



MONTAG,  
31. OKTOBER 2022

# BILDUNG

Das 20 Minuten Bildungsspecial

## «Work» und «Life» in Balance bringen

**Ausbildung** 11  
Content Creators sind  
gefragte Allrounder



**Lehrabschluss** 13  
Solide Basis mit vielen  
Anschlusslösungen



**Weiterbildung** 15  
Sozialbegleitung –  
ein Beruf, der bewegt



Permanente Überforderung kann das Quiet Quitting begünstigen. ADOBE STOCK

Beruf und Freizeit unter einen Hut zu bringen, ist gar nicht so einfach. Eine gute Work-Life-Balance ist aber unerlässlich für eine gesunde Lebenswei-

se. Eine ungenügende Work-Life-Balance belastet nicht nur den Berufsalltag, sondern auch das private Umfeld. Welche Rolle spielt dabei die ständige Er-

reichbarkeit, und was hat es mit Quiet Quitting auf sich? Wir geben Antworten und zeigen dir, wie du Arbeit und Freizeit in Einklang bringst.

# Mehr Motivation dank gesunder Work-Life-Balance

Hart arbeiten und trotzdem die Freizeit vollumfänglich geniessen. Die Work-Life-Balance zu finden, ist nicht ganz einfach.

Von früh bis spät im Büro arbeiten. Zu Hause schnell noch ein Arbeits-E-Mail beantworten. Zeit für Hobbys? Fehlanzeige. Und schon gerät sie ins Ungleichgewicht, die Work-Life-Balance. Immer häufiger setzen wir uns mit dem Balanceakt zwischen Arbeit und Freizeit auseinander. «Die Arbeitswelt fordert immer mehr Flexibilität, Einsatz und Anpassungsfähigkeit. Hinzu kommt, dass wir immer höhere Ansprüche an unsere Freizeit haben», sagt Roger Erni, Geschäftsführer der IPC Akademie.

Dass das Thema Work-Life-Balance immer mehr Beachtung erhalten hat, liegt nach Ansicht von Sonja Kupferschmid, Geschäftsführerin der CZO Coachingzentrum Olten GmbH, auch daran, dass die Gesellschaft heute die Auswirkungen einer ungesunden Work-Life-Balance, zum Beispiel ein Burn-out, besser versteht. Hinzu kommt, dass die Grenzen zwischen Beruflichem und Privatem sich teilweise auflösen.

Ähnlich sieht das Roger Erni: «Unsere Rollen vermischen sich



Roger Erni, IPC Akademie. ZVG



Eine gute Work-Life-Balance hat positive Effekte. ADOBE STOCK

den ganzen Tag. Durch die ständige Erreichbarkeit findet die Abgrenzung viel zu wenig statt. Abgrenzung, die es braucht, um die Psychoregulation passieren zu lassen.»

Alles andere als ein Ausdruck einer gesunden Work-Life-Balance ist in den Augen von Sonja Kupferschmid das sogenannte Quiet Quitting. Bei diesem Trend leisten Arbeitnehmende nur so viel, wie im Vertrag festgehalten ist, also keine Überstunden und keine Zusatzaufgaben. «Quiet Quitting ist ein Zeichen dafür, dass sich je-

mand in der persönlichen Arbeits- oder Lebenssituation nicht wohlfühlt.» Roger Erni sieht im Quiet Quitting ein «Rebellverhalten» dem Vorgesetzten gegenüber. Er vermutet, dass dieses Verhalten dort ein Thema ist, wo Mitarbeitende nicht wertgeschätzt oder gesehen werden. «Somit gilt es, im Unternehmen anzusetzen, damit Mitarbeitende erst gar nicht an den Punkt kommen, nur das Notwendigste zu machen.»

Wie gelingt es uns aber, die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden? Der Schlüssel liegt bei



Sonja Kupferschmid, CZO. ZVG

## Tipps für eine gute Work-Life-Balance

- Persönliche Auseinandersetzung: Wo stehe ich? Was fühlt sich gut an? Welche Bereiche möchte ich ausweiten, und welche nehmen zu viel Platz ein?
- Motivation zur Veränderung
- Bei Bedarf Hilfe von Experten zulassen
- Sich Zeit nehmen
- Achtsamkeitsübungen, Lebensrad ausfüllen

sich selbst: «Jeder und jede kann sich Gedanken machen, was wichtig ist, was es im Leben braucht für eine innere Balance», so Roger Erni. Und auch Sonja Kupferschmid betont, dass der Wille zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst zentral ist. Ihr Tipp: «Sich bewusst Zeit nehmen und darauf achten, welche Bereiche wichtig sind und wo vielleicht etwas fehlt.» Dabei helfen Achtsamkeitsübungen oder auch kognitive Tools wie das Ausfüllen des

Lebensrades. Ein Grundrezept, das für alle zutrifft, gibt es nicht, ist sich Roger Erni sicher. Wer aber bei sich selbst danach sucht, kann sie auch finden, die Work-Life-Balance.

MARTINA TRESCH-REGLI  
Coachingzentrum.ch  
ipc-akademie.com

## Erste Schweizer «Learning City»

Lausanne ist die erste «Learning City» in der Schweiz und gehört seit Kurzem zum UNESCO Global Network of Learning Cities (GNLC). Dabei handelt es sich um ein internationales Netzwerk von Städten, die lebenslanges Lernen erfolgreich fördern. Insgesamt gehören 294 Städte zum globalen Netzwerk. In diesem werden Inspiration, Know-how und Best Practices ausgetauscht.

## Grundkompetenzen fördern

Im 2023 startet der Kanton Aargau ein Pilotprojekt zur Förderung von Personen mit mangelnden Grundkompetenzen. Mit Bildungsgutscheinen soll der Zugang zu Grundkompetenzkursen niederschwelliger und kostengünstiger werden. Die Kantone Luzern und Freiburg bieten bereits solche Bildungsgutscheine an.

Besser-jetzt.ch

## Immer bessere Schulbildung

Die Schweizer Bevölkerung wird immer gebildeter, berichtet das Bundesamt für Statistik. 2021 verfügten bei den über 65-Jährigen 16.6% der Frauen und 37.1% der Männer über einen Abschluss der höheren Berufsbildung oder einer Hochschule. Bei den 25- bis 34-Jährigen waren dies 54.4% der Frauen und 50.2% der Männer. Diese Zahlen zeigen auch, dass die Frauen den Bildungsrückstand wettgemacht haben.

ANZEIGE



**HKV**  
NORDWEST



BERUFSBILDUNGSZENTRUM  
FRICKTAL

Bildungstradition  
neu in Rheinfelden

Erfahrung in Weiterbildung seit 1875

hkv nordwest.ch



# Ein Beruf für die digitale Zukunft

Professionelles Know-how und Skills sind für Content Creation unerlässlich.

Die Flut an Informationen auf allen Kanälen ist atemberaubend, und es wird im Gegenzug immer schwieriger, potenzielle Kundinnen und Kunden in den Bann zu ziehen und mit eigenen Inhalten zu begeistern.

Qualitativ hochwertigen Content zu erstellen, ist ein zentrales Ziel der Kommunikation und des Marketings eines Unternehmens. Doch was heisst das? Exzellente Inhalte sollen sowohl der Kommunikation als auch der Unterhaltung dienen. Sie basieren auf genauen Recherchen und intensiver Vorarbeit und werden überzeugend gestaltet und produziert. Im Idealfall schaffen sie eine dauerhafte Bindung zwischen dem Unternehmen und seinen Kundinnen und Kunden. In der Kurzfassung heisst das: Für er-



Als Content Creator ist Kreativität und Know-how gefragt. ADOBE STOCK

folgreiche Content Creation braucht es Kreativität und professionelles Know-how. Ausbildungen im Bereich Content Creation und Content Marketing vermitteln die erforderlichen Fähigkeiten.

Content Creator ist ein Beruf für die digitale Zukunft. Er beinhaltet ein sehr breites, abwechslungsreiches Aufgabengebiet und bietet beste Perspek-

tiven: «Content Creators gehören zu den gesuchten Allroundern der modernen Unternehmenskommunikation und des Marketings», erklärt Christoph Soltmannowski von der Stiftung Schweizerische Textakademie. Um die Inhalte passgenau für jeden Kanal zu produzieren, ist professionelles Schreiben von Texten erforderlich, Kenntnisse der Bild- und

Videoproduktion, der Instrumente von Social Media und des Digital Marketing, datenbasiertes Storytelling bis hin zur Produktion von Chatbots. «Bei unserem Studiengang Corporate Writer – Content Creator stehen professionelles Schreiben und datenbasiertes Storytelling im Mittelpunkt», führt Christoph Soltmannowski aus. «Er lässt sich mit dem Studien-

gang Digital Publisher kombinieren zum Abschluss «Diplomierter/-r Content Creator FH».

Die Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) bietet einen Ausbildungsgang Content Marketing Specialist/-in als Teil der Masterausbildung Digital Marketing an: «Content Marketing ist ein strategischer Marketingansatz», erklärt Programmleiter Aldo Gnocchi. «Ziel ist es, nach journalistischen Kriterien erstellte, zielgruppenrelevante Inhalte mediengerecht über alle Kommunikationskanäle zu publizieren.» Die Ausbildung vermittelt Grundlagen des Digital Marketing und befasst sich neben Texten im Web sowie visueller Kommunikation auch mit Content Strategie, Social Media, User Experience und Plattformen, der Distribution sowie dem Monitoring und der Analyse.

OTHMAR BERTOLOSI  
Textakademie.ch  
FHNW.ch

## Bildungsagenda



### Lehrgang für Pflegeeltern mit Perspektiven

Besuchen Sie unseren Online-Infoanlass am 31. Okt. von 18 bis 19 Uhr für den praxis- und prozessorientierten Lehrgang Pflegeeltern.

Schule für Sozialbegleitung  
www.sozialbegleitung.ch



### Sozialbegleiter\*in mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am 3. Nov. in Zürich oder 22. Nov. in Bern für die praxisnahe Ausbildung Sozialbegleiter\*in mit eidg. Fachausweis.

Schule für Sozialbegleitung  
www.sozialbegleitung.ch



### Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am 8. November um 19 Uhr für den einjährigen Lehrgang Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis.

Schule für Sozialbegleitung  
www.sozialbegleitung.ch



### Infoveranstaltung in Zürich zu Lehrgang – 28.11.2022

Informationen zum Lehrgang «Spirituelles Coaching» – Potenzialentwicklung aus ganzheitlichem Bewusstsein

ANNA GAMMA Institut  
Zen & Leadership GmbH  
www.annagamma.ch



ANZEIGE

 Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Pflege HF**  
Studienbeginn  
im Frühling und  
im Herbst





Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt

**Gesundheitsberufe haben viel zu bieten.**

Das BZG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt ermöglicht ein erfolgreiches Studium und erweitert Ihre Kompetenzen mit individuellen Weiterbildungs- und Beratungsangeboten.

Höhere Fachschule

- Biomedizinische Analytik HF
- Medizinisch-technische Radiologie HF
- Pflege HF

Infos unter [ausbildungsinformation@bzgbs.ch](mailto:ausbildungsinformation@bzgbs.ch) oder [www.bzgbs.ch](http://www.bzgbs.ch)



Weitere Angebote:  
www.bildung-schweiz.ch



**ERFOLG  
DURCH BILDUNG**

www.aprentas.com

AUSBILDUNGSVERBUND BERUFLICHE  
GRUND- UND WEITERBILDUNG  
NATURWISSENSCHAFTLICH, TECHNISCH,  
KAUFMÄNNISCH

 aprentas



**zhaw** Life Sciences und  
Facility Management

Jetzt zum  
Infoanlass  
anmelden!

**Bachelor-Infoanlass 5. November 2022**

**STUDIÉR,  
WAS ZÄHLT.**

Bachelor-Studiengänge: Applied Digital Life Sciences,  
Biomedizinische Labordiagnostik, Biotechnologie,  
Chemie, Facility Management, Lebensmitteltechnologie,  
Umweltingenieurwesen.

 zhaw.ch/lisfm/studieren

skyguide

beyond horizons

# Werde dipl. Flugverkehrsleiter\*in HF Bewirb Dich jetzt für die Ausbildung

## Mindestanforderungen für die Eignungsabklärungen:

- Matura oder Berufslehre mit eidg. Fähigkeitszeugnis (EFZ)
- Zwischen 18 und 28 Jahre alt
- Schweizer Staatsbürgerschaft von Vorteil
- Englisch auf Niveau B2

Nach erfolgreichem Abschluss garantieren wir Dir einen Arbeitsplatz.

Besuche jetzt unsere  
Berufsinfoveranstaltungen:  
[skyguide.ch/events](https://skyguide.ch/events)

Weitere Informationen:  
[skyguide.ch/future](https://skyguide.ch/future)



**BE A  
#GUARDIAN  
OFTHE SKY**



Die Berufslehre bildet eine solide Basis und ermöglicht verschiedenste Anschlusslösungen. ADOBE STOCK

# Die Lehre öffnet viele Türen

Wer die Erstausbildung erfolgreich hinter sich bringt, hat alle Chancen, danach durchzustarten.

Die im vergangenen Monat in Bern durchgeführten Swiss Skills haben es gezeigt: Eine Berufslehre steht bei ganz vielen Jugendlichen nach wie vor ganz hoch im Kurs. Daran haben auch die neulich steigenden Zahlen an Schweizer Gymnasien nichts geändert.

Simon Treichler (22) und Noel Amgarten (19) haben beide eine Lehre absolviert und hegen zum Teil bereits konkrete Pläne, wie es nun weitergehen soll. Während Simon Treichler nach seinem Lehrabschluss gleich die Berufsmaturität draufgepackt hat, drückt er nun bereits wieder die Schulbank und hat ein Studium in Betriebsökonomie in Angriff

genommen. Er blickt mit sehr guten Gefühlen auf seine Zeit als Lernender bei der Siemens Schweiz AG zurück: «Ich würde mich auf jeden Fall wieder für eine Lehre entscheiden, denn meine Lehrzeit ist für mich bis heute die lehrreichste Zeit, und ich habe mich als Teil des Betriebs sehr wohlgefühlt.»

Auch Noel Amgarten würde jederzeit wieder auf das Modell der Berufslehre setzen. «Geld

verdienen ist das eine, sich schulisch und körperlich zu entwickeln das andere», sagt der Landschaftsgärtner EFZ, der seine Grundbildung diesen Sommer abgeschlossen hat. Er möchte vorerst nun ein paar Jahre Berufserfahrung sammeln und danach entscheiden, wie es mit ihm weitergehen könnte.

Der Dritte im Bunde ist Jan Häussermann. Nach der Elekt-

roniker-Lehre mit der Berufsmatura hatte er sich letztes Jahr dazu entschieden, die Passerelle gleich anzuhängen. Nachdem er diese mit Bravour geschafft hat, greift der 20-Jährige nun nach besonders hoch hängenden Trauben, denn eben ist er an der ETH Zürich (Fachrichtung Informatik) gestartet. Er freut sich auf diese Herausforderung, ist sich aber sehr wohl bewusst, «dass mir die ETH ziemlich alles abverlangen wird».

Gemeinsam ist allen drei, dass sie die Basis für ihre berufliche Weiterentwicklung mit einer erfolgreich absolvierten Berufslehre gelegt haben, womit eindrücklich bewiesen ist, dass der berufliche Werdegang nicht davon abhängt, ob man einen gymnasialen Abschluss in der Tasche hat oder nicht.



Simon Treichler (22). ZVG



Noel Amgarten (19). ZVG

GABRIEL AESCHBACHER  
Swiss-skills2022.ch

## Hürden nach dem Studium

Drei von zehn Absolvierenden mit einem Master einer Universität oder einem Bachelor einer Fachhochschule berichteten von Schwierigkeiten nach ihrem Abschluss im Jahr 2020 bei der Stellensuche. Bei den Diplomierten der pädagogischen Hochschule berichtete dies lediglich jede zehnte Person. Als Hauptgrund wurde von 67% die fehlende Berufserfahrung genannt. Jede zweite Person berichtete von negativen Auswirkungen der von der Pandemie geprägten Wirtschaftslage. Die ungenügende Stellensituation im studierten Fachbereich erschwerte 41% die Stellensuche. Trotz der Pandemie stieg die Erwerbslosenquote der Hochschulabsolvierenden des Jahres 2020 nicht. Zu diesen Ergebnissen kommt das Bundesamt für Statistik.



ADOBE STOCK

## Master-Messe in Zürich

Am Mittwoch, 16. November, 12 bis 18 Uhr, kannst du dich in Zürich-Oerlikon über zahlreiche Master-Studiengänge und Weiterbildungen an Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Business Schools informieren.

Master-messe.ch

ANZEIGE

## JETZT TOURISMUS STUDIEREN

inspirierend. weitsichtig. praxisnah.



Engadin

Foto: Filip Zuan ©Engadin St. Moritz Tourismus

## Dipl. Tourismusfachfrau/mann HF

«Variante inkl./exkl. Praktikumsjahr»

«Variante mit Saisonstellen Sommer & Winter»

Ihre Vorteile auf einen Blick

- eidg. anerkannter Abschluss zur/zum diplomierten Tourismusfachfrau/mann HF
- Vorbereitung für eidg. Fachausweise in Marketing & PR während des Studiums
- spannende Vertiefungsrichtungen in Marketing, PR & Event Management
- gleichzeitig fundierte Branchenkenntnisse & sehr starker Praxisbezug
- in nur einem Zusatzjahr zum Bachelor in Tourism an der FH Graubünden in Chur
- «echtes» Campusleben mit vielseitigen Freizeitaktivitäten

Wir freuen uns auf Sie.

Höhere Fachschule für Tourismus Graubünden | 7503 Samedan  
T +41 81 851 06 11 | contact@hftgr.ch | www.hftgr.ch

**HÖHERE FACHSCHULE  
FÜR TOURISMUS  
GRAUBÜNDEN**

INFOTAGE IN IHRER  
NÄHE, ONLINE  
ODER VOR ORT  
Details & Anmeldung:  
www.hftgr.ch

# So gelingt Ihre Videobewerbung

Licht aus, Spot an.  
Die Videobewerbung  
auf dem Vormarsch.

Sind Sie gerade dabei, eine Bewerbung zu schreiben? Dann können Sie den Stift wieder weglegen. Die Zeiten handgeschriebener Bewerbungen sind vorbei. Die Zukunft heisst Video. Spätestens seit der Pandemie sind Bewerbungen per Video im Mainstream angekommen. Dabei profitieren sowohl Personalabteilungen, die eine kostengünstige und zeitsparende Möglichkeit an die Hand bekommen, sich einen realistischen Eindruck von den Bewerbern zu verschaffen, als auch Jobsuchende.

Die technischen Mittel zur Videoproduktion sind längst allgemein zugänglich. In den meisten Fällen reicht ein aktuelles Smartphone vollkommen aus. Allerdings sollte das Video ein Mindestmass an Professionalität aufweisen. Dazu gehört ein ruhiges, wackelfreies Bild.



Die Videobewerbung – ein modernes und persönliches Bewerbungsformat. ADOBE STOCK

Sie haben mehrere Möglichkeiten, das sicherzustellen: Sie können einen Kameramann bzw. eine Kamerafrau beauftragen (Kosten: etwa 300 CHF) oder Sie finden jemanden im Bekanntenkreis, der gerade eine entsprechende Ausbil-

dung macht und etwas Praxiserfahrung sammeln möchte.

In puncto Veröffentlichung haben Sie folgende Varianten zur Auswahl: Sie können Ihr Video auf Ihrer eigenen Homepage zur Verfügung stellen. Damit stellen Sie sicher, dass das

Unternehmen Ihr Video auch abrufen kann. Allerdings ist der Aufwand ziemlich hoch. Nutzen Sie diese Variante vor allem dann, wenn Sie mehrere Unternehmen zugleich ansprechen möchten. Einfacher geht es, wenn Sie Ihr Video auf You-

Tube hochladen. Mit der entsprechenden Einstellung ist das Video nur für diejenigen Personen sichtbar, die von Ihnen einen Link erhalten.

Die Autoren dieses höchst nützlichen Ratgebers zeigen kompetent, wie Jobsuchende das Medium Video für sich nutzen können und was sie dabei beachten müssen. Sie führen den Lesenden Schritt für Schritt durch den Prozess, sodass dieser nach der Lektüre des Buches fähig sein sollte, ein überzeugendes Ergebnis zu erzielen. Kurz: Den Autoren ist insgesamt ein guter, systematischer Rundumschlag zum Thema Bewerbungsvideo gelungen.

Robindro Ullah und Jubin Honarfar: *Bewerben mit Videos und Videochat*. Haufe, 2017, Rating 9 (max. 10 Punkte). Eine Zusammenfassung dieses Buches sowie Tausender weiterer Titel können Sie auf [www.getAbstract.com/20minuten](http://www.getAbstract.com/20minuten) erwerben.

**getabstract**  
compressed knowledge

ANZEIGE

**professional.ch**

«Und wie läuft's bei dir so im Job?»  
Ich:

Find what you love!

# Menschen in Lebenskrisen begleiten

## Sozialbegleitung: Was diesen Beruf interessant macht.

Menschen geraten aus gesundheitlichen, familiären oder auch beruflichen Gründen in schwierige Lebenslagen. Hier kommt die Sozialbegleitung ins Spiel, indem sie Einzelpersonen, Gruppen und Familien begleitet und unterstützt, so Brigitte Meier, Geschäftsführerin der Schule für Sozialbegleitung. Claudia Klausner, Sozialbegleiterin mit eidg. Fachausweis, berichtet von einer abwechslungsreichen und erfüllenden Berufstätigkeit: «Ich habe mit unterschiedlichen Menschen und ihren individuellen Lebenswelten zu tun.» Neben administrativer Unterstützung begleitet sie die Klientinnen und Klienten zu Terminen und hilft ihnen bei der Alltags- und Freizeitgestaltung. «Diese Kombination macht unseren Beruf so spannend und für mich persönlich erfüllend», erzählt Klausner.

Auf den Berufsalltag bereitet die Ausbildung zur Sozialbegleiterin bzw. zum Sozialbegleiter vor. «Bei uns erlernen die Studierenden persönliche,

fachliche und methodische Kompetenzen, um Menschen in herausfordernden Situationen professionell zu begleiten, zu ermutigen und zu bestär-

ken», erklärt Meier. «Nebst dem ganzen fachlichen Know-how führt diese Ausbildung auch zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst. Diese Persönlich-

keitsentwicklung ist aus meiner Sicht sehr wichtig, da wir nach den ethischen Grundsätzen der Sozialbegleitung sowie dem Berufskodex handeln, um uns täglich mit Menschen in Lebenskrisen auseinandersetzen zu können», berichtet Klausner und empfiehlt aus diesen Gründen die Ausbildung weiter.

«Die Ausbildung ist zugeschnitten auf Erwachsene, die ihr soziales Engagement zum Beruf machen wollen, und für Quereinsteigende», so Meier. Gemäss Klausner ist eine gewisse Lebenserfahrung hilfreich, wichtig seien aber auch gute Kommunikationsfähigkeiten, Flexibilität und «vor allem Offenheit sowie eine wertfreie Haltung gegenüber den Klientinnen und Klienten und ihrer Lebenswelt». All diese Fähigkeiten tragen dazu bei, Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen und begleiten zu können.

ANNA EPP

Sozialbegleitung.ch



Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter helfen bei der Alltags- und Freizeitgestaltung. ADOBE STOCK

ANZEIGE

## Choose Your Character!



Create Your Future

Starte deine Karriere mit einer von über 3'000 Lehrstellen bei Coop. Jetzt bewerben: [coop.ch/future](https://coop.ch/future)

**coop**

Für mich und dich.