

FAQ-Selbstmanagement

> Wann und wo findet die Weiterbildung statt?

Am Samstag, 6. Februar 2027, von ca. 09:00 bis 17:30 Uhr in Zürich.
Der genaue Ort wird dir nach der Anmeldung mitgeteilt.

> Wer gehört zur Zielgruppe der Weiterbildung?

Die Weiterbildung richtet sich an junge Erwachsene zwischen 16 und 25 Jahren, die sich in einer zivilgesellschaftlichen Organisation engagieren.

Bist du Mitglied eines Jugendparlaments, einer Jungpartei, einer Schüler:innen- oder Studierendenorganisation? Oder bist du Leitperson in der Pfadi, Cevi oder Jungschi? Bist du Mitglied in einem anderen Jugendverein, wie beispielsweise dem Jugendrotkreuz, Young Caritas, Amnesty International, pro Natura oder Junge Journalistinnen & Journalisten Schweiz?

Dann sind die Weiterbildungen von Jugend+Engagement genau das Richtige für dich

> Sollte ich mich auf die Weiterbildung vorbereiten?

Wir schicken dir im Vorfeld der Weiterbildung Lernunterlagen zu. Damit alle Teilnehmer:innen über dasselbe Grundlagenwissen verfügen, sollten die Unterlagen gelesen oder mindestens überflogen werden.

Zudem werden wir dich vor der Weiterbildung fragen, was deine Erwartungen und Wünsche an die jeweiligen Workshops sind. Das hilft den Workshopleiter:innen, sich zielgerichtet vorzubereiten.

> Wer leitet die Workshops?

Expert:innen und Fachleute, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus der Praxis mit euch teilen.

Was lerne ich in der Weiterbildung Freiwilligenmanagement?

Im Workshop *Kompetenzen und Werte* lernst du:

- > deine persönlichen Kompetenzen bewusst zu reflektieren und weiterzuentwickeln.
- > deine Stärken und Schwächen richtig zu erkennen und situationsgerecht einzusetzen.
- > ethische Grundsätze in deinen Entscheidungen und deinem Verhalten berücksichtigen, um verantwortungsvoll zu handeln
- > deine Motivation und Bedürfnisse wahrzunehmen und angemessen zu kommunizieren.
- > deine persönlichen Werte besser kennen und wirst dir der gegenseitigen Einflüsse bewusst.
- > Instrumente und Methoden der Ressourcenplanung gezielt anzuwenden.

Im Workshop *psychische Gesundheit* lernst du:

- > die Wechselwirkungen zwischen psychischer Gesundheit und ehrenamtlichem Engagement zu erkennen und bewusst zu berücksichtigen.
- > Selbstwirksamkeit und Resilienz zu definieren und ihren Einfluss auf dein eigenes Engagement einzuordnen.
- > Methoden und Instrumente zur Förderung und zum Schutz deiner psychischen Gesundheit gezielt anzuwenden.
- > die Bedeutung von Anerkennung im Ehrenamt zu verstehen – sowohl im Geben als auch im Empfangen.

Wie sieht so ein Weiterbildungstag aus?

Musterprogramm (kann angepasst werden)

- > 9:00 – 12:30 Uhr Workshop *Kompetenzen und Werte* inkl. Pause
- > 12:30 – 13:30 Mittagspause
- > 13:30 – 17:00 Uhr Workshop *psychische Gesundheit* inkl. Pause
- > 17:00– 17:30 Uhr Auswertung und Feedback
- > Das Mittagessen und Zwischenverpflegungen werden vom DSJ organisiert und sind im Preis inbegriffen.
- > Es gibt immer wieder Pausen und Raum, um sich auszutauschen und Fragen zu stellen.
- > An einer Weiterbildung nehmen zwischen 6 und 12 Personen teil. Im Fokus der Workshops stehen die aktive Mitarbeit, abwechslungsreiche Einzel- und Gruppenübungen, ein lebendiger Austausch sowie praxisnahe Tipps.

An wen kann ich mich bei Fragen wenden?

Julie Zurkinden

Projektleitung Bildungsangebot
Jugend+Engagement

- > +41 31 384 08 03
- > julie.zurkinden@dsj.ch



Hat es dich gepackt?

Melde dich unter diesem [Link](#) für die Weiterbildung Selbstmanagement an!