

Certificate of Advanced Studies

Selbstmanagement in Non-Profit- Organisationen

Start jederzeit möglich

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 wird 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 Followup-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 Soziale 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 aufeinanderfolgende 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 ZRM-PSI-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.

CAS-Aufbau



*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 Weiterbildungs-master (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.

Studienleiterin



**«Selbstmanagement ist die Basis für
die persönliche Entwicklung in allen
Lebensbereichen.»**

Natalie Spalding

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

Telefon +41 58 934 85 17

✉ natalie.spalding@zhaw.ch

Die Studienleiterin berät Sie gerne bei allen inhaltlichen Fragen.

Weitere Dozierende und Coaches für das Zertifizierungsmodul

Anina Jendreyko

SchauspielerIn, RegisseurIn, Dozentin für Auftrittskompetenz

Jacqueline Riedo

Supervisorin & Coach (BSO) Mediatorin (IEF), Pädagogin (FHZH), Dozentin ZHAW
Soziale Arbeit

Sarah Sclafani

Psychologin MSc SBAP, Wissenschaftliche Mitarbeiterin ZHAW, Dozentin und Coach

Caroline Theiss Wolfsberger

ZRM-Trainerin, Dozentin Institut PSI Schweiz

Jann Weibel

MSc. Einzel-, Paar- und Familientherapeut, Supervisor, Mediator

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/sozialarbeit.

Pflichtmodul ①

3 ECTS

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.

2 Kurstage und 1 Follow-up-Tag, 24 Kontaktstunden

Dozentin: Caroline Theiss Wolfsberger

Wahlpflichtmodul ②

3 x 3 ECTS

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

Resilienz und Burnout-Propylaxe

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: Anina Jendreyko

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: Natalie Spalding

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

Dozentin: Anina Jendreyko

Umgang mit digitalen Stressoren

Die Digitalisierung der Arbeitswelt bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Gleichzeitig nehmen digitale Stressoren als neue Belastungsfaktoren in modernen Arbeitsformen zu. Der Kurs vermittelt wissenschaftliche Befunde zu den Auswirkungen auf Individuen, Teams und Organisationen. Zudem lernen Sie Methoden kennen, um digitale Belastungen besser zu bewältigen und gleichzeitig die Potenziale von Technologien gezielt zu nutzen – dabei spielt auch Achtsamkeit eine wesentliche Rolle.

Sie reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen und entwickeln individuelle Strategien für einen bewussteren Umgang mit Ablenkungen, digitalen Geräten und der Balance zwischen Arbeits- und Freizeit. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam, wie auf Team- und Organisationsebene ein gesunder Umgang mit digitalen Stressfaktoren gefördert werden kann.

2 Kurstage und 1 Follow-up-Tag, 24 Kontaktstunden

Dozentin: Sarah Sclafani

Umgang mit Konflikten - eigene Kompetenzen stärken

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 die Anwendung von geeigneten Interventionen können destruktive Konflikte präventiv vermieden sowie akute Konfliktsituationen deeskaliert werden.

2 Kurstage und 1 Follow-up-Tag, 24 Kontaktstunden

Dozierende: Jacqueline Riedo und Jann Weibel

Zertifizierungsmodul ③

3 ECTS

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.

2 Coachinggespräche von je 1 Stunde

Verantwortliche: Natalie Spalding

Organisatorisches

Zulassung

Die Zulassung zu einem CAS setzt einen Studienabschluss (Diplom, Lizentiat, Bachelor- oder Masterabschluss) einer staatlich anerkannten Hochschule oder einen Abschluss der höheren Berufsbildung, wie beispielsweise Berufsprüfung BP (eidgenössischer Fachausweis), Höhere Fachprüfung HFP (eidgenössisches Diplom) oder Höhere Fachschule HF voraus. Ebenso können Personen zugelassen werden, wenn sich deren Befähigung zur Teilnahme aus einem anderen Nachweis ergibt. Die Details der Zulassungsvoraussetzungen finden Sie in der jeweiligen CAS-Studienordnung.

➤ www.zhaw.ch/sozialearbeit/studienordnungen. Zusätzlich ist in der Regel eine zweijährige, qualifizierte Berufserfahrung zum Zeitpunkt des Starts der Weiterbildung erforderlich. Die Studienleitung prüft jeweils die Anmeldungen und entscheidet über die Zulassung ➤ www.zhaw.ch/sozialearbeit/wb-zulassung

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.

Kosten

Das Pflichtmodul und die Wahlpflichtkurse kosten je CHF 1200.–, das Zertifizierungsmodul kostet CHF 2000.–. Die Gesamtkosten für den CAS belaufen sich somit auf CHF 6800.– (inkl. Zertifizierung, exkl. Literatur). Die zusätzlichen Wahlpflichtkurse aus Modul 2 können bei Interesse zu einem ermässigten Preis von CHF 900.– (regulär CHF 1200.–) auf freiwilliger Basis besucht werden, sofern sie nicht ausgebucht sind. Für diese zusätzlichen Wahlpflichtkurse werden keine ECTS-Punkte vergeben.

Ort

Campus Toni-Areal
Pfingstweidstrasse 96
8005 Zürich

Administration und Auskunft

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

Änderungen bleiben vorbehalten.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Soziale Arbeit

Institut für Sozialmanagement

Pfingstweidstrasse 96

Postfach

CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 86 36

www.zhaw.ch/sozialearbeit/weiterbildung

weiterbildung.sozialearbeit@zhaw.ch

Folgen Sie uns auf



Immer gut informiert.

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen, neueste Forschungsergebnisse, praxisrelevante Themen und Ihre Weiterbildungsmöglichkeiten informiert sein? Dann abonnieren Sie den E-Newsletter der ZHAW Soziale Arbeit.

➤ www.zhaw.ch/sozialearbeit/newsletter