

benevol aargau

Kurse 2026

Für Freiwillige, Koordinator:innen
und Vereinsvorstände

*praxisorientiert
und interaktiv*

Kursanmeldung

Melde dich online unter
www.benevol-aargau.ch/kurse
 für den gewünschten
 Kurs an.

Allgemeine Bedingungen

Deine 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.

●	Psychische Gesundheit beim Älterwerden	22. Januar	4
● ●	Social Media für Einsteiger:innen Online	7. und 21. März	5
●	Einführungskurs Besuchsdienst	ab 3. März	6
● ●	Klare Grenzen setzen	10. März	7
● ●	Fundraising	26. März	8
● ●	Achtsamkeit und Meditation	23. April	9
●	Vereinsführung und Vorstandsarbeit	2. Mai	10
● ●	Interkulturelle Kommunikation	7. Mai	11
● ●	benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen Online	20. Mai	12
● ●	Freiwilligen-Koordination kompakt	9. Juni	13
●	Gesprächsführung: Verstehen und verstanden werden	18. Juni	14
● ●	Juristische Aspekte und Datenschutz	20. August	15
● ●	Lehrgang Freiwilligen-Koordination	ab 25. August	16
● ●	Social Media für Fortgeschrittene Online	5. und 19. September	18
●	Einführungskurs Besuchsdienst	ab 15. Oktober	19
●	Spielen mit Menschen im Alter	22. Oktober	20
●	Gefühle als Kraftquelle	3. November	21
● ●	Gespräche mit Freiwilligen führen	5. November	22
● ●	Resilienz: Innere Stärke für Freiwillige	13. November	23
● ● ●	Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen	26. November	24
● ●	Freiwilligen-Koordination kompakt	10. Dezember	25
	Referent:innenverzeichnis		26

● für Freiwillige

● für Freiwilligen-Koordinator:innen

● für Vereinsvorstände

Hinweis für Freiwillige

Die meisten Einsatzorganisationen übernehmen die Kurskosten für ihre Freiwilligen. Falls der Ablauf nicht klar ist, fragst du am besten bei deiner Einsatzorganisation nach.

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 stehen die körperliche Gesundheit und 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 mit Demenz auseinander
- üben sich im einfühlsamen Umgang mit betroffenen Menschen

Datum	Donnerstag, 22. Januar 2026
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● Freiwillige
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 5. Januar 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Social Media für Einsteiger:innen



Soziale Medien bringen viele Vorteile für Vereine, Organisationen und Gemeinden, zum Beispiel 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, 7. und 21. März 2026
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt.
Zielgruppe	● ● Freiwilligen-Koordinator:innen und Vorstandsmitglieder ohne Erfahrung im Administrieren von Social-Media-Auftritten für Organisationen
Referent	Marc Böhler, Internet-Soziologe und Trainer neue Medien
Kosten pro Person	CHF 100.– Träger CHF 160.– Mitglieder CHF 200.– Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 23. Februar 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Baselland.

Einführungskurs Besuchsdienst

An vier Abenden erarbeiten wir uns ein Fachwissen, damit wir als Besuchende anderen 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 angemessen auf schwierige Situationen
- können Fragen zu Lebenskrisen und Sinn aufnehmen

Datum	Dienstag, 3., 10., 17. und 24. März 2026
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Reformierte Landeskirche, Stritengässli 10, Aarau
Zielgruppe	● Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referentin	Karin Grösser, Theologin und Coach
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos.
Anmeldeschluss	Montag, 16. Februar 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Reformierten Landeskirche Aargau.

Klare Grenzen setzen auf Basis gewaltfreier Kommunikation

Menschen, die gerne Mitmenschen helfen und diese in ihrem Alltag unterstützen, tun sich oft schwer, klare Grenzen zu setzen und trauen sich nicht, auch einmal Nein zu sagen. Dies kann dazu führen, dass sie sich selbst mehr und mehr übergeben, frustriert sind und auslaugen. Das ist sehr bedauerlich und eine Verschwendung einer für unsere Gesellschaft unverzichtbaren Ressource. Oft kommen Fragen auf wie: «Wie kann ich mich abgrenzen?», «Darf ich auch nein sagen, wenn es mir zu viel wird?», «Kenne ich meine Grenzen?». Diese werden hier praxisnah beantwortet.

Die Teilnehmenden

- erhalten einen kurzen theoretischen Einblick in die gewaltfreie Kommunikation
- beleuchten alltagspraktisch den Unterschied zwischen «sich abgrenzen» und «klare Grenzen ziehen»
- machen immer wieder kurze Übungen, weil nur die Umsetzung dabei unterstützt, eigene Muster zu ändern

Datum	Dienstag, 10. März 2026
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	● ● Freiwillige und Koordinator:innen
Referentin	Tania Berchtold Dellberg, Kommunikationstrainerin
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 23. Februar 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Fundraising: Geld sammeln mit Strategie, Methode und Freude

«Menschen spenden, weil sie gefragt werden», lautet ein berühmter Satz zum Fundraising. Das Kässeli am Ausgang einer Veranstaltung und die Nennung von Kontodaten auf einem Flyer sind damit noch kein Fundraising. Was Fundraising ist, erfährst du in diesem Kurs. Du wirst auch einige überraschende Erkenntnisse mitnehmen – etwa, dass du sofort mit einem eigenen Fundraising starten kannst und dass Fundraising wirklich Freude macht. Oder, dass es beim Fundraising gar nicht in erster Linie um Geld geht, sondern vielmehr um Werte, Wünsche und Ziele der Spender:innen.

Die Teilnehmenden

- erfahren, was Fundraising ist und wie sie es praktisch angehen können
- lernen Methoden des Storytellings und die Arbeit mit Datenbanken kennen
- bringen ihre eigenen Projektideen für zukünftiges Fundraising mit

Datum	Donnerstag, 26. März 2026
Zeit	16:00 – 19:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Severin Frenzel, Mitarbeiter Fachstelle Diakonie, Römisch-Katholische Kirche im Aargau, Fundraising-Experte
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 9. März 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Einführung in Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit und Meditation bieten kraftvolle Wege, um mehr Ruhe, Klarheit und Mitgefühl in unser Leben zu bringen. Sie helfen uns, in einer schnelllebigen Welt präsent zu bleiben, mit Stress besser umzugehen und unsere Beziehungen – zu uns selbst sowie zu anderen – bewusster zu gestalten. In diesem dreistündigen Workshop lernst du zentrale Achtsamkeitsübungen kennen. Sitzmeditation, den Körperscan und die Grundlagen der Zen-Meditation. Du erhältst Raum zum Üben und Reflektieren und nimmst erste Impulse mit, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst.

Die Teilnehmenden

- entwickeln mit einfachen Methoden mehr Gelassenheit im Alltag
- erfahren mehr Klarheit im Denken durch Meditationsübungen
- vertiefen Selbstmitgefühl und Mitgefühl als Grundlage für einen achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen
- schärfen ihre Körperwahrnehmung
- erhalten alltagstaugliche Impulse, um Achtsamkeit und Meditation nachhaltig in ihrem Leben zu verankern

Datum	Donnerstag, 23. April 2026
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwillige und Koordinator:innen
Referent	Reto Vogel, systemischer Coach und Achtsamkeitslehrer
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 6. April 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Vereinsführung und Vorstandsarbeit

Die meisten Vorstandsmitglieder führen ihren Verein ehrenamtlich und ohne Entschädigung. Herzblut, Engagement und die Identifikation mit dem Vereinszweck sind die Grundlagen für gefragte Vorstandsmitglieder. Gleichzeitig steigt der Anspruch an Professionalität – und oft auch die zeitliche Belastung.

Wer mit den Grundlagen einer zielgerichteten Vereinsorganisation vertraut ist und diese aktiv anwendet, erreicht gut funktionierende und effiziente Abläufe. Damit entlastet man sich selbst und sorgt für zufriedene Vorstands- und Vereinsmitglieder. Ziel ist es, die Grundlagen der erfolgreichen und effizienten Vereinsführung kennen zu lernen und zu wissen, wie man diese umsetzt.

Die Teilnehmenden

- erhalten Inputs zu erfolgreicher Vereinsführung, effizienter Sitzungsleitung und dem rechtlichen Rahmen von Vereinen
- erfahren Möglichkeiten, wie Vorstandsarbeit attraktiv gestaltet und sinnvoll verteilt werden kann
- lernen Strategien kennen, wie sie neue Vorstandsmitglieder suchen und finden können

Datum	Samstag, 2. Mai 2026
Zeit	8:30 – 12:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● Vorstandsmitglieder
Referent	Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 13. April 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Interkulturelle Kommunikation

Freiwilligenarbeit gewinnt bei Menschen im Asyl-, Flüchtlings- und Integrationsbereich zunehmend an Bedeutung. In der täglichen Zusammenarbeit kann es aufgrund der verschiedenen kulturbedingten Vorstellungen und Werte zu Missverständnissen kommen. In diesem Kurs setzen sich die Teilnehmenden mit verschiedenen kulturellen Denkmustern und dem eigenen Handeln auseinander. Sie werden für die typischen Hindernisse in der interkulturellen Zusammenarbeit sensibilisiert und lernen, wie diese in der Praxis überwunden werden können.

Die Teilnehmenden

- erhalten Einblicke in die Themen Kulturbegriff, Migration und Integration sowie in die Grundlagen der interkulturellen Kommunikation
- kennen Stolpersteine in der verbalen und nonverbalen Kommunikation und wissen, wie sie die Gesprächssituationen lösungsorientiert gestalten
- lernen die Grundlagen für die Weiterentwicklung der eigenen interkulturellen Handlungskompetenzen kennen

Datum	Donnerstag, 7. Mai 2026
Zeit	17:30 – 20:30 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	● ● Freiwillige und Koordinator:innen ohne Vorkenntnisse
Referent	Muhamet Ilazi, Migrationsfachperson, Integration im Freiamt
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 20. April 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

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 lernst du, wie du erfolgreich und effizient Ausschreibungen auf benevol-jobs.ch schaltest und die passenden Freiwilligen für dein Projekt findest.

Die Teilnehmenden

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

Datum	Mittwoch, 20. Mai 2026
Zeit	11:45 – 13:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt.
Zielgruppe	● ● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Ueli Rickenbach, Produktmanager benevol-jobs.ch
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos.
Anmeldeschluss	Montag, 11. Mai 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Schweiz.

Freiwilligen-Koordination kompakt

In wenigen Stunden lernst du die Grundlagen der Freiwilligen-Koordination kennen. Schaffe gute Rahmenbedingungen und koordineere freiwilliges Engagement, damit die Freiwilligen ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Zeit sinnvoll einbringen können. Finde neue Freiwillige dank guter Ausschreibungen am richtigen Ort. Fördere und qualifiziere die Freiwilligen und anerkenne ihr Engagement gezielt. Mach deine Organisation zu einem attraktiven und erfolgreichen Anbieter von freiwilligen Einsätzen.

Die Teilnehmenden

- kennen zentrale Prozesse bei der Koordination von Freiwilligen
- setzen sich mit der Motivation, den Bedürfnissen und Kompetenzen von Freiwilligen auseinander
- lernen Methoden zur Suche neuer Freiwilliger kennen
- beschäftigen sich mit der Kommunikation der Freiwilligenarbeit

Datum	Dienstag, 9. Juni 2026
Zeit	14:15 – 18:15 Uhr
Ort	Friedenskirche, Reiserstrasse 89, Olten
Zielgruppe	● ● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Viola Hofmann, Samuel Steiner, benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 25. Mai 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Gesprächsführung: Verstehen und verstanden werden

Miteinander reden ist etwas Selbstverständliches, etwas 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?

In diesem Kurs werden Alltagssituationen, denen Freiwillige begegnen, im Hinblick auf eine gute Kommunikation reflektiert. Wir beschäftigen uns mit den 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	Donnerstag, 18. Juni 2026
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	● Freiwillige
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 1. Juni 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Juristische Aspekte und Datenschutz

Bist du verantwortlich für die Koordination der Freiwilligenarbeit in eurer Organisation oder eurem Verein? Stehst du dabei manchmal vor rechtlichen Fragen, wie zum Beispiel der Spesenentschädigung, der Versicherung von Freiwilligen oder dem Datenschutz? Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, dich umfassend mit den juristischen Aspekten der Freiwilligenarbeit auseinanderzusetzen und dein Wissen zu vertiefen. In diesem Kurs erfährst du alles rund um die verschiedenen Rechtsverhältnisse beim Einsatz von Freiwilligen und die damit verbundenen Haftungsfragen. Danach werden spezifische Rechtsfragen aus dem Alltag der Freiwilligenarbeit behandelt und beantwortet.

Die Teilnehmenden

- erwerben Grundlagen zum Verständnis der Freiwilligenarbeit aus rechtlicher Sicht
- lernen die Rechtsverhältnisse beim Einsatz von Freiwilligen und den Umgang mit persönlichen Daten kennen
- diskutieren juristische Themen mit dem Referenten

Datum	Donnerstag, 20. August 2026
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● ● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Walter Wagner, Rechtsanwalt und Präsident benevol St. Gallen
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 90.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 3. August 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.



Lehrgang Freiwilligen-Koordination

Wie bindest du das Thema Freiwilligenarbeit in deiner Organisation ein? Wie gestaltest du Einsätze für Freiwillige so bereichernd wie möglich? Wie erreichst du neue Freiwillige? Schaffe professionelle Rahmenbedingungen und koordiniere das freiwillige Engagement so, dass die Freiwilligen ihre Talente, Kenntnisse, Erfahrungen und ihre Zeit sinnvoll einbringen können.

Lerne in diesem Lehrgang von Expert:innen ebenso wie von den anderen Teilnehmenden das Wichtigste über die Koordination von Freiwilligen und mach deine 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, 25. August, 1. und 8. September 2026
Zeit	9:00 – 17:00 Uhr, plus ca. 2 Stunden Selbststudium pro Kurstag
Erfahrungsaustausch	Dienstag, 9. März 2027, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Nina Gutweniger, Geschäftsleiterin benevol Kanton Bern Christian Härtli, Fachstelle Diakonie Reformierte Landeskirche Aargau Viola Hofmann, Marketing/Kommunikation benevol Aargau Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau Karin Zanoskar, Geschäftsleiterin benevol Baselland
Kosten pro Person	CHF 360.– für Träger sowie Aargauer Kirchgemeinden CHF 500.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 720.– für Organisationen mit Sitz im Aargau CHF 900.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 3. August 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Kanton Bern sowie der Reformierten und Römisch-Katholischen Landeskirchen des Kantons Aargau.

Social Media für Fortgeschrittene



Du betreust für deinen Verein, deine Organisation oder deine Gemeinde einen Facebook- oder Instagram-Auftritt und verfügst schon jetzt über eine kleine «Community» mit 50 und mehr Followern? In diesem Kurs erweiterst du deine Kompetenzen in Bezug auf Profile und Plattformen, Beiträge und die verschiedenen Möglichkeiten für die Erreichung von Zielen deiner Institution. Du lernst die Funktion von bezahlten Werbeanzeigen kennen, wie auch 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 kennen

Datum	Samstag, 5. und 19. September 2026
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt.
Zielgruppe	● ● Verantwortliche für Social Media oder Kommunikation in Vereinen, Organisationen oder Gemeinden mit Budgets für kostenpflichtige Werbeanzeigen
Referent	Philipp Rüegg, Kommunikationsfachmann
Kosten pro Person	CHF 100.– Träger CHF 160.– Mitglieder CHF 200.– Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 17. August 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Baselland.

Einführungskurs Besuchsdienst

An vier Abenden erarbeiten wir uns ein Fachwissen, damit wir als Besuchende anderen 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 angemessen auf schwierige Situationen
- können Fragen zu Lebenskrisen und Sinn aufnehmen

Datum	Donnerstag, 15., 22., 29. Oktober und 5. November 2026
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Katholische Landeskirche, Feerstrasse 8, Aarau
Zielgruppe	● Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referentin	Alois Metz, Theologe, Kulturmanager und Personalcoach
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos.
Anmeldeschluss	Montag, 5. Oktober 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Römisch-Katholischen Landeskirche Aargau.

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 kennen

Datum	Donnerstag, 22. Oktober 2026
Zeit	9:00 – 12:30 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, 5. Oktober 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Gefühle als Kraftquelle

In unserem Alltag bleibt kaum Raum und Zeit für Gefühle – und doch bestimmen sie alle Facetten unseres Handelns. Am Beispiel des Mitgefühls und des Mitfühlens werden wir eintauchen in die Welt der Gefühle, und dabei Sinn und Vielfalt erkennen.

Wir reflektieren, wie Gefühle uns in unserem freiwilligen Engagement beeinflussen, welche Gefühle uns beschäftigen, welche wir lieber vermeiden möchten und wie wir damit umgehen können.

Die Teilnehmenden

- kennen die wesentlichen Komponenten des Mitfühlens
- erhalten Einblick in den Sinn und Nutzen der Gefühle
- reflektieren die persönliche Art des Umgangs mit Gefühlen

Datum	Dienstag, 3. November 2026
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Pflegimuri, Nordklosterrain 1, Muri
Zielgruppe	● Freiwillige
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 19. Oktober 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Gespräche mit Freiwilligen führen

Persönliche Gespräche sind in der Zusammenarbeit zwischen Freiwilligen und Koordinator:innen oder Vorstandsmitgliedern zentral. Gespräche sind oft motivierend und klärend, können aber auch schwierig und anspruchsvoll sein. Mit wertschätzender Kommunikation, klaren Zielen und Rollen, solider Vorbereitung und richtigen Gesprächstechniken kann viel erreicht werden.

Die Teilnehmenden

- können anspruchsvolle Gespräche mit Freiwilligen vorbereiten, durchführen, auswerten und dokumentieren
- sind sich ihrer Rolle bewusst und treten sicher auf
- kennen Gesprächstechniken und wenden diese an
- üben Gespräche und bearbeiten eigene Beispiele
- stärken das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit schwierigen Gesprächssituationen umgehen zu können

Datum	Donnerstag, 5. November 2026
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Jacqueline Kauer, Zoo Zürich; Samuel Steiner, benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– für Freiwillige von Trägern CHF 90.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 19. Oktober 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Resilienz: Innere Stärke für Freiwillige

Freiwilligenarbeit kann psychische Belastungen mit sich bringen. Resilienz unterstützt dich 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
- erhalten 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	Freitag, 13. November 2026
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwillige und Koordinator:innen
Referentin	Daniela Alagna, dipl. Coach SCA
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 26. Oktober 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen, Verfahren, Zuständigkeiten

Stösst du in deinem Engagement als Freiwillige:r für asylsuchende und geflüchtete Menschen immer wieder auf Fragen, die dich beschäftigen und wichtig sind für deine Arbeit? Dieser Kurs durchleuchtet das Schweizer Asylverfahren und schafft Klarheit. Du erfährst, 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, 26. November 2026
Zeit	17:30 – 20:30 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● ● Freiwillige und Koordinator:innen im Asylbereich
Referent	El Uali Said, Jurist, Rechtsberater für Asylsuchende, HEKS AG/SO
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Mitglieder CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 9. November 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Freiwilligen-Koordination kompakt

In wenigen Stunden lernst du die Grundlagen der Freiwilligen-Koordination kennen. Schaffe gute Rahmenbedingungen und koordineere freiwilliges Engagement, damit die Freiwilligen ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Zeit sinnvoll einbringen können. Finde neue Freiwillige dank guter Ausschreibungen am richtigen Ort. Fördere und qualifiziere die Freiwilligen und anerkenne ihr Engagement gezielt. Mach deine Organisation zu einem attraktiven und erfolgreichen Anbieter von freiwilligen Einsätzen.

Die Teilnehmenden

- kennen zentrale Prozesse bei der Koordination von Freiwilligen
- setzen sich mit der Motivation, den Bedürfnissen und Kompetenzen von Freiwilligen auseinander
- lernen Methoden zur Suche neuer Freiwilliger kennen
- beschäftigen sich mit der Kommunikation der Freiwilligenarbeit

Datum	Donnerstag, 10. Dezember 2026
Zeit	14:15 – 18:15 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	● ● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Viola Hofmann, Samuel Steiner, benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 23. November 2026
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 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

Tania Berchtold Dellberg ist dipl. Kommunikations- und Improvisationstheater-Trainerin und Coach sowie langjährige Freiwilligen-Koordinatorin der Nachbarschaftshilfe Zürich. www.konfliktleichtigkeit.ch

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

Dr. Severin Frenzel ist Mitarbeiter der Fachstelle Diakonie bei der Röm.-Kath. Kirche im Aargau und Autor des Buches: «Fundraising für Non-Profit-Organisationen – Hintergründe, Zielgruppen und Methoden» (2024).

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

Karin Grösser ist Sozialdiakonin und Supervisorin bso. Sie arbeitet für die Reformierte Landeskirche des Kantons Aargau mit den Schwerpunkten Besuchsdienst, Diakonie, Begleitung und Beratung.

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. Er arbeitet für die Reformierte 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

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.

Muhamet Ilazi ist Politikwissenschaftler und Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis. Seit über 10 Jahren ist er als Fachtrainer zum Thema Gewaltprävention, Konfliktmanagement und interkulturelle Kommunikation tätig. Aktuell leitet er die Fachstelle Integration im Freiamt.

Jacqueline Kauer leitet seit 2016 das Freiwilligenteam Zoo Zürich, ist Berufs- und Erwachsenenbildnerin, Vorstandsmitglied von benevol Schweiz und dem Freiwilligennetz Kanton Zürich und seit Kindsbeinen selbst freiwillig engagiert in Pfadi, Sportverein, Elternrat, Kultur und Naturschutz.

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.

Ueli Rickenbach ist Produktmanager von benevol-jobs.ch. Sein beruflicher Hintergrund reicht von Marketing für NPOs und 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 und ist Präsident und Vorstandsmitglied verschiedener Vereine auf lokaler, kantonaler und nationaler Ebene und arbeitet seit 18 Jahren mit Freiwilligen.

Reto Vogel ist systemischer Coach und Achtsamkeitslehrer. Seit über zehn Jahren praktiziert er Zen-Meditation und leitet Workshops zu Achtsamkeit und Resilienz an verschiedenen Institutionen. Er ist Gründer von Innhalten Schweiz und arbeitet als Projektleiter bei benevol Aargau.

Walter Wagner ist Rechtsanwalt in St. Gallen, Präsident von benevol St. Gallen, ehemaliger Präsident des Vereins Pflegeheim St. Otmar in St. Gallen und ehemaliges Vorstandsmitglied der Pflegekinder-Aktion St. Gallen.

Karin Zanoskar, lic.rer.pol. mit CAS in Freiwilligenmanagement. Seit 2019 leitet sie benevol Baselland und hat über 10 Jahre Erfahrung in der Koordination von Freiwilligen in NPOs.



Infos zur Mitgliedschaft
benevol-aargau.ch/mitglieder

Kursanmeldung

Melde dich online unter
www.benevol-aargau.ch/kurse
für den gewünschten
Kurs an.

Fachstelle für Freiwilligenarbeit

benevol Aargau

Bleichemattstrasse 42

5000 Aarau

062 823 30 44

info@benevol-aargau.ch

www.benevol-aargau.ch



@benevol.aargau