

benevol Aargau

Kursprogramm 2024

Für Freiwilligen-Koordinator:innen, Vereinsvorstände
sowie freiwillig und ehrenamtlich Engagierte

Kursanmeldung

Melden Sie sich online unter www.benevol-aargau.ch/kurse
für Ihren gewünschten Kurs an.

Allgemeine Bedingungen

Ihre Anmeldung wird elektronisch bestätigt. Die Anzahl Plätze ist begrenzt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Entscheid über Durchführung spätestens einen Tag nach Anmeldeschluss. Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt.

Für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vereinsvorstände

6. Februar	Austauschgruppe für Freiwilligen-Koordinator:innen Online	Seite	4
2. und 16. März	Social Media für Einsteiger:innen Online	Seite	5
17. April	Austauschgruppe für Freiwilligen-Koordinator:innen	Seite	6
ab 17. Mai	Lehrgang Freiwilligen-Koordination	Seite	7
23. Mai	benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen Online	Seite	8
13. Juni	Vereinsleben heute Online	Seite	9
25. Juni	Motivierende Gesprächsführung	Seite	10
ab 22. August	Austauschgruppe für Freiwilligen-Koordinator:innen	Seite	11
3. September	Konflikte in der Freiwilligenarbeit	Seite	12
7. und 21. Sept.	Social Media für Fortgeschrittene Online	Seite	13
23. und 24. Okt.	Fachtage Freiwilligenmanagement	Seite	14
19. November	Freiwilligen-Koordination kompakt	Seite	15

Für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte

27. Februar	Humor in der Begleitung älterer Menschen	Seite	16
ab 5. März	Einführungskurs Besuchsdienst	Seite	17
27. März	Transkulturelle Kompetenz	Seite	18
30. April	Resilienz	Seite	19
4. Juni	Gesprächsführung	Seite	20
19. September	Psychische Gesundheit beim Älterwerden	Seite	21
ab 17. Oktober	Einführungskurs Besuchsdienst	Seite	22
29. Oktober	Balance von Nähe und Distanz	Seite	23
12. November	Spielen mit Menschen im Alter	Seite	24
28. November	Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen	Seite	25

Referent:innenverzeichnis Seite 26/27

Hinweis für Freiwillige

Die meisten Einsatzorganisationen übernehmen die Kurskosten für ihre Freiwilligen. Falls der Ablauf nicht klar ist, fragen Sie am besten bei Ihrer Einsatzorganisation nach.

Digitale Austauschgruppe für Freiwilligen-Koordinator:innen

Online

Sie sind für die Koordination der Freiwilligenarbeit in Ihrer Organisation, Ihrem Verein zuständig und somit die erste Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um die Freiwilligenarbeit. Obwohl dies in der Regel eine erfreuliche Aufgabe ist, gibt es auch herausfordernde Situationen und Fragestellungen. Ein Austausch mit Anderen in derselben Position kann sehr hilfreich sein. Um am Angebot teilzunehmen, müssen Sie keine «Probleme» haben, sondern sich gerne austauschen, bereit sein Ihre Kompetenz mit Anderen zu teilen und von deren Erfahrungen profitieren wollen. Den Inhalt des Austauschs bestimmen die Teilnehmenden. Ihre Fragen und Anliegen stehen im Zentrum.

Die Teilnehmenden

- können ihre Anliegen und Fragen einbringen und in einem vertraulichen Rahmen besprechen
- profitieren von der Erfahrung der anderen Teilnehmenden, die in einer ähnlichen Situation sind
- bearbeiten gemeinsam Praxisbeispiele

Datum	Dienstag, 6. Februar 2024
Zeit	16:00 – 19:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Freiwilligenkoordinator:innen
Referentin	Ursula Baum, Geschäftsleiterin GGG Benevol Basel
Kosten pro Person	CHF 30.– für Träger von benevol Aargau CHF 50.– für Mitglieder von benevol Aargau
für alle 3 Termine	CHF 60.– für Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 15. Januar 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Social Media für Einsteiger:innen

Online

Soziale Medien bringen viele Vorteile für Vereine, Organisationen und Gemeinden, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Bewerbung von Veranstaltungen oder der Mitgliedergewinnung – und sie spielen eine immer wichtigere Rolle im Kommunikationsmix. In diesem Kurs lernen Einsteiger:innen und Anfänger:innen das Management und das Betreuen von Facebook, Instagram und Co. anhand von Praxisbeispielen kennen.

Die Teilnehmenden

- verstehen, worauf es beim Einsatz von Social Media ankommt
- lernen, welche Social-Media-Plattformen sich für welche Zwecke eignen
- wissen, wie man einen guten Social-Media-Beitrag erstellt
- erfahren mehr über Kosten, Aufwand und Nutzen von Social Media
- erarbeiten Social-Media-Strategien für ihren Verein/Organisation/Gemeinde

Datum	Samstag, 2. und 16. März 2024 Zwischen den beiden Kursdaten besteht die Möglichkeit, Themen in Online-Gruppenarbeiten zu vertiefen.
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Personen ohne Erfahrung im Administrieren von Social-Media-Auftritten für Organisationen
Referent	Marc Böhler, Internet-Soziologe und Trainer neue Medien
Kosten pro Person	CHF 100.– für Träger von benevol Aargau CHF 160.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 200.– für Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 19. Februar 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Austauschgruppe für Freiwilligen-Koordinator:innen

Sie sind für die Koordination der Freiwilligenarbeit in Ihrer Organisation, Ihrem Verein zuständig und somit die erste Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um die Freiwilligenarbeit. Obwohl dies in der Regel eine erfreuliche Aufgabe ist, gibt es auch herausfordernde Situationen und Fragestellungen. Ein Austausch mit Anderen in derselben Position kann sehr hilfreich sein. Um am Angebot teilzunehmen, müssen Sie keine «Probleme» haben, sondern sich gerne austauschen, bereit sein Ihre Kompetenz mit Anderen zu teilen und von deren Erfahrungen profitieren wollen. Den Inhalt des Austauschs bestimmen die Teilnehmenden. Ihre Fragen und Anliegen stehen im Zentrum.

Die Teilnehmenden

- können ihre Anliegen und Fragen einbringen und in einem vertraulichen Rahmen besprechen
- profitieren von der Erfahrung der anderen Teilnehmenden, die in einer ähnlichen Situation sind
- bearbeiten gemeinsam Praxisbeispiele

Datum	Mittwoch, 17. April 2024
Zeit	16:30 – 19:30 Uhr
Ort	GGG Benevol, Marktgasse 6, Basel
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen
Referentin	Ursula Baum Geschäftsleiterin GGG Benevol Basel
Kosten pro Person	CHF 35.– für Träger von benevol Aargau CHF 55.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 65.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 25. März 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Lehrgang Freiwilligen-Koordination

Wie binden Sie das Thema Freiwilligenarbeit in Ihrer Organisation ein? Wie gestalten Sie Einsätze für Freiwillige so bereichernd wie möglich? Wie erreichen Sie neue Freiwillige? Lernen Sie von Expert:innen ebenso wie von den anderen Teilnehmenden das Wichtigste über die Koordination von Freiwilligen und machen Sie Ihre Organisation zu einem attraktiven Einsatzort.

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundlagen und Grenzen der Freiwilligenarbeit
- können Freiwillige finden, begleiten, anerkennen und verabschieden
- wissen, wie Freiwilligenarbeit in einer Organisation verankert wird
- kennen förderliche Rahmenbedingungen für attraktive Freiwilligenarbeit
- kennen die Möglichkeiten von Social Media und Öffentlichkeitsarbeit
- wenden das Gelernte in einem kleinen Praxisprojekt an

Datum	Dienstag, 14., 21. und 28. Mai 2024
Zeit	9:15 – 17:15 Uhr, plus ca. 2 Stunden Selbststudium pro Kurstag
Erfahrungsaustausch	Dienstag, 22. Oktober 2024, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Verantwortliche für Freiwilligenarbeit in Institutionen, Vereinen, Kirchgemeinden, Gemeinden, etc.
Kursleitung	Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau
Referent:innen	Nina Gutweniger, Christian Härtli, Viola Hofmann, Karin Zanoskar
Kosten pro Person	CHF 360.– für Träger sowie Aargauer Kirchgemeinden CHF 460.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 660.– für Organisationen mit Sitz im Aargau CHF 800.– für Weitere, inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 22. April 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Kanton Bern sowie der reformierten und römisch-katholischen Landeskirchen des Kantons Aargau.

benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen

Online

benevol-jobs.ch ist die bedeutendste und erfolgreichste Vermittlungsplattform für freiwilliges Engagement in der Schweiz. An dieser kurzen Online-Schulung lernen Sie, wie Sie möglichst erfolgreich und effizient Ausschreibungen auf benevol-jobs.ch schalten und die passenden Freiwilligen für Ihr Projekt finden.

Die Teilnehmenden

- können sich auf der Plattform registrieren und ihr Organisationsprofil anlegen
- wissen, wie sie auf der Plattform Inserate schalten
- kennen nützliche technische Tipps/Features (Schlagworte, Bereich, Orte und Umkreis)
- erhalten Tipps, um ein erfolgreiches Inserat zu schreiben
- erfahren, wie sie selber aktiv Freiwillige suchen können

Datum	Donnerstag, 23. Mai 2024
Zeit	11:45 – 13:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Vorstandsmitglieder
Referent	Ueli Rickenbach, Produktmanager benevol-jobs.ch
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldeschluss	Montag, 13. Mai 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Schweiz.

Vereinsleben heute

Online

Im Impulsreferat erhalten anwesende Vereinsvorstände, Vereinsmacher:innen oder solche, die es noch werden möchten, praktische Tipps für ihre Vereinsarbeit, die Mitgliederpflege und Nachfolgeplanung. Dabei werden Kommunikation und Digitalisierung mit verschiedenen Anwendungen berücksichtigt. Anschliessend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Die Teilnehmenden

- erhalten Inputs für eine zukunftsgerichtete Vereinsarbeit
- entwickeln Vorstellungen, wie ihr Verein sich an neue Bedürfnisse und Möglichkeiten von Mitgliedern und Freiwilligen anpassen kann
- erfahren, wie zeitgemässe Zusammenarbeit im Vorstand funktioniert

Datum	Donnerstag, 13. Juni 2024
Zeit	18:00 – 20:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Vorstandsmitglieder
Referent	Hanu Fehr, Vereinscoach
Kosten pro Person	CHF 45.– für Träger von benevol Aargau CHF 65.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 90.– für Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 27. Mai 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 24 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Motivierende Gesprächsführung

Die Basis jeder erfolgreichen Zusammenarbeit ist Wertschätzung. Wertschätzung und Menschlichkeit sind in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen unverzichtbar. Das Beste im Menschen zu wecken, zum Beispiel mit motivierenden Gesprächen, ist erlernbar. Wenn Freiwillige gefördert, gefordert und wertgeschätzt werden, macht Engagement Sinn und Spass für alle Beteiligten.

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundlagen wertschätzender Kommunikation
- trainieren ihre Fähigkeiten in Praxisübungen
- wissen um die Bedeutung und Wirkung des bewussten Zuhörens
- stärken das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit schwierigen Gesprächssituationen umgehen zu können

Datum	Dienstag, 25. Juni 2024
Zeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Georges Morand, Coach und Supervisor
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 10. Juni 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Austauschgruppe für Freiwilligen-Koordinator:innen

Sie sind für die Koordination der Freiwilligenarbeit in Ihrer Organisation, Ihrem Verein zuständig und somit die erste Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um die Freiwilligenarbeit. Obwohl dies in der Regel eine erfreuliche Aufgabe ist, gibt es auch herausfordernde Situationen und Fragestellungen. Ein Austausch mit Anderen in derselben Position kann sehr hilfreich sein. Um am Angebot teilzunehmen, müssen Sie keine «Probleme» haben, sondern sich gerne austauschen, bereit sein Ihre Kompetenz mit Anderen zu teilen und von deren Erfahrungen profitieren wollen. Den Inhalt des Austauschs bestimmen die Teilnehmenden. Ihre Fragen und Anliegen stehen im Zentrum.

Die Teilnehmenden

- können ihre Anliegen und Fragen einbringen und in einem vertraulichen Rahmen besprechen
- profitieren von der Erfahrung der anderen Teilnehmenden, die in einer ähnlichen Situation sind
- bearbeiten gemeinsam Praxisbeispiele

Datum	Donnerstag, 22. August, 26. September und 24. Oktober 2024
Zeit	16:30 – 18:30 Uhr, 3x
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 5. August 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 5 und maximal 10 Teilnehmenden.

Konflikte in der Freiwilligenarbeit

Unterschiedliche Motivationen, Einstellungen und praktische Handhabung von Aufgaben können bereichernd sein, aber auch zu Spannungen oder gar ernststen Konflikten führen. Zwar sind Anspruch und Erwartung hoch, im Bereich der Freiwilligenarbeit sorgsam und freundlich miteinander umzugehen, doch sollte dies nicht dazu führen, dass Konflikte verschwiegen und nicht bearbeitet werden. Dies betrifft sowohl Konflikte unter den Freiwilligen selber wie auch Konflikte mit der Koordinationsstelle.

Nach einer Einführung in verschiedene Aspekte von Konflikten geht es in diesem Kurs darum, verschiedene Wege der Konfliktklärung kennenzulernen und auszuprobieren. Dazu werden die Teilnehmenden gebeten, eigene Beispiele aus ihrer Tätigkeit mitzubringen.

Die Teilnehmenden

- erhalten Grundwissen zu Konflikten in der Freiwilligenarbeit
- reflektieren ihr eigenes Verhalten in Konflikten
- lernen unterschiedliche Wege der Konfliktklärung kennen
- arbeiten an praktischen Beispielen, möglichst aus der eigenen Praxis

Datum	Dienstag, 3. September 2024
Zeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Jürgen Heinze, Theologe und Supervisor
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 19. August 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Social Media für Fortgeschrittene

Online

Sie betreuen für Ihren Verein, Ihre Organisation oder Ihre Gemeinde einen Facebook- oder Instagram-Auftritt und verfügen schon jetzt über eine kleine «Community» mit 50 und mehr Follower:innen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kompetenzen in Bezug auf Profile und Plattformen, Beiträge und die verschiedenen Möglichkeiten für die Erreichung von Zielen Ihrer Institution. Sie lernen die Funktion von bezahlten Werbeanzeigen kennen sowie deren Planung, Erstellung und Auswertung.

Die Teilnehmenden

- können ihre Facebook- und Instagram-Seiten professionell bewirtschaften
- kennen Beitragsarten (z.B. Post, Story, Event) und deren Publikation
- sind in der Lage, selbst kostenpflichtige Werbeanzeigen zu schalten
- lernen Grundlagen des Community Managements

Datum	Samstag, 7. und 21. September 2024 Zwischen den beiden Kursdaten besteht die Möglichkeit, Themen in Online-Gruppenarbeiten zu vertiefen.
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Verantwortliche Social Media oder Kommunikation in Vereinen, Organisationen oder Gemeinden mit Budgets für kostenpflichtige Werbeanzeigen
Referent	Philipp Rüegg, Kommunikationsfachmann
Kosten pro Person	CHF 100.– für Träger von benevol Aargau CHF 160.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 200.– für Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 26. August 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Fachtage Freiwilligenmanagement

An den beiden Fachtagen stehen die herausragende Rolle und die vielfältigen Aufgaben von Freiwilligenkoordinator:innen und Freiwilligenmanager:innen im Mittelpunkt.

Am ersten Tag geht es um die Rolle als Organisationsentwickler:in und die Implementierung neuer Rollen und Themen im Freiwilligenmanagement. Am zweiten Tag werden strategische Aspekte beleuchtet sowie die Förderung einer positiven Freiwilligenkultur behandelt. Die Fachtage beginnen jeweils mit einem theoretischen Input, dessen Inhalt anschliessend in moderierten Workshops unter Einbezug der aktuellen Praxiserfahrungen vertieft wird.

Die Teilnehmenden

- erhalten die Grundlagen zu den aktiven Rollen innerhalb des strategischen Freiwilligenmanagements
- erarbeiten individuelle Implementierungsmodelle in moderierten Workshops
- erhalten Grundlagen zur Strategieentwicklung im Freiwilligenmanagement
- lernen konkrete Massnahmen kennen, mit denen eine Freiwilligenkultur positiv beeinflusst werden kann

Datum	Mittwoch und Donnerstag, 23. und 24. Oktober 2024
Zeit	9:00 – 17:00 und 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	kHaus, Kasernenstrasse 8, Basel
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen und -Manager:innen
Referent:innen	Carola und Oliver Reifenhäuser, Beratergruppe Ehrenamt
Kosten pro Person	CHF 520.– für Träger, Mitglieder und Weitere CHF 470.– bei Anmeldung bis 31. Januar 2024 inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Freitag, 13. September 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Freiwilligen-Koordination kompakt

In wenigen Stunden lernen Sie die Grundlagen der Freiwilligen-Koordination kennen. Schaffen Sie gute Rahmenbedingungen und koordinieren Sie freiwilliges Engagement, damit die Freiwilligen ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Zeit sinnvoll einbringen können. Finden Sie neue Freiwillige dank guter Ausschreibungen am richtigen Ort. Fördern und qualifizieren Sie die Freiwilligen, wertschätzen Sie ihr Engagement gezielt und weisen es mit einem Dossier nach. Machen Sie Ihre Organisation zu einem attraktiven und erfolgreichen Anbieter von freiwilligen Einsätzen.

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundlagen und Grenzen der Freiwilligenarbeit
- setzen sich mit der Motivation, den Bedürfnissen und Kompetenzen von Freiwilligen auseinander
- können Freiwilligenarbeit in ihrer Organisation verankern und fördern
- kennen zentrale Prozesse bei der Koordination von Freiwilligen
- lernen Hilfsmittel und Tools für die Koordination von Freiwilligen kennen

Datum	Dienstag, 19. November 2024
Zeit	14:15 – 18:15 Uhr
Ort	Flörli, Florastrasse 21, Olten
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Viola Hofmann, Samuel Steiner, benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 4. November 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Humor in der Begleitung älterer Menschen

Ältere Menschen in ihrem Alltag zu begleiten, ist nicht immer ganz einfach. So kann es im persönlichen Austausch mit den begleiteten Personen zu Spannungen kommen, weil die Ansichten unterschiedlich sind. Auch bei Menschen mit Demenz kann es Situationen geben, denen nicht mit Vernunft zu begegnen ist. Dabei hat jedes Alter seinen Humor. An diesem Nachmittag üben wir spielerisch einen humorvollen Ansatz in der Begleitung.

Die Teilnehmenden

- kennen den Unterschied zwischen kognitivem und emotionalem Humor
- lernen ihren eigenen Humor besser kennen
- machen Übungen zum Thema Schlagfertigkeit
- lernen, was Humor mit den Menschen macht
- gewinnen Mut, spielerisch in Kontakt mit ihrem Gegenüber zu treten
- lernen einen Humorkoffer kennen

Datum	Dienstag, 27. Februar 2024
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Bea Wildhaber, Gerontologin und Humortrainerin
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 12. Februar 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Einführungskurs Besuchsdienst

An den vier Nachmittagen erarbeiten wir uns ein Fachwissen, damit Sie als Besuchende, Menschen ein Stück Glück und Freude schenken können. Mit Themen wie schwebende Achtsamkeit, aktives Zuhören oder Reagieren auf schwierige Situationen setzen wir uns lustvoll und intensiv auseinander. Ein Einführungskurs, den man für viele Alltagssituationen gebrauchen kann.

Die Teilnehmenden

- erkennen, welche Aufgabe und Rolle sie als Besuchende haben
- können aktiv zuhören und verständlich kommunizieren
- reagieren auf schwierige Situationen angemessen
- können Fragen zu Lebenskrisen und Sinn aufnehmen

Datum	Dienstag, 5., 12., 19. und 26 März 2024
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Reformierte Landeskirche, Stritengässli 10, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referentin	Karin Grösser, Fachstelle Diakonie, Reformierte Landeskirche Aargau
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldeschluss	Montag, 17. Februar 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der reformierten Landeskirche Aargau

Transkulturelle Kompetenz

Anderen Menschen vorurteilsfrei begegnen zu können ist eine Stärke der Freiwilligenarbeit. Immer mehr Menschen haben einen Migrationshintergrund und bringen aus ihrer Heimat einen grossen Schatz an kulturellem Reichtum mit. Gesellschaftliche Vielfalt ist in der Schweiz Realität und Normalität.

Die Teilnehmenden

- erhalten praxisnah das Konzept der transkulturellen Kompetenz vermittelt
- bearbeiten und besprechen konkrete Herausforderungen im Kontakt mit Migrantinnen und Migranten
- lernen, welche Hintergründe Kinder und Erwachsene in der Migration prägen und wie sich diese auf das Zusammenleben auswirken
- erkennen Diskriminierung durch kulturelle Vorurteile
- reflektieren ihre eigene Haltung

Datum	Mittwoch, 27. März 2024
Zeit	17:30 – 20:30 Uhr
Ort	Seffel-Raum, Habich Dietschy Strasse 1, Rheinfelden
Zielgruppe	Freiwillige im Asylbereich
Referentin	Anna Biermann, SRK Schaffhausen
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 11. März 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Resilienz

Freiwilligenarbeit kann psychische Belastungen mit sich bringen. Resilienz unterstützt Sie dabei, Widerstandskraft und innere Stärke aufzubauen. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, Krisen, Rückschläge oder Verluste zu meistern, ohne sich davon dauerhaft unterkriegen zu lassen. Wer die eigenen Ressourcen kennt und anzapfen kann, ist belastbarer und kann besser mit schwierigen Situationen umgehen.

Die Teilnehmenden

- lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen
- erfahren Grundlagen zu Stressbewältigung und Prävention
- setzen sich in Reflexionsübungen mit den eigenen Ressourcen auseinander
- trainieren ihre Resilienz
- tauschen sich über Herausforderungen in der Freiwilligenarbeit aus
- erarbeiten gemeinsam Strategien und Praxistipps, um Herausforderungen im Alltag gestärkt zu begegnen

Datum	Dienstag, 30. April 2024
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die Menschen begleiten und betreuen
Referentin	Daniela Alagna, dipl. Coach SCA
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 15. April 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Gesprächsführung: Verstehen und verstanden werden

Miteinander zu reden ist etwas Selbstverständliches. Alltägliches – aber was macht es aus, dass manchmal Türen geöffnet werden und Menschen ins Erzählen kommen? Und weshalb ist es manchmal so, dass Menschen sich verschliessen und wir den Eindruck haben, einander nicht zu verstehen?

Möchten Sie sich gerne vertieft mit dem «Verstehen und verstanden werden» auseinandersetzen?

In diesem Kurs werden Alltagssituationen, denen Sie als Freiwillige begegnen, im Hinblick auf eine gute Kommunikation reflektiert. Sie beschäftigen sich mit Grundlagen der Kommunikation und erhalten wertvolle Hinweise für gelingende Gespräche.

Die Teilnehmenden

- erhalten Grundlagen zur verbalen und nonverbalen Kommunikation
- erkennen Stolpersteine in der Kommunikation und erproben Alternativen
- reflektieren und erweitern das eigene Gesprächsverhalten

Datum	Dienstag, 4. Juni 2024
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	pflegimuri, Nordklosterrain 1, Muri
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 20. Mai 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Psychische Gesundheit beim Älterwerden

Eine Mehrheit der älteren Menschen verfügt trotz zunehmender Belastungen und abnehmender körperlicher und sozialer Ressourcen über eine gute psychische Gesundheit. Was aber bedeutet Gesundheit beim Älterwerden? Oft steht die körperliche Gesundheit, respektive ihr Abbau im Zentrum. Was aber sind die Faktoren für das psychische Wohlbefinden? Wie sieht die Balance zwischen den Ressourcen und den möglichen Belastungen aus?

Die Teilnehmenden

- erhalten Informationen zur psychischen Gesundheit im Älterwerden
- setzen sich mit den Erscheinungsformen der häufigsten psychischen Erkrankungen Depression, Angst und Demenz auseinander
- üben sich in einfühlsamem Umgang mit betroffenen Menschen

Datum	Donnerstag, 19. September 2024
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 2. September 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Einführungskurs Besuchsdienst

An den vier Nachmittagen erarbeiten wir uns ein Fachwissen, damit Sie als Besuchende, Menschen ein Stück Glück und Freude schenken können. Mit Themen wie schwebende Achtsamkeit, aktives Zuhören oder Reagieren auf schwierige Situationen setzen wir uns lustvoll und intensiv auseinander. Ein Einführungskurs, den man für viele Alltagssituationen gebrauchen kann.

Die Teilnehmenden

- erkennen, welche Aufgabe und Rolle sie als Besuchende haben
- können aktiv zuhören und verständlich kommunizieren
- reagieren auf schwierige Situationen angemessen
- können Fragen zu Lebenskrisen und Sinn aufnehmen

Datum	Donnerstag, 17. und 31. Oktober, 7. und 14. November 2024
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Katholische Landeskirche, Feerstrasse 8, 5000 Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referent	Alois Metz, Theologe, Katholische Landeskirche im Aargau
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldeschluss	Montag, 30. September 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der katholischen Landeskirche im Aargau.

Balance von Nähe und Distanz

Wenn Menschen, die wir besuchen, sich uns anvertrauen, würden wir gerne oft mehr tun, als möglich ist. Dann heisst es sich abzugrenzen. Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Wie nehmen wir diese eigene Grenze bei uns selbst, und wie bei unserem Gegenüber wahr? Was hält uns davon ab, Grenzen zu setzen? Wie können wir durch klares «Nein-Sagen» Nähe zulassen und auch besser «Ja-Sagen»? Wir loten an diesem Nachmittag die beiden Pole aus und lassen uns dabei immer wieder anziehen von der Balance zwischen Nähe und Distanz, von der Entscheidung von Ja und Nein.

Die Teilnehmenden

- bekommen Einblick in die Konzepte von Nähe und Distanz
- wissen um die Wichtigkeit der Abgrenzung und des sich Einlassens
- bekommen Sicherheit für eigene Grenzen anhand von Übungen und in Gruppenarbeiten

Datum	Dienstag, 29. Oktober 2024
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 14. Oktober 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Spiele mit Menschen im Alter

Spiele sind etwas für Momente in der Freizeit oder für Kinder. Wir spielen nur, wenn wir nichts Wichtigeres zu erledigen haben. So denken viele. Für ältere oder demenzkranke Menschen ist das Spiel – wenn es gezielt ausgewählt, professionell eingesetzt und kompetent begleitet wird – jedoch eine sehr gute Möglichkeit, die verbliebenen Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern, und dabei auch noch Spass und Freude zu erleben.

Die Teilnehmenden

- erhalten ein vielfältiges Spielerepertoire und können die Grundsätze zum Massschneidern eines Spiels für ihre Klientel anwenden
- lernen Spiele kennen, die mit wenig Material und Zeit organisiert werden können und für Einzelpersonen und Gruppen geeignet sind
- lernen die Grundsätze der Spielagogik für Menschen im Alter und/oder mit einer Demenz

Datum	Dienstag, 12. November 2024
Zeit	13:30 – 17:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Gaby Hasler Herzberg, dipl. Spielagogin ASK
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 28. Oktober 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen, Verfahren und Zuständigkeiten

Stossen Sie in Ihrem Engagement als Freiwillige für asylsuchende und geflüchtete Menschen immer wieder auf Fragen, die Sie beschäftigen und wichtig sind für Ihre Arbeit? Dieser Kurs durchleuchtet das Schweizer Asylverfahren und schafft Klarheit. Sie erfahren, wer in der Schweiz als Flüchtling anerkannt wird und welche Auswirkungen die verschiedenen Aufenthaltsstatus auf die Asylsuchenden haben. Neben Inputs zur Theorie erkunden die Teilnehmenden gemeinsam das Asylverfahren und tauschen sich zu den verschiedenen Verfahrensschritten aus.

Die Teilnehmenden

- erfahren, wie das Asylwesen in der Schweiz aufgebaut ist
- wissen über die Zuständigkeiten im Asylbereich Bescheid
- setzen sich mit den Konsequenzen der Rechtslage für die Asylsuchenden im Alltag auseinander

Datum	Donnerstag, 28. November 2024
Zeit	17:30 – 20:30 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige im Asylbereich
Referent	El Uali Said, Jurist, Rechtsberater für Asylsuchende
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 13. November 2024
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Unsere Referent:innen

Daniela Alagna ist dipl. Coach SCA, betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, Gedächtnistrainerin und Inhaberin von Idea Coaching. www.ideacoaching.ch

Ursula Baum ist ausgebildete Sozialarbeiterin und Supervisorin bso. Seit 2013 leitet sie GGG Benevol und hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Koordination von Freiwilligen.

Anna Biermann ist Leiterin Soziale Integration und Migration beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Schaffhausen und Präsidentin der Arbeitsgruppe Schaffhauser Menschenrechtstage.

Marc Böhler ist Internet-Soziologe und Gadget-Liebhaber der ersten Stunde. Seit 2011 ist er freischaffend und leitet Kurse im Bereich Digitalisierung und Medienbildung. www.mebimabo.ch

Hanu Fehr ist Vereinscoach, Bewegungsmensch und bekannt als Zukunftsdenker und Vereinsreformer. Mit seinen innovativen Ideen durchbricht er konservative Strukturen. www.hanu.ch

Nina Gutweniger ist Sozialanthropologin, Kommunikationswissenschaftlerin und Geschäftsleiterin von benevol Kanton Bern. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im Asyl- und Migrationsbereich und in der Verbandsarbeit.

Frieda Hachen ist Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS. Als Sozialarbeiterin arbeitete sie mit Jugendlichen und Erwachsenen, später vor allem mit älteren Menschen in der Praxis und in der Bildung. www.friedahachen.ch

Christian Härtli ist Sozialdiakon und Supervisor/Coach bso und arbeitet für die Reformierten Landeskirche des Kantons Aargau mit den Schwerpunkten Freiwilligenarbeit, Alters- und Familienarbeit sowie Diakonie.

Gaby Hasler Herzberg ist dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Spielagogin ASK, dipl. Pflegefachfrau HF und Inhaberin von spielbar Hasler & Herzberg. www.spielbar.ch

Jürgen Heinze ist Theologe, Psychodramaleiter und Supervisor bso. Er arbeitet als Spitalseelsorger für die Römisch-Katholische Kirche im Aargau und nimmt Bildungs- und Beratungsmandate wahr. www.juergen-heinze.ch

Viola Hofmann ist Public Relations-Fachfrau und bei benevol Aargau für den Bereich Marketing und Kommunikation zuständig. Sie hat sich in der Schweiz und im Ausland in unterschiedlichen Projekten freiwillig engagiert.

Alois Metz ist Theologe, Kulturmanager und Personalcoach. Seit Jugendjahren ist er selbst freiwillig aktiv. In seinen Tätigkeiten als Gemeindeleiter und Spitalseelsorger arbeitete er immer wieder mit Freiwilligen zusammen.

Georges Morand ist Coach, Supervisor, Erwachsenenbildner und Theologe. Er leitete und förderte während sechs Jahren über 400 Freiwillige. www.morandcoaching.ch

Carola Reifenhäuser ist dipl. Pädagogin (Schwerpunkt Erwachsenenbildung) und Gründerin der Beratergruppe Ehrenamt, dem Kompetenznetz Freiwilligenmanagement. www.beratergruppe-ehrenamt.de

Oliver Reifenhäuser ist dipl. Entwicklungsingenieur. Seit 2006 berät er Organisationen und Vereine bei der Einführung und Verbesserung des strategischen Freiwilligenmanagements und ist Gründer der Beratergruppe Ehrenamt.

Ueli Rickenbach ist Produktmanager von benevol-jobs.ch. Sein beruflicher Hintergrund reicht von Marketing für NPOs, Tourismusorganisationen sowie Betreuung des Datennetworks von Schweiz Tourismus bis zum Erstberuf Primarlehrer.

Philipp Rüegg ist Kommunikationsfachmann FH, Eventmanager HF und Kaufmann EFZ. Seit 2020 berät und begleitet er Unternehmen und Institutionen als Gründer von «die Mappe – Agentur für Dies und Das» mit den Schwerpunkten Organisation, Kommunikation und Projekte.

El Uali Said ist Jurist und verfügt über langjährige Erfahrung im Asyl- und Migrationsbereich. Seit 2020 führt er die Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende AG/SO von HEKS.

Samuel Steiner ist Soziologe und Geschäftsleiter von benevol Aargau. Er war Präsident und Vorstandsmitglied verschiedener Vereine auf lokaler, kantonaler und nationaler Ebene und arbeitet seit 16 Jahren mit Freiwilligen.

Bea Wildhaber ist Sozialpädagogin, Gerontologin und Humortrainerin. Sie leitet das Freizeitzentrum Obristhof in Oftringen und ist freiwillige Mentorin beim Programm Tandem von benevol Aargau.

Karin Zanoskar lic.rer.pol. mit CAS in Freiwilligenmanagement. Seit 2019 leitet sie benevol Baselland und hat über zehn Jahre Erfahrung in der Koordination von Freiwilligen in NPOs.

Karin Grösser ist Sozialdiakonin und Supervisorin bso und arbeitet für die Reformierten Landeskirche des Kantons Aargau. Ausbildungen in Management und Spiritualität prägten ihr Engagement als Selbständige in den Bereichen Bildung und Beratung.

Kursanmeldung

Melden Sie sich online unter www.benevol-aargau.ch/kurse
für Ihren gewünschten Kurs an.

Fachstelle für Freiwilligenarbeit

benevol Aargau

Bleichemattstrasse 42

5000 Aarau

062 823 30 44

benevol@benevol-aargau.ch

www.benevol-aargau.ch



@benevol.aargau