und Da-



Wer Konflikte richtig angeht, kann diese auch als Chance nutzen. ADOBE STOCK

niel Herzog ergänzt: «Wichtig ist es, zu einer differenzierten Rollenklarheit zu gelangen. Und dann heisst es: Üben, üben, üben, um stets die richtige Balance zwischen pacing und leading zu finden.» Eine Ausbildung erweitert nicht nur den Horizont, sie kostet auch Zeit und Geld. Das Aus- und Weiterbildungsangebot

im Bereich Coaching ist gross. Es lohnt sich vor der Auswahl des entsprechenden Angebots sich gut über die Inhalte und das Programm zu informieren.

RUEDI BOMATTER
Lernwerkstatt.ch
Coachingzentrum.ch

GANZER ARTIKEL



ANZEIGE

n|w Fachhochschule Nordwestschweiz
Pädagogische Hochschule

BERUF
MIT
KLASSE!

Jetzt Info-Anlass besuchen!

Lehrberufe und pädagogische Fachberufe

Studium

- Kindergarten-/Unterstufe
- Primarstufe
- Sekundarstufe I
- Sekundarstufe II (Maturitätsschulen)
- Sonderpädagogik
- Logopädie

Weiterbildung

- Unterrichts- und Schulentwicklung
- Führung und Beratung
- Pädagogische und fachliche Vertiefung

Studieren in Brugg-Windisch, Muttenz oder Solothurn. www.fhnw.ch/ph

ANZEIGE

ZEW

Sie können es drehen und wenden, wie Sie wollen.
An einer guten Ausbildung führt kein Weg vorbei.

Jetzt anmelden:
CAS Brand Journalism & Corporate Storytelling

maz

DIE SCHWEIZER JOURNALISTENSCHULE

Murbacherstrasse 3, 6003 Luzern
Telefon 041 226 33 33
office@maz.ch, www.maz.ch