

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Soziale Arbeit



Certificate of
Advanced Studies

CAS Selbstmanagement in Non-Profit-Organisationen



CAS Selbstmanagement in Non-Profit-Organisationen

Gelassenheit in Beruf und Alltag.

Der Besuch des CAS unterstützt die Teilnehmenden dabei, eigene Potenziale und Ressourcen besser zu nutzen und so ihre Arbeits- und Lebensgestaltung zu optimieren. Die Reflexion des eigenen Handelns und der konstruktive Umgang mit negativen Emotionen führen zu deutlich mehr Resilienz und Gelassenheit.

Mehr Souveränität in komplexen Situationen.

Viele Berufstätige stehen zunehmend unter Druck. Durch die schnellen Veränderungen bei Klientinnen und Klienten, in Organisationen sowie im Umfeld bei gesetzlichen Rahmenbedingungen oder durch finanzielle Sparrunden wird der Berufsauftrag immer komplexer. Selbstmanagement ist eine zentrale Fähigkeit, um mit dieser Belastung umzugehen und die Arbeitszufriedenheit sowie die Work-Life-Balance zu optimieren.

Lerninhalte mit direktem Bezug zur Praxis.

Der CAS findet in dreitägigen Kursen statt. Dabei werden die Kernelemente des Selbstmanagements vermittelt und der Fokus auf den Transfer der Lerninhalte in die Praxis gelegt. Im Anschluss an die ersten beiden Kurstage erfolgt deshalb ein Zeitfenster für den persönlichen Lernprozess, welcher unterstützt wird durch konkrete Aufgabenstellungen und Lernpartnerschaften. Danach findet ein Follow-up-Kurstag statt, an welchem das Gelernte reflektiert wird. Die Dozierenden verfügen über hohe Selbstmanagement-Kompetenzen, ihre Methoden sind wissenschaftlich überprüft und jahrelang erprobt. Die Teilnehmenden genießen eine hohe Wahlfreiheit bezüglich inhaltlicher Schwerpunkte und Terminierung.

Zielgruppe

Fachleute und Führungskräfte aus dem Non-Profit-Sektor wie Sozialer Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Kirche, Kunst und Kultur.

Ziele

- Die Teilnehmenden sind gestärkter und wirksamer in ihrer Berufsausübung.
- Sie haben eine höhere Fähigkeit zum Selbstmanagement: Organisation und Gestaltung des Arbeitsalltags, Umgang mit Druck und Belastung.
- Sie haben eine höhere Ambiguitätstoleranz und gehen souveräner mit Spannungsfeldern, Unsicherheit und Komplexität um.
- Sie verfügen über eine klarere Berufsidentität in Kongruenz mit ihrer Selbstidentität.
- Sie verfügen über individuelle Skills für Resilienz und eine wirksame Selbstsorge.

Lehr- und Lernkonzept

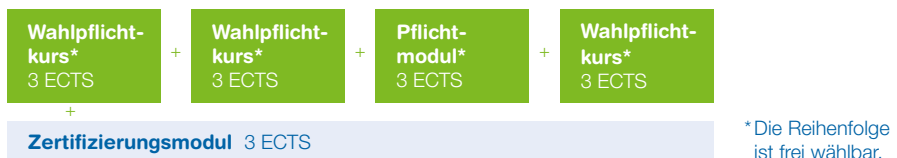
Die einzelnen Kurse bestehen aus je drei Tagen (Kontaktstudium). Auf zwei aufeinander folgende Kurstage folgt jeweils ein Zeitfenster von zwei bis drei Wochen, das für den persönlichen Lernprozess genutzt werden kann (Selbststudium). Lernpartnerschaften können zudem den individuellen Lernprozess unterstützen. Anschliessend findet ein Follow-up-Kurstag statt, an dem die Aufgabenstellungen besprochen werden und das Gelernte vertieft wird.

Neben dem Pflichtmodul «Ressourcentankstelle: Der PSI-ZRM-Kurs» wählen die Teilnehmenden für das Wahlpflichtmodul 2 drei von fünf Wahlpflichtkursen frei aus. Die Reihenfolge der insgesamt vier Kurse ist ebenfalls individuell wählbar. Das Zertifizierungsmodul – ein durch ein Coaching begleiteter Selbstreflexionsprozess – kann wahlweise bereits beim Start des ersten oder erst nach dem Abschluss des vierten Kurses begonnen werden.

Variante 1



Variante 2



*Die Reihenfolge ist frei wählbar.

Die vermittelten Methoden und Techniken erweitern das Repertoire an Selbststeuerungsmöglichkeiten und fördern dadurch die Selbstkompetenz in Beruf und Privatleben. Die starke Anwendungsorientierung der Inhalte gewährleistet einen hohen praktischen Nutzen. Die Förderung der Selbstreflexion und die Steuerung des eigenen Lernprozesses stellen sicher, dass individuelle Bedürfnisse möglichst berücksichtigt werden.

E-Learning / Unterrichtsunterlagen

E-Learning unterstützt das Kontakt- und das Selbststudium. Abgestimmt auf die Lernziele und die Lernbedürfnisse der Teilnehmenden wird die Online-Plattform Moodle benutzt. Aus Gründen der Nachhaltigkeit werden die Unterrichtsunterlagen in der Regel nicht ausgedruckt, sondern auf Moodle zugänglich gemacht.

Abschluss / ECTS

Die einzelnen Kurse à 3 ECTS werden jeweils mit einem Leistungsnachweis in Form einer Dokumentation des Wissenstransfers in den Alltag abgeschlossen. Das Zertifikat (Certificate of Advanced Studies CAS) wird erteilt, wenn die vorgeschriebenen Kontaktstunden absolviert sind und das Zertifizierungsmodul mit dem Leistungsnachweis (schriftliche Reflexion über den gesamten Lernprozess) bestanden ist. Erfolgreiche Absolventinnen und Absolventen erhalten die in den verschiedenen Modulen erworbenen ECTS-Punkte addiert. Der CAS-Abschluss weist 15 Punkte im europaweiten ECTS-Punktesystem aus.

MAS-Perspektive

Wer einen grösseren Karriereschritt plant, kann an der ZHAW Soziale Arbeit einen Weiterbildungsmaster (Master of Advanced Studies MAS) innerhalb von sechs Jahren absolvieren. Die MAS sind modular aufgebaut und bestehen in der Regel aus drei CAS und dem Mastermodul. Der CAS Selbstmanagement in Non-Profit-Organisationen wird als Wahl-CAS an bestimmte MAS des Departements Soziale Arbeit angerechnet. Die Administration Weiterbildung gibt Ihnen gerne dazu Auskunft.

Studienleiter



Santino Güntert

Lic. phil. I, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Mediator SDM-FSM, ZRM-Trainer
CAS UZH, Dozent ZHAW Soziale Arbeit,
Institut für Sozialmanagement

Telefon +41 58 934 88 53
santino.guentert@zhaw.ch

«**Persönlichkeitsentwicklung,
Reflexion, Achtsamkeit – in der
Weiterbildung wie im Leben.**»

Der Studienleiter berät Sie gerne bei allen inhaltlichen Fragen.

Weitere Dozierende und Coaches für das Zertifizierungsmodul

Anina Jendreyko (Dozentin)

Schauspielerin, Regisseurin, Dozentin für Auftrittskompetenz

Natalie Spalding (Dozentin und Coach)

Dipl. Sozialarbeiterin FH, Coach bso, Dozentin ZHAW Soziale Arbeit, Institut für
Sozialmanagement

Ana Stajlar (Dozentin und Coach)

Dipl. Coach/Supervisorin bso/SGfB, Inhaberin Plan8 Coaching

Inhalte und Daten

Unterrichtszeiten: 8.45 bis 16.45 Uhr

Die aktuellen Durchführungstermine des Pflichtmoduls und der Wahlpflichtkurse sind auf unserer Website ersichtlich. Bitte informieren Sie sich unter www.zhaw.ch/sozialearbeit.

Pflichtmodul ①

3 ECTS

**2 Kurstage und
1 Follow-up-Tag**

24 Kontaktstunden

**Dozent:
Santino Güntert**

Ressourcentankstelle: Der ZRM-PSI-Kurs

Fachleute in Sozialer Arbeit und in angewandten Berufsfeldern sind gleichzeitig starken fachlichen und emotionalen Belastungen unterworfen. Wie gelingt es, mit diesen Belastungen umzugehen und immer wieder Kraft und Energie für die anstehende Arbeit zu schöpfen? Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neuro-, Lern- und Motivationspsychologie – insbesondere die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI) und des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) – bieten die Möglichkeit, eigene Handlungsmuster zu erkennen und zu lernen, wie Veränderungsprozesse wirksam eingeleitet und hilfreich unterstützt werden können.

Wahlpflichtmodul ②

3 x 3 ECTS

Die Teilnehmenden wählen individuell drei der folgenden fünf Wahlpflichtkurse (je 3 ECTS).

**2 Kurstage und
1 Follow-up-Tag**

24 Kontaktstunden

**Dozentin:
Ana Stagljär**

Resilienz und Burnout-Prophylaxe

Es werden neue Perspektiven vermittelt, um bei anspruchsvollen Tätigkeiten mental, emotional und körperlich langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die Teilnehmenden lernen den Kreislauf von Stress und Burnout kennen. Sie wissen sich selbst darin einzuschätzen und erarbeiten Strategien, wie sie in den verschiedenen Phasen des Kreislaufs ihre Balance wiederherstellen. Die praxisorientierte Durchführung des Kurses gibt die Möglichkeit, das Gelernte direkt im beruflichen und privaten Alltag umzusetzen.

**2 Kurstage und
1 Follow-up-Tag**

24 Kontaktstunden

**Dozentin:
Natalie Spalding**

Tools und Mindset im Selbstmanagement

Selbstmanagement ist die Kompetenz, die berufliche und persönliche Entwicklung möglichst autonom zu gestalten mit dem Ziel, Selbstwirksamkeit und Umsetzungskompetenz zu erhöhen. In diesem Kurs werden insbesondere zu Zeitmanagement und Arbeitsorganisation spezifische Tools und Techniken vermittelt, um eine gute Work-Life-Balance zu gewährleisten und das persönliche Wachstum zu unterstützen.

**2 Kurstage und
1 Follow-up-Tag**

24 Kontaktstunden

**Dozentin:
Anina Jendreyko**

Wirkungsvoll auftreten und kommunizieren

Wirkungsvolle Kommunikation erfordert den Einsatz all unserer Ausdrucksmöglichkeiten (Stimme und Sprache, Körper und Körperhaltung, Erscheinungsbild und Bewegung) sowie das wache Wahrnehmen des Gegenübers. Mit einer eigenständigen Haltung und mit dem Mut zu Sorgfalt und Klarheit tragen die mündliche Kommunikation und der eigene Auftritt zur gelingenden Kooperation mit anderen bei.

**2 Kurstage und
1 Follow-up-Tag**

24 Kontaktstunden

**Dozent:
Santino Güntert**

Achtsame Selbstführung

Studien zur Arbeitszufriedenheit und Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften belegen, dass Achtsamkeit die Selbststeuerungskompetenzen stärkt und erweitert. Mit Achtsamkeit wird das eigene Wohlbefinden durch bessere Gefühlsregulation und Stressresistenz gestärkt. Zudem verbessert die achtsamkeitsbasierte Selbstführung die Empathiefähigkeit und dadurch die Kommunikation und Zusammenarbeit am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld.

**2 Kurstage und
1 Follow-up-Tag**

24 Kontaktstunden

**Dozentin:
Ana Stagljär**

Selbstbewusst im Umgang mit Konflikten

Soziale Kompetenzen, gerade auch im Umgang mit Konflikten, sind ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Arbeit in komplexen Organisationen. Die Stärkung der eigenen Konfliktfestigkeit ermöglicht eine flexible und konstruktive Beziehungsgestaltung mit sich selbst und dem Umfeld. Durch die Analyse der Konfliktodynamik und der Anwendung von geeigneten Interventionen können destruktive Konflikte präventiv vermieden sowie akute Konfliktsituationen deeskaliert werden.

Zertifizierungsmodul ③

3 ECTS

2 Coaching- gespräche von je 1 Stunde

Verantwortlicher:
Santino Güntert

Um die Impulse der CAS-Inhalte im eigenen Entwicklungsprozess nachhaltig zu verankern und den Prozess zu steuern, wird die Selbstreflexion der Teilnehmenden mit individuellem Coaching, Peer-Feedback und reflexivem Schreiben begleitet. Für das Zertifizierungsmodul wählen die Teilnehmenden eine Person aus unserem Pool an Coaches frei aus und vereinbaren zwei Coachinggespräche von je einer Stunde. Der gesamte Lern- und Entwicklungsprozess wird am Schluss in Form einer selbstreflektiven Abschlussarbeit dokumentiert.

Das Zertifizierungsmodul kann nur unter dem Vorbehalt absolviert werden, dass das Pflicht- und die gewählten Wahlpflichtmodule aufgrund der Nachfrage auch tatsächlich durchgeführt werden können.

Dienstleistung und Beratung

Wir beraten und begleiten Fach- und Führungskräfte sowie Teams und Organisationen, die sich zukunftsorientiert weiterentwickeln wollen.

- Fachberatung, Evaluation, Gutachten
- Organisationsentwicklung, Prozessgestaltung
- Supervision, Coaching, Mediation
- Massgeschneiderte Weiterbildung
- Vorträge, Moderationen

Organisatorisches

Zulassung

Für den Besuch des Pflichtmoduls und der verschiedenen Wahlpflichtkurse gibt es keine Zulassungsvoraussetzungen. Für den CAS wird ein abgeschlossenes Studium in Sozialer Arbeit oder einer verwandten Disziplin an einer Hochschule (bzw. deren Vorgängerinstitution) vorausgesetzt. Zudem ist eine zweijährige Berufserfahrung nach Abschluss der Ausbildung erforderlich. Wer die formalen Voraussetzungen nicht erfüllt, kann im Rahmen eines Äquivalenzverfahrens aufgenommen werden. Nähere Angaben unter www.zhaw.ch/sozialearbeit/wb-zulassung.

Eine Prüfung der Zulassungsvoraussetzungen wird erst mit der Anmeldung zum Zertifizierungsmodul vorgenommen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an unter www.zhaw.ch/sozialearbeit. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs geprüft. Sie erhalten innerhalb von zwei bis drei Wochen Bescheid, ob Sie zugelassen werden.

Anzahl Teilnehmende

Maximal 24 Personen, für einzelne Kurse maximal 15 Personen

Kosten

Das Pflichtmodul und die Wahlpflichtkurse kosten je CHF 1100.–, das Zertifizierungsmodul kostet CHF 2000.–. Die Gesamtkosten für den CAS belaufen sich somit auf CHF 6400.– (inkl. E-Learning und Zertifizierung, exkl. Literatur).

Die zusätzlichen Wahlpflichtkurse aus Modul 2 können bei Interesse zu einem ermässigten Preis von CHF 900.– (regulär CHF 1100.–) auf freiwilliger Basis besucht werden, sofern sie nicht ausgebucht sind. Für diese zusätzlichen Wahlpflichtkurse werden keine ECTS-Punkte vergeben.

Ort

Hochschulcampus Toni-Areal
Pfungstweidstrasse 96
8005 Zürich-West

Administration und Auskunft

Administration Weiterbildung
Telefon +41 58 934 86 36
weiterbildung.sozialearbeit@zhaw.ch

Änderungen bleiben vorbehalten.

Infoveranstaltungen

Montag, 4. Oktober 2021
Dienstag, 7. Dezember 2021
Mittwoch, 26. Januar 2022
Dienstag, 3. Mai 2022

Wir bitten Sie, sich anzumelden:
www.zhaw.ch/sozialearbeit/infoabend.

Departement Soziale Arbeit

Institut für Sozialmanagement

Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 86 36

www.zhaw.ch/sozialarbeit/weiterbildung
weiterbildung.sozialarbeit@zhaw.ch

Folgen Sie uns auf



Forum Sozialmanagement

Do, 24. März 2022, 17.30–19.00 Uhr

Do, 3. November 2022, 17.30–19.00 Uhr

Suchen Sie neue Inspirationen? Sind Sie am fachlichen Austausch zu Führungs- und Managementthemen interessiert? Möchten Sie ehemalige Weiterbildungskolleginnen und -kollegen wiedersehen? Das Institut für Sozialmanagement der ZHAW lädt aktuelle und ehemalige MAS-, DAS- und CAS-Teilnehmende zum Forum Sozialmanagement ein. Es erwarten Sie kurze fachliche Inputs von Fachleuten aus der Praxis und eine moderierte Diskussion. G

Anmeldung unter ism.sozialarbeit@zhaw.ch