



Weiterbildung

MONTAG,  
22. JANUAR 2018

### Abstract

Experte sagt, wie man  
Zeit richtig einteilt



### Lehrabschlussprüfung

Gut geplant, ist bereits  
zur Hälfte bestanden



### Gedächtnistraining

Geistig fit und vital ins  
neue Jahr starten



ANZEIGE

[www.bildung-schweiz.ch](http://www.bildung-schweiz.ch)

*schafft Transparenz bei der Weiterbildung!*

# Sich nicht unnötig stressen lassen

Zeitmanagement klingt nach abgedroschener Floskel, sollte aber immer mal wieder beherzigt werden. Das gilt umso mehr, als das neue Jahr erst wenige Wochen alt ist und manche von uns bereits

wieder arg im Stress sind. Das müsste nicht sein, denn mit ein paar einfachen Tipps und Tricks lassen sich die Kräfte so einteilen, dass Elan und Power für das ganze Jahr reichen.

## Fotografie weckt Emotionen



Ein Foto muss gut werden, es muss uns gefallen. Zur Sicherheit machen wir noch ein zweites und drittes, damit garantiert eines dabei ist, welches uns an-

spricht. Alleine dies zeigt schon, wie viele Emotionen Fotos bei uns auslösen. Doch ein Foto ist nicht gleich ein Foto. Für alle, welche mehr aus ihren Fotos

rausholen wollen, gibt es Unterstützung. In einem Foto-Kurs lernt man, wie die Kamera richtig eingestellt wird und wie man Fotos nachbearbeitet.

JOSEPH CHAN

## Spannendes zum Thema Weiterbildung

Haben Sie interessante und spannende Informationen rund um Weiterbildung?  
Setzen Sie sich mit uns in Verbindung! [redaktion@seminare.ch](mailto:redaktion@seminare.ch) oder Tel. 041 874 30 30

## 20 Sekunden

**Digitalisierung**

Der digitale Wandel betrifft so gut wie alle Lebensbereiche – auch die bestehenden Berufsbilder. Eine neue Website hilft, sich im Dschungel der Veränderungen zu orientieren. [www.berufsbildungdigital.ch](http://www.berufsbildungdigital.ch)

**Jim-Studie 2017**

Deutsche Schüler setzen bei den Hausaufgaben zunehmend auf moderne Medien, in der Schule hingegen weiterhin auf die klassischen. Das ist das Fazit der neuen Studie, welche das Medienverhalten von 12- bis 19-jährigen Jugendlichen untersucht. [www.mfps.de/studien](http://www.mfps.de/studien)

**Dossier MINT**

Das aktualisierte Dossier MINT gibt einen Überblick über die geplanten Massnahmen zur Förderung von Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) in der Bildung. [www.educa.ch/de/dossiers/mint](http://www.educa.ch/de/dossiers/mint)

**Erasmus bleibt**

Die Politiker der kleinen und grossen Kammer haben entschieden, die Übergangslösung für die Förderung der Mobilität der Studierenden innerhalb Europas für die nächsten beiden Jahre zu finanzieren.

**Neue ICT-Ausbildung**

Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation hat die revidierte Verordnung über die berufliche Grundbildung ICT-Fachfrau/-Fachmann erlassen, sodass diese seit diesem Monat gültig ist. Die neue Ausbildung kann somit bereits im Sommer 2018 gestartet werden. [www.ict-berufsbildung.ch](http://www.ict-berufsbildung.ch)

# Die Work-Life-Balance läng nur einen Monat aufrechte

## Die besten Tipps, damit die Vorsätze nicht bereits im Januar wieder versanden.

Die Festtage sind vorbei, Banker Reto Waser\* ist zurück im Büro und sieht sich bereits wieder mit einem Stapel unerledigter Arbeit konfrontiert. Kein Wunder, dass Reto Waser schon wieder im roten Bereich dreht, obwohl er sich vorgenommen hat, es im neuen Jahr gelassener anzugehen. Unternehmensberater Richard Egger kennt dieses Phänomen. Er sagt dazu, dass «Führungskräfte oft zu viel arbeiten und darob das Geniessen verlernen». Verrückt, aber wahr: Viele Manager würden es in letzter Konsequenz gar nicht mehr aushalten, nicht zu arbeiten, ergänzt

Richard Egger. Assistenzärztin Lara Häne arbeitet an einer Psychiatrischen Klinik und hat oft mit Menschen zu tun, die ihrem Körper zu viel zumuten – auf welcher Ebene auch immer: «Oftmals vermischen sich private, berufliche und finanzielle Probleme, sodass viele ganz einfach nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll.» Dann ist es höchste Zeit, sich gewissen, ganz elementaren Fragestellungen zu widmen. Oder – um es in den Worten von Richard Egger zu formulieren: Ich habe nur eine Zeit – meine Zeit. Wem will ich wie viel davon schenken?

Hat das, was ich heute getan habe, zu meinem Lebensziel beigetragen? Und drittens: Habe ich nicht nur das Arbeiten, sondern auch das Geniessen trainiert? Der Unternehmensberater schliesst mit einem philosophischen Gedanken und rät dazu, einmal pro Tag darüber nachzudenken, was man im Leben wirklich erreichen wolle, fernab von materiellen und äusserlichen Werten. Und Reto Waser? Der erfahrene Banker hat – nach Abwägung aller Vor- und Nachteile – seinen Job gekündigt, ist nun sein eigener Chef

und geniesst die neu gewonnene Lebensqualität.

\*Name der Redaktion bekannt  
**GABRIEL AESCHBACHER**  
[www.antistress.20min.ch](http://www.antistress.20min.ch)  
[www.richardegger.ch](http://www.richardegger.ch)

«Führungskräfte arbeiten oft zu viel und verlernen deswegen das Geniessen.»



**Richard Egger,**  
Unternehmensberater



ANZEIGE

# INSERAT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)

# er als rhalten

## SPORT TREIBEN

Sich nicht stressen zu lassen, ist das eine, was für 2018 in der Agenda stehen könnte. Noch gesünder lebt, wer seine Vorsätze auch auf den sportlichen Bereich ausdehnt, denn wer Sport treibt, ist bei der Arbeit fitter. Die fünf besten Tipps für Freizeitsportler und solche, die es noch werden möchten:

- Mache einen Trainingsplan
- Setze dir realistische Ziele
- Treibe Sport in einem Verein
- Trainiere nach Möglichkeit zu zweit
- Gönn dir kleine Belohnungen

Wer sich näher mit dem Thema Selbstmanagement befassen will, findet Infos und Kurse unter [www.bildung-schweiz.ch/topics/selbstmanagement](http://www.bildung-schweiz.ch/topics/selbstmanagement).



FOTOLIA

## Mit Zwischenjahr handwerkliche Fähigkeiten fördern

Das «Brückenjahr» Bildhauerei ist ein schwerpunktmässig künstlerisch-handwerklich orientiertes Zwischenjahr. Die gestalterische und handwerkliche Betätigung gibt diesen zwölf Monaten deren Grundcharakter. Zeichnen, Modellieren und Kunstgeschichte begleiten abwechselungsweise die Arbeit am Stein. Disziplin, Ausdauer, seelische Intensität sowie Kreativität werden damit wirkungsvoll gefördert, sodass das künstlerisch-handwerkliche Zwischenjahr einen wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung junger Menschen leistet. [www.bildhauerschule.com](http://www.bildhauerschule.com)

lungsweise die Arbeit am Stein. Disziplin, Ausdauer, seelische Intensität sowie Kreativität werden damit wirkungsvoll gefördert, sodass das künstlerisch-handwerkliche Zwischenjahr einen wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung junger Menschen leistet. [www.bildhauerschule.com](http://www.bildhauerschule.com)

## 20 Sekunden

### Sich neu orientieren

45 und die Frage, wie es in den nächsten 20 Jahren bis zur Pensionierung weitergehen soll. Diese Weiterbildung thematisiert die Auseinandersetzung mit der Berufsbiografie und dem eigenen Kompetenzprofil. Daraus werden Folgerungen für den Berufsalltag und die berufliche Weiterentwicklung abgeleitet. [www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)

### Lehre ist gute Basis

Zwei Drittel aller Jugendlichen in der Schweiz steigen über eine berufliche Grundbildung in ihr Erwerbsleben ein. Damit legen sie den Grundstein für eine erfolgreiche Berufskarriere. In der dynamischen Berufswelt stehen den jungen Menschen mit einer abgeschlossenen Grundausbildung (fast) alle Bildungswege offen.

### Die Berufung finden

Videostories, Unternehmen und Berufsbilder – das ist whatchado.com. In verschiedenen Ländern wurden mehr als 6000 Menschen interviewt. Sie erzählen über ihre Berufe und sorgen dafür, dass man Inspirationen für die eigene Karriere findet. [www.whatchado.com](http://www.whatchado.com)

### SEMO ist ein Erfolg

Die Bemühungen, Jugendliche mit Motivationssemestern (SEMO) in den Arbeitsprozess zu integrieren, zeigen erfreuliche Trends, denn deutlich über die Hälfte der Teilnehmenden haben nachher eine berufliche Ausbildung in der Tasche oder zumindest ein Praktikum angetreten. [www.semo.ch](http://www.semo.ch)

# Gelassen zum Erfolg

Ein Zen-Mönch gibt Tipps, wie man erfolgreich durchs Leben navigiert.

Unglaublich, aber wahr: Auch Zen-Mönche haben mal Stress. Das sagt jemand, der es weiss: Autor Paul Loomans ist selber Zen-Mönch und dazu noch Stressexperte. Diese einzigartige Perspektive macht «Ich habe die Zeit» zu einer reichhaltigen Fundgrube für Überarbeitete und Stressgeplagte. Der Grundansatz ist schnell skizziert, Loomans entwirft die Metapher eines mehrstöckigen Hauses: Im Erdgeschoss spielt sich unser tägliches Leben ab, im Keller hausen unsere Gefühle, der erste Stock steht für unser Selbstbild, auf der Dachterrasse kommunizieren wir mit anderen, präsentieren uns der Aussenwelt. Alle vier Etagen stehen über das Mauerwerk miteinander in Verbindung. Deshalb äussert sich, was im Keller vor sich geht, irgendwann auch auf der Dachterrasse. Wenn wir folglich unsere Intuition auf unsere Gefühle richten oder auf die körperlichen Signale, hinter denen sie sich verbergen, können wir mit Gelassenheit durch die Wirren des Lebens navigieren.



UNSPLASH

Auf diesem Modell aufbauend, stellt Loomans sieben Leitsätze auf: Erledigen Sie immer eine Aufgabe nach der anderen; nehmen Sie jede Aufgabe bewusst an und führen Sie sie aufmerksam durch; schaffen Sie sich Zeitinseln zwischen den Tätigkeiten; falls Sie Ihre Tätigkeit doch einmal unterbrechen müssen, wenden Sie sich dieser Unterbrechung mit voller Aufmerksamkeit zu; geben Sie Ihren Perfektionismus auf, um genug Mut für die Konfrontation mit dräuenden Aufgaben wie etwa der Steuererklärung zu gewinnen; schenken Sie Ihren «Hintergrundprogrammen» Aufmerksamkeit; geben Sie Ihrer Intui-

tion das Kommando, denn die ist, so der Autor, «besser in der Lage, Ihre Planung zu übernehmen, als Ihr Verstand».

Das alles klingt höchst plausibel und wird zudem so präsentiert, dass man gleich loslegen kann – und will. getAbstract empfiehlt den flott geschriebenen Ratgeber allen, die nicht glauben wollen, dass Erfolg und Burn-out zusammengehören.



Paul Loomans: Ich habe die Zeit. Lotus, 2017, Rating 9 (max. 10 Punkte). Eine fünfseitige Zusammenfassung dieses Buches sowie Tausender weiterer Titel können Sie auf [www.getAbstract.com/20minuten](http://www.getAbstract.com/20minuten) erwerben.

ANZEIGE

# INSERAT

Für Inerat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)



## CAS Health Communication

Nach der ersten erfolgreichen Durchführung wird der schweizweit erste Studiengang für Kommunikationsfachleute aus dem Gesundheitswesen bereits zum zweiten Mal angeboten. Der CAS Health Communication ist ein Kooperationsprojekt des MAZ und der Hochschule Luzern – Wirtschaft, startet Anfang März und dauert insgesamt 20 Tage, an welchen Gesundheitsthemen im Mittelpunkt stehen.

[www.maz.ch/healthcommunication](http://www.maz.ch/healthcommunication)

## Lehrgang im Gesundheitswesen

Nach der ersten – erfolgreichen Durchführung – wird der schweizweit erste Studiengang für Kommunikationsfachleute aus dem Gesundheitswesen zum zweiten Mal angeboten: Man lernt in 20 Tagen, anspruchsvolle Gesundheitsthemen zu kommunizieren und sich für die Herausforderungen im dynamischen Gesundheitsmarkt zu rüsten. Der CAS ist ein Kooperationsprojekt des MAZ und der Hochschule Luzern – Wirtschaft und startet im März 2018.

[www.maz.ch/healthcommunication](http://www.maz.ch/healthcommunication)



ZVG

## Chance packen

Weg von der Sozialhilfe und rein in ein möglichst reguliertes Leben in der Arbeitswelt: 75'000 Erwachsene in der Sozialhilfe hätten die Möglichkeit zur beruflichen Integration, sofern sie sich gezielt weiterbilden könnten. Die Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) und der Schweizerische Verband für Weiterbildung (SVEB) starten deshalb eine Weiterbildungsoffensive. Sie hat zum Ziel, den Betroffenen den Weg in den Arbeitsmarkt zu öffnen. Gefördert werden sollen unter anderem die Lese- und Schreibkompetenzen, aber auch der Umgang mit Kommunikationstechnologien.

[www.alice.ch](http://www.alice.ch)



FOTOLIA

## MBA: Von den Besten lernen

Im Gegensatz zu einer regulären Bildungsmesse ermöglicht die Access MBA One-to-One Tour motivierten und qualifizierten Kandidatinnen und Kandidaten, die pädagogischen Erwartungen sowie die beruflichen Pläne individuell

mit den Direktoren von hochrangierten Business-Schulen zu besprechen. Viele von ihnen sind am 5. Februar 2018 in Zürich vor Ort, damit die wichtigsten Anliegen im Gespräch unter vier Augen erörtert werden können. Dazu locken

zahlreiche Stipendienmöglichkeiten im Gesamtwert von über 1 Million Franken. Ausserdem entdeckt der Besucher Workshops sowie Vorbereitungen für den GMAT-Test. [www.accessmba.com/tour/events/zurich-de](http://www.accessmba.com/tour/events/zurich-de)

## Zahl des Tages

### 5 Prozent

aller Nobelpreisträger sind weiblich. Marie Curie war 1903 die erste weibliche Preisträgerin. Seither bekamen nur 40 Frauen, aber 762 Männer die begehrte Auszeichnung.

## Jetzt vormerken – Maintenance 2018

Sich zu Beginn des Jahres ein Update holen und das Wichtigste über die neuesten Produkte sowie Innovationen erfahren: Das ist die Maintenance von Anfang Februar. Firmenvertreter vor Ort sorgen dafür, dass der persönliche Kontakt klappt, Branchenspezialisten pflegen den Erfahrungsaustausch. Im ScienceCenter teilen Experten ihre Erfahrungen mit den Besuchern – zum Beispiel Thomas Zapp von der GreenGate AG. Sein Referat verrät, wie fit Unternehmen für die Industrie 4.0 sind. [www.easyfairs.com](http://www.easyfairs.com)

## Früher wie heute – Kleider machen Leute



ZVG

Tagtäglich begleiten uns Stoffe. Ihr roter Faden spannt sich von in Verurfer geratener Massenware bis hin zu traumhaften, innovativen Kreationen. Letztere finden vielfach auch aus der Ostschweiz ihren

Weg auf internationale Laufstege und Interieurs. Damit dies auf den dynamischen Märkten im Textilbereich so bleibt, bietet die Schule für Gestaltung St. Gallen den neuen HF-Lehrgang «Dipl. Gestalter

HF Textildesign» an. Die dreijährige, berufs begleitende Weiterbildung für Fachleute mit textiler Berufserfahrung startet im August 2018, wobei vorab Info-Abende angeboten werden. [www.gbssg.ch](http://www.gbssg.ch)

## 20 Sekunden

### ICT-Workshops

Die Wette der ICT-Scouts, dass bis April 2018 schweizweit 100 Halbtags-Programmierworkshops für Lehrpersonen an 100 Schulen durchgeführt werden, ist ihrem Ziel einen Schritt nähergekommen, denn jetzt steht die Website, auf der man sich informieren und zu den Workshops anmelden kann, bereit. [www.ict-scouts.ch](http://www.ict-scouts.ch)

### Mehr Lohn

Über durchschnittlich 0.7 Prozent mehr Lohn dürfen sich viele Arbeitnehmer seit Neujahr freuen. Die Kehrseite der Medaille: Weil auch die Teuerung gestiegen ist und die Prämien im Gesundheitswesen immer höher werden, bleibt am Ende des Monats nicht wirklich mehr Geld in der Tasche.

### Der Bund ...

... bezahlt ab diesem Jahr bis zu 50 Prozent der Weiterbildungskosten, welche bisher von den Kantonen unterstützt worden waren. Die sogenannte subjektorientierte Finanzierung stützt im besten Fall 21'000 Franken aus.

### Mehr Arbeit ...

... soll es 2018 auch für Schweizer Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren geben, denn die Arbeitslosenquote soll auf 3.1 Prozent zurückgehen. Zum Vergleich: Im EU-Raum liegt diese Zahl in vielen Ländern zwischen 5 und 40 Prozent, wobei Griechenland die «Spitzenposition» einnimmt.

## Impressum



Gesamte Gratisauflage 2017  
451 176 Exemplare D-CH  
174 248 Exemplare W-CH  
32 173 Exemplare I-CH  
1 351 000 Leser D-CH  
476 000 Leser W-CH  
88 000 Leser I-CH

(Mach Basic 17-2)

Herausgeberin: Tamedia AG  
Verleger: Pietro Supino  
Leiter 20 Minuten: Marcel Kohler  
Chefredaktor: Marco Boselli

### Weiterbildungs-Special

Redaktion: Bildung-Schweiz.ch/Webtech AG  
Gabriel Aeschbacher  
Ronny Arnold  
Martina Tresch  
Urs Schnüringer  
Bruno Manz

Layout: Melanie Zraggen/Nina Zurfluh

Weiterbildungs-Agenda:  
Adresse: Ivan Storch  
Gitschenstrasse 9  
6460 Altdorf

E-Mail: [redaktion@seminare.ch](mailto:redaktion@seminare.ch)

Telefon: 041 874 30 30

Inserate: [verlag@20minuten.ch](mailto:verlag@20minuten.ch)  
Tel. 044 248 66 20  
Fax 044 248 66 21

# So gelingt das perfekte Foto

Fotografie bedeutet echte Leidenschaft. Mit einem Kurs werden die eigenen Fähigkeiten gezielt gefördert.

Fotos lösen Emotionen aus und wecken unsere Aufmerksamkeit. Lange Zeit ging man davon aus, dass die Filmtechnik das Phänomen Foto ablösen würde, doch dem war nicht so. Auch heute noch spielt die Fotografie weiterhin eine zentrale Rolle und zieht viele Menschen in ihren Bann.

«Immer mehr Menschen wollen heute wieder langsam, sorgfältig und reflektiert fotografieren.»



**Christoph Lang**  
F+F Schule für Kunst und Design

Doch was macht die Faszination aus? Für Christoph Lang, Rektor der Schule für Kunst und Design F+F, ist dies klar: «Die Welt ist nicht erst seit der Digitalisierung visuell. Bilder zirkulieren heute in bisher unbekanntem Ausmass. Gleichzeitig steigt der Wunsch nach Bildkompetenz und nach einer eigenen, unverwechselbaren Bildsprache.» Gianin Rageth, Kursleiter bei der Digicomp Academy AG, ergänzt: «Beim Fotografieren setze ich das, was ich sehe, in ein Bild um. Es braucht die richtige Tageszeit, das entsprechende Licht und die richtige Perspektive, aus der ich schliesslich auf den Auslöser drücke. Diese Kombination macht für mich die Faszination aus.»

Beim Wunsch nach dem perfekten Foto gibt es mit Fotografie-Kursen Unterstützung. Vorkenntnisse für einen Grundkurs braucht es keine. «Ausser der Bereitschaft, den eigenen Horizont zu erweitern und sich in der Gruppe auszutauschen», ergänzt Christoph Lang. Aber die Zielgruppe ist völlig offen: Von Kursen für

Anfänger über Kursen für Jugendliche bis zu Angeboten für Fortgeschrittene ist das ganze Spektrum vorhanden. «Alle, die gerne fotografieren und ihre Bilder verbessern möchten, sind willkommen.» Welche Tipps gibt es sonst noch für Hobbyfotografen? Gianin Rageth meint:

«Wichtig ist die richtige Position des Fotografen zum Objekt. Je nach Situation und Thema gibt es grosse Unterschiede. Das Ziel muss sein, dass man wekommt von Automatismen hin zur entsprechenden Einstellung an der Kamera.» Und Christoph Lang ergänzt: «Trial and error und dabei den eigenen Blick schulen, das sind für mich die entscheidenden Dinge.»

**RONNY ARNOLD**  
[www.foto.20min.ch](http://www.foto.20min.ch)  
[www.ffzh.ch](http://www.ffzh.ch)



## 20 Sekunden

### Firmengründung

Mit dem Gedanken spielen, eine eigene Firma zu gründen? Dann liefert der angebotene Intensivkurs die Grundlagen für den Schritt in die Selbstständigkeit. In drei Stunden wird viel Wissenswertes vermittelt – und auf Fragen der Teilnehmenden wird individuell eingegangen. Der angebotene Kurs ist kostenlos.  
[www.fj.ch/kurse](http://www.fj.ch/kurse)

### Gastro-Portal

Die neue Plattform ermöglicht Quereinsteigenden, Berufswählenden und bereits ausgebildeten Fachleuten einen praktischen Überblick über die Bildungsangebote in der Gastronomie und Hotellerie. Die Plattform ist eine gemeinsame Initiative von Gastro Suisse und hotelleriesuisse und enthält sowohl eidgenössische als auch von der Branche anerkannte Aus- und Weiterbildungen.  
[www.karrierehotelgastro.ch](http://www.karrierehotelgastro.ch)

### Neue Lehre

Auch dank finanzieller Unterstützung des Staatssekretariats für Migration startet der Kanton Bern ab August 2018 die Vorlehre Integration. Sie bietet anerkannten Flüchtlingen und vorläufig aufgenommenen Personen eine gezielte Vorbereitung auf eine berufliche Grundbildung.

### Netzwerk für Frauen

An der Zürcher ETH sind knapp ein Drittel der Studierenden und knapp 14 Prozent der Professoren-schaft Frauen. Das aktuelle Magazin Globe der ETH Zürich zeigt auf, warum es mehr Frauen an der ETH braucht und listet Netzwerke für Frauen auf. [www.ethz.ch](http://www.ethz.ch)

## Jahns rollende YouTube-Welt

Sich nicht dem Schicksal ergeben und Initiative zeigen. Das ist eines der Anliegen von Jahn Graf (27), der mit seinem YouTube-Kanal Menschen mit und ohne Behinderung zu Wort kommen lässt. Die in der Regel wöchentlichen Updates sollen Beeinträchtigte und Nichtbehinderte näher zusam-

menbringen, das gegenseitige Verständnis weiter fördern. Für Jahn Graf ist der Kanal eine Form, Eigenverantwortung zu übernehmen, denn es gebe auch Behinderte, die würden sich lieber hinter ihrer Einschränkung verstecken.

[www.youtube.com/channel/UCUuIK2IsSIL30EhaKKa-xEQ](http://www.youtube.com/channel/UCUuIK2IsSIL30EhaKKa-xEQ)

## Messe zum Thema «digitale Bildung»

Die Digitalisierung nimmt immer mehr Fahrt auf und sorgt für einen tiefgreifenden Wandel. Sowohl Tätigkeitsfelder als auch Berufsbilder verändern sich stetig. Digitale Bildung spielt dabei eine grosse Rolle, denn sie ist der Motor der Digitalisierung. Die LEARNTEC – Leitmesse für di-

gitale Bildung in Schule, Hochschule und der beruflichen Bildung – ist vom 30. Januar bis 1. Februar 2018 bereits zum 26. Mal Bühne für aktuelle Trends und zukünftige Entwicklungen. Mehr als 7500 Fachbesucher werden an insgesamt drei Messtagen erwartet.

[www.learntec.de](http://www.learntec.de)

ANZEIGE

# INSERAT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)

# Wie wir unsere grauen Zellen fit halten

20 Sekunden

«Ich kann mir keine Namen merken, Zahlen erst recht nicht.» Höchste Zeit, sein Gehirn zu trainieren.

Gedächtnistraining ist im Trend, nicht nur bei älteren Leuten. Verschiedene Kurse hat es im Angebot, viele Trainer sind auf dem Markt und es gibt sogar eine Fachstelle für die Förderung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in der Schweiz. Aber wie trainiert man sein Gedächtnis denn überhaupt? «Alles beruht auf dem bekannten Kopfkino», sagt Kurt Hollenstein, Kursleiter von Centre Patronal. Der Gedächtnistrainingsprofi erklärt, dass man sich von allem ein Bild machen muss – idealerweise mit allen Sinnen. Ein Beispiel: «Da sagt

eine Frau, sie heisse Gerber. Dabei stelle ich mir gleich einen grossen Topf mit einem leckeren Gerber-Fondue vor. Gedanklich rieche ich das Fondue, ich schmecke es, ich spüre die Hitze.» Et voilà! Garantiert vergisst man den Namen Gerber nicht mehr, verspricht Kurt Hollenstein. Und so funktioniere es mit allem. «Was man dazu braucht, ist viel Fantasie und Humor.» Eine etwas andere Art des Gedächtnistrainings bietet Sabrina Erni an. Ihr Kurs ist Training für das Gehirn und den Körper zugleich. «Wir arbeiten mit einer Methode,

die schwerpunktmässig auf Bewegung aufgebaut – sie ist dynamisch, bewegt und doch konzentriert», erklärt die ausgebildete Pädagogin, welche die Methode Bewegtes Brain-Training mitentwickelt hat. Motorische Übungen sind die Grund-



pfeiler der Kurse. «Sämtliche Inhalte, welche mit Bewegung verbunden werden, sind auch gut vernetzt. Gut vernetzt heisst in diesem Fall, dass man sie ausgezeichnet abspeichern und später sehr effizient abrufen kann», betont Fachfrau Sabrina Erni von der Sport Mental Akademie.

**MARTINA TRESCH**  
[www.brainfit.20min.ch](http://www.brainfit.20min.ch)  
[www.centrepatronal.ch](http://www.centrepatronal.ch)  
[www.sportmentakademie.com](http://www.sportmentakademie.com)

## Neuer Studiengang

Mit Beginn dieses Jahres bietet die Fernfachhochschule Schweiz einen Passerellen-Studiengang «BSc Wirtschaftsingenieurwesen» für diplomierte Techniker HF in St. Gallen an. Nach einem verkürzten Grundstudium können Techniker HF direkt ins siebte Semester des Bachelor-Studiums einsteigen und so ihr FH-Diplom in fünf statt neun Semestern erreichen.  
[www.ffhs.ch/studienangebot](http://www.ffhs.ch/studienangebot)

## Umweltwirtschaft

Egal ob erfahrene Berufsleute oder Berufseinsteiger – auf dem Portal der nationalen Organisation der Arbeitswelt Umwelt beginnt die Zukunft der Umweltprofis. Der User findet Tipps zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Zugang zu Netzwerken sowie Inputs von Experten.  
[www.umweltprofis.ch](http://www.umweltprofis.ch)

## Top Berufsbildung

Der Nationale Bildungspreis 2017 der Hans Huber Stiftung und der Stiftung FH Schweiz geht ans Flugzeugwerk Pilatus in Stans, wo die 120 Lernenden grösstenteils aus der Innerschweiz stammen. Der Flugzeughersteller ist in mehreren Bereichen top: Er investiert einiges in das Ausbildungskonzept, verfügt über eine tolle Unternehmenskultur und zeichnet sich durch gute Leistungen der Lernenden aus.  
[www.steigeinsteigauf.ch/nationalerbildungspreis](http://www.steigeinsteigauf.ch/nationalerbildungspreis)

## Sich jetzt weiterbilden



senden Weiterbildungen zum Vergnügen. Bildung-schweiz.ch hat vor Kurzem seinen Auftritt verfeinert, denn nun sind Weiterbildungsangebote und Schulen noch schneller auffindbar. Verantwortlich dafür ist eine neue, ausgeklügelte Filterfunktion. Dazu zeigen die überarbeiteten Schulporträts neben den wichtigsten Fakten direkt die aktuellsten Bildungsangebote an. Und: Schulen können sich kostenlos registrieren. Aktuell haben Bildungsinteressierte knapp 50'000 Angebote zur Auswahl.

[www.bildung-schweiz.ch](http://www.bildung-schweiz.ch)

Neues Jahr, neues Weiterbildungs-glück! Mit der Wahl der richtigen Plattform wird die Suche nach pas-

## Direkte Kontakte pflegen

Der Zürcher MBA-Event bietet die Gelegenheit zu persönlichen Meetings mit den Zulassungsbeauftragten führender Schweizer sowie internationaler Business-Schools. Die Teilnahme ist kostenlos. Weil die Plätze stark limitiert sind und die Nachfrage in der Regel sehr hoch ist, lohnt sich eine frühzeitige Anmeldung.

[www.topmba.com/events/qs-connect-1-2-1/europe/zurich](http://www.topmba.com/events/qs-connect-1-2-1/europe/zurich)

## Wie schaffe ich den Einstieg in die Chemiebranche?

Die chemisch-pharmazeutische Industrie ist die grösste Schweizer Exportindustrie und beschäftigt in der Schweiz rund 70'000 Personen, weltweit gar über 338'000 Personen. In der Schweiz sind zudem hoch qualifizierte Mitarbeitende in der Forschung tätig.

Die aktuellen Herausforderungen der chemisch-pharmazeutischen Industrie liegen im Bereich des Supply Chain Managements und technologischer Innovationen. Die Sicherstellung der Verfügbarkeit von «Life Science»-Produkten (wie zum Beispiel Medikamenten) ist in Krisensituationen oder bei Epidemien ein entscheidender und zeitkritischer Faktor. Zudem werden immer stärker automatisierte Herstellungsverfahren wert-

volle Forschungsarbeit einsparen und den Materialbedarf senken.

Ein typischer Berufseinstieg verläuft via praxisbezogener Tätigkeit in der Forschung und Entwicklung im Rahmen des Studiums. In der Regel wird ein Dokortitel vorausgesetzt. Um die Wirtschaftlichkeit von chemischen Produkten zu garantieren, gehören

zur Analyse von Kunden und Märkten auch Preiskalkulation, Beratung und Verkauf. Hierfür sind wirtschaftswissenschaftliche Studienrichtungen gefragt. Da Produktionsprozesse zunehmend im Zentrum stehen, setzt man auch auf das Fachwissen angehende Ingenieure aus den Bereichen Werkstoffwissenschaften, Elektronik, Maschinenbau und Nanotechnik.



**John Dubacher** ist Studienberater und verantwortlich für die Beratung bei Studium-Schweiz.ch.  
[www.studium-schweiz.ch/studienberatung](http://www.studium-schweiz.ch/studienberatung)

## 17. Personal Swiss

Nie um eine kreative Idee verlegen, lanciert die Personal Swiss mit der Ausgabe 2018 einen lebendigen Austausch unter Branchenkollegen, denn in informeller Atmosphäre trifft man sich am MeetingPoint zum themenorientierten Erfahrungsaustausch. Ausgangspunkt der moderierten Gesprächsrunden ist jeweils eine konkrete Fragestellung aus der Praxis. Die Teilnehmenden werfen Fragen auf, tauschen ihre Erfahrungen aus und suchen gemeinsam nach möglichen Lösungswegen.

[www.personal-swiss.ch](http://www.personal-swiss.ch)



FOTOLIA

