



Aus- und  
Weiterbildungsspecial

MONTAG,  
25. JANUAR 2021

**Weiterbildung**  
Gute Tipps für die  
Weiterbildung zu Hause



**Digital**  
Fuss fassen in der Welt  
des Onlinemarketing



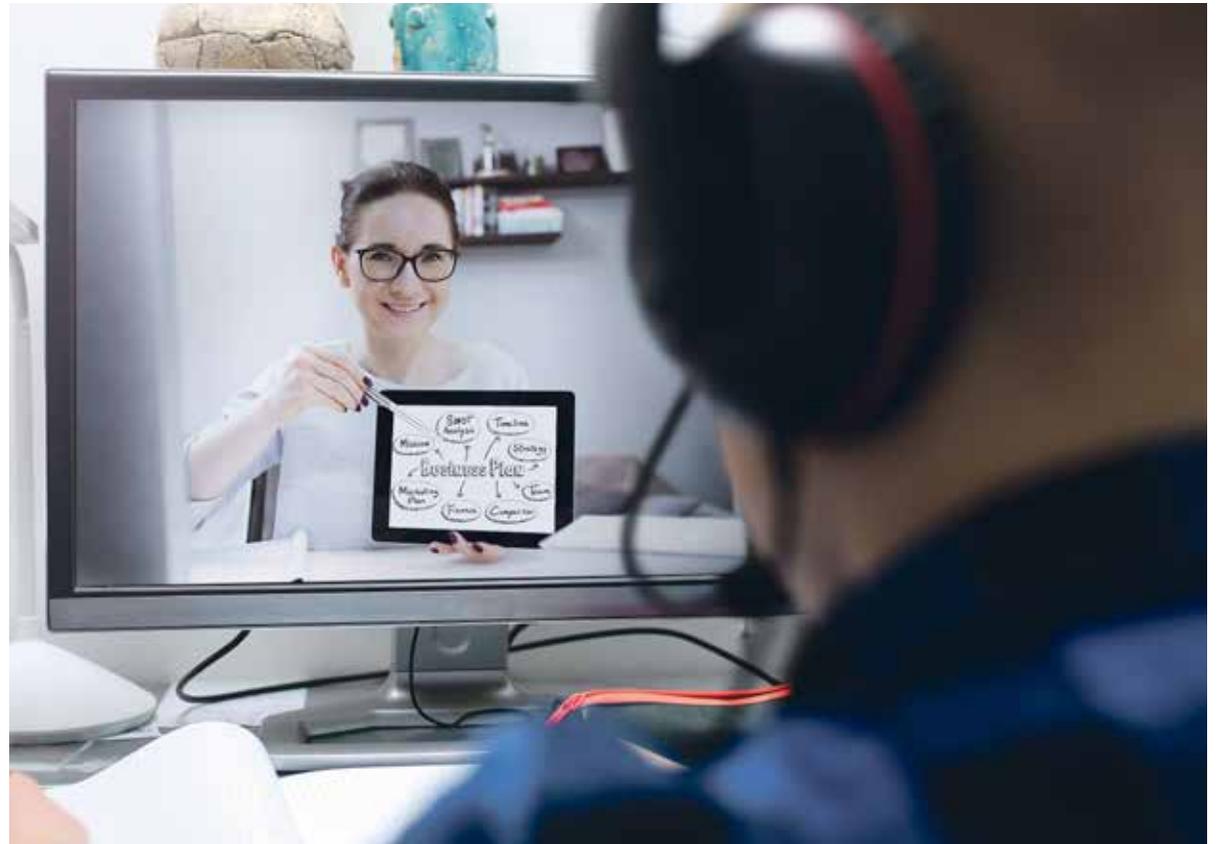
ANZEIGE

# Mit Meditation gegen die Hektik im Alltag

Die Coronakrise hat auch Auswirkungen auf unsere Seele. Stress und Existenzängste führen zu einem Ungleichgewicht. Die Folge sind Verspannungen und Kopfschmerzen. Hier kann Me-

ditation helfen. Mit einfachen Übungen gelingt es, das innere Gleichgewicht zu finden. Was neben regelmässiger Praxis ebenfalls wichtig ist, erzählen uns zwei Expertinnen.

## Das sind die Weiterbildungstrends



Covid-19 hat auch in der Weiterbildung Spuren hinterlassen. Besonders gefragt sind 2021 neue digitale Lernmodelle.

ADOBE STOCK

Das Weiterbildungsjahr 2020 ging zu Ende, wie das Jahr begonnen hat: im Fernunterricht. Doch inzwischen haben die Anbieter und Hochschulen

diese Herausforderung als Chance genutzt und ihre Angebote angepasst. So hat sich gezeigt, dass durchaus auch andere Modelle als nur der Prä-

senzunterricht gefragt sind. Dies hat nun auch Auswirkungen auf 2021. Zwei Anbieter zeigen, wie die Trends der Weiterbildung sind.

# INSERAT

## Neue Kooperation von EBZ und PHZ

Viele Lehrpersonen aus Volks- und Berufsfachschulen übernehmen auch Aufgaben in der Erwachsenen- und Weiterbildung. Während zahlreiche Konzepte aus der Didaktik übernommen werden können, stellt die Erwachsenenbildung aber auch erweiterte Ansprüche an Lehrpersonen. Die Hintergründe der Kursteilnehmenden sind oft heterogen und die Motivation ist eine ganz andere als bei Kindern und Jugendlichen. Der CAS Erwachsenenbildung der PH Zürich konzentriert sich genau auf diese Herausforderungen. Zu den Voraussetzungen für den CAS Erwachsenenbildung an der PH Zürich gehört ein SVEB-Zertifikat Kursleiter/-in. Für Primar- und Sekundarschullehrpersonen, welche noch nicht über ein SVEB-Zertifikat verfügen, bietet die EB Zürich neu in Kooperation mit der PH Zürich ein Angebot mir verkürzter Dauer an. **eb-zuerich.ch**

## Berufserkundung trotz Covid-19

Aufgrund der Auswirkungen von Covid-19 kann der Berufswahlprozess im Jahr 2021 nicht überall im gewohnten Rahmen stattfinden. Wo Schnupperlehren oder Informationsveranstaltungen in direktem Kontakt nicht möglich sind, helfen verschiedene Ersatzmassnahmen wie virtuelle Berufserkundungen oder Lehrstellenbörsen weiter. Die Website «Berufsberatung.ch» bietet eine kompakte Übersicht über die zur Verfügungstehenden Möglichkeiten.

**Berufsberatung.ch**

ANZEIGE

# Entspannterer Alltag dank Med

Kopfschmerzen, Stress, Muskelverspannung - was die Seele belastet, kann die Meditation wieder ins Gleichgewicht bringen.

Sie stehen an einer Bushaltestelle. Dumpf dröhnen Motoren, Ihr Atem steigt sichtbar in den nebligen Dunst auf. Vermutlich schauen Sie ins Handy – was kann man auch sonst tun? Meditieren zum Beispiel! Franziska Hürbin macht genau das, wenn sie warten muss. «Manchmal schliesse ich meine Augen und blende alles um mich vollkommen aus.» Sie ist Meditationscoach und zeigt Menschen, wie sie durch Meditieren vom Alltag abschalten können. «Wobei, «Abschalten» ist nicht das richtige Wort», hält sie fest. «Beim Meditieren geht es vielmehr darum, präsent zu sein, bei dem, was

man gerade tut.» Ganz ähnlich sieht das Sandra Schunck, psychologischer Coach und Yogatherapeutin: «Meditation zentriert und richtet die Energie wieder nach innen. Dies wirkt sich allgemein positiv auf das Energielevel aus und führt

dadurch zu einer Wachheit.» Doch kann man allein durch Meditation Ruhe in seinen Alltag bringen? «Ja», betont die Kursdozentin an der SAFS. Ein richtiges oder

falsches Meditieren gebe es dabei nicht.

«Wenn ich in Meditation bin, dann ist es immer richtig.» Wie aber geht man vor? Am einfachsten ist es, den eigenen Atemrhythmus zu beobachten, führt Franziska Hürbin aus: «Es geht darum, sich zu erden, also die Füsse fest am Boden zu spüren,» erklärt die diplomierte Therapeutin. Mit ganz einfachen Übungen, die überall im Alltag angewendet werden können, beginnt der Meditationscoach auch die Kurse an der Klubschule Migros. Sitzend, liegend oder stehend wird in kleineren Gruppen mit Menschen im Alter zwischen 20 und 80 Jahren meditiert. Es sind Menschen, die im Job gestresst sind, über Kopfschmerzen klagen, innerhalb der Familie einer hohen Belastung ausgesetzt sind. Damit Meditation aber auch tatsächlich etwas auslöst, ist vor allem eines von zentraler Bedeutung, wie Sandra Schunck ausführt: «Praxis! Mindestens



### TIPPS FÜR MEDITATION IM ALLTAG

- Atemübung: Bewusst (aber nicht angestrengt) atmen und dem Atem zuhören
- Sich erden: Auf beiden Beinen stehen, die Füsse auf dem Boden spüren

Wer oft unter Stress steht, sollte versuchen, mithilfe der Meditation einen bewussten Ausgleich in seinen Arbeitsalltag zu bringen.

ADOBE STOCK

# INSERAT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

seminare.ch | Tel. 041 874 30 30 | info@seminare.ch

# itation

«Meditation sollte zur Tagesroutine werden.»



**Franziska Hürbin**  
Meditationscoach Praxis Raum und Zeit

40 Tage sollte man es jeden Tag praktizieren, damit sich die neue Verhaltensweise etabliert», erklärt die Kursdozentin an der SAFS. Meditation sollte zur Tagesroutine werden, ähnlich dem Zähneputzen, findet auch Franziska Hürbin.

«Meine Erfahrung und Beobachtung der letzten Jahre sind, dass Meditation als eine Art Psychohygiene angesehen wird – also ganz und gar nicht esoterisch», sagt Sandra Schunck. Meditation kann aber auch an ihre Grenzen stossen: «Bei einem Burn-out etwa sollte zuerst einmal der Körper beruhigt werden. Meditation kann keinen Arzt ersetzen.» Gerade jetzt und in Zukunft, ist sie überzeugt, werde diese Art des Trainings für den Geist immer mehr an Gewicht gewinnen. «Die Zeiten werden immer verrückter, die Technik hat uns längst überholt. Da braucht es wieder die Möglichkeit, Kraft aus der Stille zu erfahren.» **MARTINA TRESCH-REGLI**

**Safs.com**  
**Klubschule.ch**  
**Bildung-Schweiz.ch**



**KURSE ZUM THEMA**

ANZEIGE



## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERFOLG

- Erwünschte Gewohnheiten mit bestehenden Gewohnheiten verbinden.
- Neuen Gewohnheiten genügend Zeit lassen, sich zu entfalten.
- Sich belohnen, aber nicht das Erreichte sofort zunichtemachen.
- Es braucht Zeit: Geduld haben und nicht sofort aufgeben.

**Auch im Sport braucht es neben dem richtigen System Durchhaltevermögen zum besser werden.**

ADOBE STOCK

# Täglich ein bisschen besser werden

In seinem kurzweilig geschriebenen Ratgeber «Die 1%-Methode» erläutert Autor und Redner James Clear, wie man mit stetigen kleinen Veränderungen maximale Wirkung erzielt. Um sich gute Gewohnheiten Schritt für Schritt anzutrainieren, braucht man gemäss Clear vor allem ein gutes System. Dazu gehört unter anderem, dass man die erwünschten Gewohnheiten mit bereits bestehenden verbindet oder dass man den neuen Gewohnheiten genügend Zeit gibt, ihre Wirkung zu entfalten. Dabei ist es laut Clear wichtig, sich selbst einen Grund zu geben, die neuen Gewohnheiten zu wiederholen – etwa, indem man sich für das neue Verhalten belohnt. Allerdings sollte die Belohnung das Erreichte

nicht sofort zunichtemachen: Will man sich zum Beispiel angewöhnen, regelmässig Sport zu treiben, scheidet Junkfood als Belohnung aus. Eine Massage wäre dagegen ideal. Neben Belohnungen ist es auch sinnvoll, neue Gewohnheiten so zu wählen, dass sie den eigenen Stärken entgegenkommen und dass einem die Umsetzung möglichst leichtfällt, bestenfalls sogar Spass macht. Nichtsdestotrotz kommt man um ein gewisses Mass an Selbstdisziplin nicht herum. Das weiss auch Clear und appelliert deshalb an das Durchhaltevermögen des veränderungswilligen Lesers, wie man das auch aus anderen Ratgebern zur Gewohnheitsbildung kennt. Dennoch hält der Autor seine Ratschläge wirklich

praxisnah. So rät er dem Leser unter anderem, sich zu fragen, welcher Mensch er sein will, um die neue Gewohnheit zum Teil der eigenen – neuen – Identität zu machen. Statt sich zum Beispiel vorzunehmen, viel zu lesen, soll man sich besser vornehmen, zum Leser zu werden, so Clear. Die im Buch präsentierten Gesetze der Verhaltensänderung helfen nicht nur, Gewohnheiten zu verstehen, sondern auch, sie dauerhaft zu verankern.

James Clear: Die 1%-Methode. Goldmann, 2020. Rating 9 (max. 10 Punkte). Eine Zusammenfassung dieses Buches können Sie auf [www.getAbstract.com/20minuten](http://www.getAbstract.com/20minuten) erwerben.

**getabstract**  
compressed knowledge

## 20 Sekunden

### Stärkung Weiterbildung

Nach dem Nationalrat hat auch der Ständerat einer Erhöhung der Mittel zur Förderung der berufsorientierten Weiterbildung um 20 Mio. CHF zugestimmt. Das Parlament setzt damit ein wichtiges Signal und anerkennt die zentrale Rolle, welche die Weiterbildung hat.

### Erfolgreiche Start-up

Die Hälfte der neu gegründeten Unternehmen in der Schweiz ist nach fünf Jahren noch aktiv. Doch die Unterschiede variieren je nach Wirtschaftszweigen stark. In der Branche «Gesundheits- und Sozialwesen» haben Unternehmen die grössten Überlebenschancen. Umgekehrt scheint das Überleben in der Branche «Gastgewerbe, Beherbergung» am schwierigsten.



UNSPLASH

### Online MBA-Event

Am 9. Februar findet die Access MBA als Online One-to-One MBA Event statt. Informiert wird über anerkannte MBA- und Executive MBA-Programme. Verantwortliche führender Internationaler Business Schools sind komplett online verfügbar. Podiumsdiskussionen und Workshops runden den Online-Event ab. [Accessmba.com](http://Accessmba.com)

## Zahl des Tages

**Mehr als 3700**

Studienangebote gibt es an den Schweizer Hochschulen.

# INSERAT

Für Inerat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

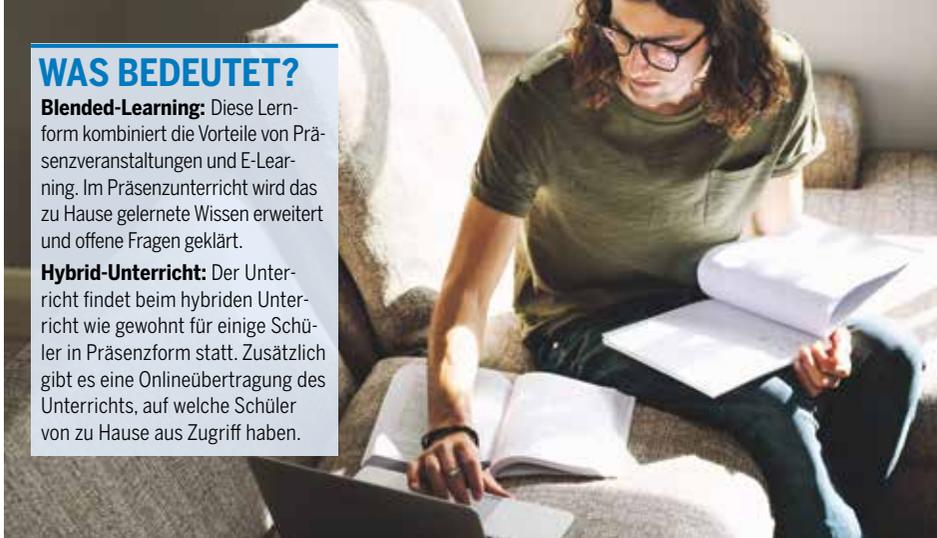
[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)

# Neue Lernformen in der Weiterbildung

## WAS BEDEUTET?

**Blended-Learning:** Diese Lernform kombiniert die Vorteile von Präsenzveranstaltungen und E-Learning. Im Präsenzunterricht wird das zu Hause gelernte Wissen erweitert und offene Fragen geklärt.

**Hybrid-Unterricht:** Der Unterricht findet beim hybriden Unterricht wie gewohnt für einige Schüler in Präsenzform statt. Zusätzlich gibt es eine Onlineübertragung des Unterrichts, auf welche Schüler von zu Hause aus Zugriff haben.



Die Mischung aus Präsenzunterricht und E-Learning bietet in der Weiterbildung zahlreiche Vorteile.

ADOBE STOCK

Zwei Bildungsanbieter sagen uns, was 2021 die Trends in der Weiterbildung sind.

2020 haben wir durch Homeschooling und Homeoffice einen Digitalisierungsschub erlebt. Um die neue

Arbeitswelt in den Organisationen zu verankern und optimieren, wird es 2021 darauf ankommen, diese Lücke zu schliessen. «Bei den Weiterbildungstrends rangieren nicht nur Collaboration Skills, wie der effiziente und

produktive Umgang mit digitalen Tools und Kommunikationsfähigkeiten weit vorne, sondern auch Selbstmanagement-Kompetenzen und die geistige Gesundheit», sagt Barbara Fricke, Leiterin Product Management und ver-

antwortlich für das Learning Design bei der Digicomp Academy. Ähnlich sieht dies Simone Ecker, Stabsmitarbeiterin Ressort Weiterbildung der ZHAW in Winterthur: «Die Digitalisierung ist ein Trend, der sich zum Beispiel an den Weiterbildungsangeboten der School of Engineering widerspiegelt. Dort gibt es Angebote im Bereich Data Science, insbesondere Machine Learning, Informatik und Industrie 4.0. In der School of Management and Law spielen ausserdem die Themen Nachhaltigkeit und Resilienz/Risikomanagement eine grosse Rolle.» Allgemein wird der Umgang mit Daten immer zentraler. Datenanalyse, Datenbearbeitung und Datenvisualisierung zählen heute zu den wichtigsten Kernkompetenzen, weshalb Weiterbildungen in diesem Bereich stark zunehmen. Aber auch bei der Durchführung des Unterrichtes und beim Lernen

zeichnen sich neue Trends ab: «Die zunehmende Digitalisierung führt dazu, dass Weiterbildung überall und jederzeit möglich ist», so Simone Ecker. «E-Learning schafft Raum für eine stärkere Berücksichtigung des Individuellen. Der Präsenzunterricht hingegen fördert das Zusammensein und den Austausch. Die Mischung von Präsenz- und Fernunterricht sowie vermehrt hybrider Unterricht – die meisten Teilnehmenden sind vor Ort, einige sind zu Hause – wird also zunehmen.» Barbara Fricke dazu: «Langfristig versprechen sicherlich Blended-Learning-Modelle den grössten Erfolg. Hier werden die Vorteile von E-Learning und Präsenzunterricht didaktisch sinnvoll kombiniert.»

**RUEDI BOMATTER**  
Zhaw.ch  
Digicomp.ch



MEHR ZUM THEMA

ANZEIGE

# INSERAT

## Bildungs-Agenda

### Kader, Handel/KV, Medizin, Informatik & Sprachen

Vom Handelsdiplom VSH bis zum Bachelor/Master Degree. Praxisnahe Lehrgänge mit eidg. Abschlüssen. Jetzt Kursbeginn.  
**Datum:** 25.1.2021, **Dauer:** 2 Semester, **Ort:** Militärstr. 106, Zürich  
**Infos:** Bénédic-Schule Zürich, www.benedict.ch, Tel. 044 242 12 60



### Handelsschule berufsbegleitend (Handelsdiplom VSH)

Die berufsbegleitende Handelsschule der Bénédic-Schule ist der ideale Einstieg in eine kaufmännische Berufslaufbahn.  
**Datum:** 25.1.2021, **Dauer:** 2 Semester, **Ort:** Militärstr., 8004 Zürich  
**Infos:** BVS Betriebswirtschafts- und Verwaltungsschule, www.bvs-bildungszentrum.ch, Tel. 044 241 08 89



### Medizinische Sekretärin H+

Medizinische Sekretärin H+ sowie Arzt- und Spitalsekretär/in sind Berufe mit Zukunft im Gesundheitswesen. Jetzt anmelden.  
**Datum:** 25.1.2021, **Dauer:** 2 Semester, **Ort:** Militärstr. 106, Zürich  
**Infos:** Bénédic-Schule Zürich, www.benedict.ch, Tel. 044 242 12 60



### Dipl. Arzt- und Spitalsekretärin

Von der Arztsekretärin über die Sprechstundenassistentin bis zur Chefarztsekretärin. Jetzt Unterlagen anfordern.  
**Datum:** 25.1.2021, **Dauer:** 2 Semester, **Ort:** Militärstr. 106, Zürich  
**Infos:** Bénédic-Schule Zürich, www.benedict.ch, Tel. 044 242 12 60



### Technischer Kaufmann/-frau eidg. FA

Weiterbildung Technischer Kaufmann eidg. FA. 50% Bundesbeiträge. Jetzt kostenlose Beratung vereinbaren.  
**Datum:** 25.1.2021, **Dauer:** 5-6 Semester, **Ort:** Militärstrasse 106, Zürich, **Infos:** Bénédic-Schule Zürich, www.benedict.ch, Tel. 044 242 12 60



### Sprechstundenassistentin für Wiedereinsteiger/innen

Dipl. Sprechstundenassistentin/in (Wiedereinstieg), eine spannende Weiterbildung im Gesundheitswesen. Jetzt anmelden.  
**Datum:** 26.4.2021, **Dauer:** 1 Semester, **Ort:** Militärstr., 8004 Zürich  
**Infos:** Bénédic-Schule Zürich, www.benedict.ch, Tel. 044 242 12 60



### Ohne Matura zum Bachelor/Master-Studium

Bachelor- oder Master-Studium ohne Matura an der BVS Business-School Zürich. Kursbeginn demnächst. Noch Plätze frei.  
**Datum:** 22.5.2021, **Dauer:** 2 Semester, **Ort:** Militärstr., 8004 Zürich  
**Infos:** BVS Betriebswirtschafts- und Verwaltungsschule, www.bvs-bildungszentrum.ch, Tel. 044 241 08 89



## Bildungs-Flash

### Sozialbegleiter/in mit eidg. Fachausweis

Die Schule für Sozialbegleitung bietet eine berufsbegleitende, praxisnahe Ausbildung an zur/zum Sozialbegleiter/in mit Vorbereitung auf den eidg. Fachausweis, Abschluss auf Tertiärstufe B, höhere Berufsbildung. Fachpersonen Betreuung/Gesundheit können die Ausbildung verkürzt absolvieren. Sind Sie Quereinsteiger/in oder möchten Sie Ihr soziales Engagement zum Beruf machen? Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am Mittwoch,

10. März oder Montag, 19. April um 19 Uhr in Zürich oder online, je nach BAG-Vorgaben.



Anmeldung: [www.sozialbegleitung.ch](http://www.sozialbegleitung.ch),  
**Info:** Tel. 044 361 88 81

### Mehr Infos: [www.bildung-schweiz.ch](http://www.bildung-schweiz.ch)

Hier finden Sie Detailinformationen zu obigen Weiterbildungsangeboten und viele weitere Kurse und Lehrgänge.

**Schnellbuchung:** [www.bildung-schweiz.ch/dl/20min-agenda](http://www.bildung-schweiz.ch/dl/20min-agenda)

**Infos:** Tel. 041 874 30 30



Service powered by

# Mit diesen 6 Tipps lernst du erfolgreich im Homeschooling

Seit längerer Zeit findet das Studium und die Weiterbildung fast nur noch online statt. Mit unseren Tipps ist diese Herausforderung zu packen.

### Feste Lernzeiten definieren

Setze dir einen klaren Zeitpunkt zum Lernen und plane auch Pausen fix ein. Ebenso wichtig ist es, sich vor 12-Stunden-Tagen zu schützen, definiere somit auch die Zeit, wo du in den Feierabend wechselst.

### Handy ausschalten

Smartphones sind die grösste Ablenkung beim Lernen zu Hause. Am besten hast du es gar nicht bei dir, ausser natürlich zum Lernen. Ebenso sind Internetanwendungen wie WhatsApp Web grosse Ablenkungsquellen.

### Pausen mit frischer Luft

Geh während der Pausen oder in der Mittagszeit eine kleine Runde laufen. So wirst du nicht träge und schnappst dir gleichzeitig die täglich nötige Portion frische Luft.

### Lerne gemeinsam

Miteinander arbeiten ist auch im Homeschooling möglich. Verabredet euch beispielsweise über MS Teams oder Zoom und unterstützt euch so gegenseitig beim Lernen.

### Lernplatz bestimmen

Am besten ist, wenn du auch zu Hause in einem Zimmer einen Arbeitsplatz einrichtest. So kannst du am Abend den Platz verlassen und die Arbeit auch wirklich hinter dir lassen. Wenn dies platzmässig bei dir nicht möglich ist, richte beispielsweise deinen Esstisch so ein, dass du dort optimal arbeiten kannst. Hier ist wichtig, dass du jeweils am Abend Ordnung machst.

### Motiviere dich

Am besten motivierst du dich mit der Frage nach dem «Wozu?». Du fühlst dich stärker motiviert, etwas zu tun, wenn du klar vor Augen hast, wozu das Ganze dient. Auch wenn du dich zu Hause weiterbildest, ändert dies nichts daran, dass du ein Ziel hast, etwas zu erreichen. Bleib jetzt dran!

**RONNY ARNOLD**

**Bildung-Schweiz.ch**

ANZEIGE



# Karriere im Digital Marketing

Ein Interview über die Chancen und Möglichkeiten im Digital Marketing.

## Frau Dalla Vecchia, was sind die Vorteile von Digital Marketing?

Fast alle Schweizerinnen und Schweizer sind täglich online. Die digitalen Unternehmensinfos und Webshops sind so rund um die Uhr erreichbar. Das ist gerade jetzt ein riesiger Vorteil. Darüber hinaus können Werbekampagnen genau gemessen werden. Es ist also direkt ersichtlich, ob ein News-

«You are what you share!»



**Prof. Martina Dalla Vecchia**  
Leiterin DAS Digital Marketing  
Manager FHNW

letter oder eine Online-Anzeige die Menschen begeistert.

## Was sind aktuell die Trends?

Marketing Automation, Digitaler Vertrieb und Data Driven Marketing. Die meisten Marketingverantwortlichen haben sich bereits mit den einzelnen Instrumenten auseinandergesetzt. Der nächste Schritt ist nun, die Prozesse zu automatisieren und die Instrumente geschickt zu kombinieren.

## Wie wird man zum Digital-Marketing-Profi?

Durch systematisches Vorgehen, Fachwissen und die praktische Umsetzung. Mein digitales Motto ist «You are what you share». In diesem Sinne ist es wichtig zu wissen, wie man Inhalte, Angebote und Marken im Internet präsentiert. Dabei gibt es viele Stolperfallen. Vielen Führungskräften ist die digitale Verantwortung noch nicht bewusst.

## Wie siehts aus mit der Weiterbildung?

Im Digital Marketing hat sich

eine strukturierte Weiterbildung etabliert. Allerdings hatten viele Fachkräfte während ihrer Ausbildung noch keine digitalen Inhalte vermittelt bekommen. Durch unsere Fachlehrgänge kann man sich die verschiedenen Disziplinen des Digital Marketing aneignen und diese bis zum Diplom oder Master ausbauen. Neu haben wir unsere Kursinhalte modular aufgebaut. So kann man laufend einsteigen und ist bei der Auswahl flexibel.

## An wen richten sich die Weiterbildungen an der FHNW?

Unsere Programme werden primär von Fachleuten aus den Bereichen Marketing, Vertrieb, Druck/Print, IT und Online-Business besucht. Immer häufiger kommen aber auch Personen aus der Geschäftsführung zu uns, die verstehen wollen, wie das Online-Business oder Social Media tickt.

## Wie gelingt es, die Inhalte aktuell zu halten?

Viele unserer Dozierenden

sind Expertinnen und Experten aus der Praxis. Sie setzen die Inhalte jeden Tag für Unternehmen um. Sie können bei Beispielen und Tipps aus dem Vollen schöpfen. Die Kursinhalte können also sofort umgesetzt werden.

## Eignet sich Digital Marketing für alle Unternehmen?

Unbedingt! Je nach Unternehmensgrösse und Branche kommen unterschiedliche Strategien zum Einsatz.

## Wo ist Digital Marketing sonst noch ein Thema?

Auch Organisationen, Behörden, Kirchen und Vereine nutzen digitale Instrumente, um Menschen zu erreichen und zu kommunizieren.

**RONNY ARNOLD**

**Fhnw.ch/iwi**



GANZES  
INTERVIEW



ANZEIGE

# INSERAT