

benevol aargau

Kurse 2027

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.

Übersicht

 	Social Media für Einsteiger:innen Online	ab 27. Februar	4
	Einführungskurs Besuchsdienst	ab 2. März	5
	Begleiten bis zum Lebensende	ab 2. März	6
 	Achtsamkeit und Meditation	1. April	8
 	ChatGPT praktisch	6. April	9
 	Führen und Begleiten von Freiwilligen	29. April	10
 	Flucht und Trauma	11. Mai	11
 	benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen Online	19. Mai	12
 	Fundraising	1. Juni	13
 	Freiwilligen-Koordination kompakt	29. Juni	14
	Balance von Nähe und Distanz	29. Juni	15
 	Lehrgang Freiwilligen-Koordination	ab 17. August	16
 	Social Media für Fortgeschrittene Online	ab 4. September	18
	Vereinsführung und Vorstandsarbeit	11. September	19
 	Klare Grenzen setzen	21. September	20
	Einführungskurs Besuchsdienst	ab 14. Oktober	21
	Psychische Gesundheit beim Älterwerden	26. Oktober	22
 	Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen	9. November	23
 	Wertschätzung und Anerkennung	16. November	24
 	Resilienz: Innere Stärke für Freiwillige	25. November	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.

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 wirkungsvollen 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, 27. Februar und 13. März 2027
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, 15. Februar 2027
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, 2., 9., 16. und 23. März 2027
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, 15. Februar 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Reformierten Landeskirche Aargau.



Menschen begleiten bis zum Lebensende

Dieser dreiteilige Kurs richtet sich an Freiwillige, die ältere Menschen begleiten, die dem Ende des Lebens näherkommen. An drei Nachmittagen nähern sich die Kursteilnehmenden gemeinsam der Zeit des Loslassens und Sterbens an. Dies ist kein Kurs in Palliative Care, vielmehr steht die Begleitung von hochaltrigen und pflegebedürftigen Menschen am Übergang zur Sterbephase im Zentrum.

Tag 1: Hochaltrigkeit als Lebensphase

Während sich das aktive Alter nach der Pensionierung oft in guter Gesundheit und mit aktiver Lebensführung gestalten lässt, ist die letzte Lebensphase häufig von gesundheitlichen Beschwerden und Einschränkungen geprägt. Dabei gewinnen Fragen nach dem Sinn des Lebens und dem eigenen Sterben an Bedeutung.

Tag 2: Begleiten und da sein

Die Reife einer Gesellschaft zeigt sich darin, wie sie mit verletzbaren Menschen umgeht. In diesem Teil lernen wir miteinander, wie wir Menschen begleiten können, wenn sie schwächer werden und ihre Bedürfnisse nicht mehr klar äussern können. Begleitung beginnt nicht mit dem, was wir tun – sondern mit der Art, wie wir da sind.

Tag 3: Über das Sterben reden und Abschied nehmen

Abschiede gehören zu unserem Leben; von den kaum wahrnehmbaren Abschieden im Alltag, den Abschieden, die uns Kraft und Zeit fordern, bis zum letzten Abschied von dieser Welt. Wie gehe ich persönlich, wie gehe ich als Besucher:in mit Abschied und Sterben um? Was macht Angst in Bezug aufs Sterben?

Die Teilnehmenden

- verstehen die Lebenssituation hochaltriger Menschen
- erkennen Lebenssinn und spirituelle Bedürfnisse
- setzen sich mit der eigenen Haltung in der Begleitung und den Grundlagen der Gesprächsführung auseinander
- reflektieren ihre eigenen Erfahrungen mit Abschied und Tod
- setzen sich mit Fragen zum Sterben und mit dem Sterbeprozess auseinander

Datum	Dienstag, 2., 9. und 16. März 2027
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● Freiwillige
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 125.– Träger CHF 175.– Mitglieder CHF 250.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 15. Februar 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 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 schnelllebigsten 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, 1. April 2027
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Aareperle, Hauptstrasse 60, Döttingen
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, 15. März 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

ChatGPT praktisch: Kommunikation und Design für deinen Verein

Freiwilligenarbeit und Vereinskommunikation werden anspruchsvoller. Gleichzeitig eröffnen Tools wie ChatGPT, die mit Künstlicher Intelligenz (KI) arbeiten, ganz neue Möglichkeiten: Texte schneller entwerfen, Ideen strukturieren und sogar visuelle Inhalte wie Logos oder Flyer erstellen. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen auf verständliche Art und wendest das Gelernte direkt in zwei Praxisübungen an. Du bekommst zudem konkrete Tipps, wie KI im Vereinsalltag sinnvoll eingesetzt werden kann (Kommunikation, Ideen, Struktur, Text) sowie einen Überblick zu Urheber- und Nutzungsrecht sowie Kennzeichnungspflicht bei KI-Inhalten im Vereins- und Freiwilligenkontext.

Die Teilnehmenden

- gewinnen Sicherheit im Umgang mit ChatGPT und beschäftigen sich mit Fragen von «was kann das?» bis «wie promptet man gut?»
- lernen, KI-Inhalte rechtlich sauber und transparent einzusetzen
- erstellen in geführten Übungen erste eigene Resultate (Logo, Flyer)
- bekommen Vorlagen/Prompt-Beispiele für die direkte Anwendung im Vereinskommunikationsalltag

Datum	Dienstag, 6. April 2027
Zeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● ● Vorstandsmitglieder, Freiwilligen-Koordinator:innen
Voraussetzung	Teilnehmende bringen ihren eigenen Laptop mit und haben ein persönliches Abo bei ChatGPT (ca. CHF 10.–)
Referent	David Blum, KI-Dozent und Praxis-Trainer
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 22. März 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Führen und Begleiten von Freiwilligen

Worin liegen die Besonderheiten in der Führung von Freiwilligen und wie lässt sich die Führungsrolle im Spannungsfeld von unterschiedlichen Anforderungen und Erwartungen sinnvoll gestalten? Wie kann Verbindlichkeit, Abgrenzung, Überforderung, Wertschätzung, aber auch Mitsprache bewusst gestaltet werden?

Im Kurs arbeiten wir mit inhaltlichen Impulsen. Einzel- und Gruppenarbeiten folgen im Wechsel. Du lernst eine Reihe von Instrumenten zur Gestaltung der Zusammenarbeit mit Freiwilligen kennen.

Die Teilnehmenden

- thematisieren die Unterschiede zwischen der Leitung von Freiwilligen und der Führung von bezahlten Mitarbeitenden
- setzen sich mit ihrer Rolle als Freiwilligen-Koordinator:in und den unterschiedlichen Erwartungen auseinander
- lernen Grenzen im Führen und Begleiten von Freiwilligen kennen
- setzen sich mit der Gestaltung der Führungsrolle aktiv auseinander

Datum	Donnerstag, 29. April 2027
Zeit	16:00 – 19:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referentin	Romy Achermann, Fachverantwortliche Freiwilligenarbeit Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger von benevol Aargau CHF 85.– Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 12. April 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Flucht und Trauma

Fluchtgründe und Flucht sind belastende, meist auch traumatisierende Ereignisse im Leben eines Menschen. Traumatisiert – ein häufig gebrauchter Begriff zur Beschreibung von Menschen mit Fluchthintergrund. Doch was bedeutet das?

In diesem Kurs erfahren Freiwillige und Koordinator:innen, was ein Trauma ausmacht, was dabei mit einem Menschen passiert und was sie bei der Begleitung geflüchteter Menschen beachten sollten. Diskutiert werden unmittelbare und längerfristige Reaktionen auf traumatische Erfahrungen sowie das Vorgehen und die Ziele in der Traumabehandlung.

Die Teilnehmenden

- kennen die verschiedenen Arten von Traumata und die Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit
- erfahren, wie sie die Ressourcen von Geflüchteten stärken können
- lernen, wie es gelingt, eine Balance zwischen Engagement und Abgrenzung zu finden

Datum	Dienstag, 11. Mai 2027
Zeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Psy4Asyl, Gönhardweg 10, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwillige und Koordinator:innen im Asylbereich
Referentin	Sara Michalik-Imfeld, Psychotherapeutin, Geschäftsleiterin Psy4Asyl
Kosten pro Person	CHF 45.– Freiwillige von Trägern CHF 65.– Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 26. April 2027
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, 19. Mai 2027
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, 10. Mai 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Schweiz.

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. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen im Thema und vermittelt erstes Grundlagenwissen, um in Organisationen mit Fundraising anzufangen oder bestehende Bemühungen zu optimieren.

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	Dienstag, 1. Juni 2027
Zeit	16:00 – 19:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder mit keiner oder wenig Erfahrung im Fundraising
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, 17. Mai 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Freiwilligen-Koordination kompakt

In wenigen Stunden lernst du die Grundlagen der Freiwilligen-Koordination kennen. Schaffe gute Rahmenbedingungen und koordiniere 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, 29. Juni 2027
Zeit	13:30 – 17:30 Uhr
Ort	Friedenskirche, Reiserstrasse 89, Olten
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Viola Hofmann und Samuel Steiner, benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 14. Juni 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

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 zwischen 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. Juni 2027
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Oelrainstrasse 21, 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, 14. Juni 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 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.

Tag 1: Grundlagen der Freiwilligenarbeit

Am ersten Tag geht es um Definition und Abgrenzung von Freiwilligen, ihre Bedeutung für die Gesellschaft, die Verankerung in Organisationen, rechtliche Aspekte sowie geeignete Einsatzfelder und Aufgaben.

Tag 2: Freiwillige gewinnen und Kommunikation

Am zweiten Tag beschäftigen wir uns damit, Freiwillige zu suchen, zu finden und aufzunehmen. Dazu braucht es Grundkenntnisse in Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation: Social Media, klassische Medienarbeit und benevol-jobs.ch.

Tag 3: Freiwillige führen und begleiten

Am dritten Tag steht die Begleitung, Unterstützung und Anerkennung von Freiwilligen im Zentrum. Gespräche führen, Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken, Einsätze beenden und nachweisen.

Tag 4: Erfahrungstausch

Mit einigen Monaten Abstand reflektieren wir gemeinsam die Umsetzung des Gelernten anhand von eigenen kleinen Projekten.

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, 17., 24. und 31. August 2027
Zeit	9:00 – 17:00 Uhr, plus ca. 2 Stunden Selbststudium pro Kurstag
Erfahrungsaustausch	Dienstag, 25. Januar 2028, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Conny David, Geschäftsleiterin benevol Thurgau Nina Gutweniger, Geschäftsleiterin benevol Kanton Bern Christian Härtli, Fachstelle Diakonie Reformierte Landeskirche Aargau Viola Hofmann, Marketing/Kommunikation benevol Aargau Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau
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, 19. Juli 2027
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: Kurs und Austausch



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, Plattformen und Beiträge sowie 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 Organisationsprofile und -accounts professionell bewirtschaften
- kennen Beitragsarten (z.B. Post, Story, Event) und deren Publikation
- sind in der Lage, selbst kostenpflichtige Werbeanzeigen zu schalten
- lernen die Grundlagen des Community Managements kennen
- tauschen sich zu Trends, Dos und Don'ts und Best Practice aus

Datum	Samstag, 4. und 18. September 2027
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, 16. August 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Baselland.

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 entlastest du dich selbst und sorgst für zufriedene Vorstands- und Vereinsmitglieder. Ziel dieses Vormittags 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, 11. September 2027
Zeit	8:30 – 12:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● Vorstandsmitglieder von Vereinen
Referent	Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger CHF 85.– Mitglieder CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 30. August 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

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 übergehen, 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 das eigene Umsetzen dabei unterstützt, die eigenen Muster zu ändern

Datum	Dienstag, 21. September 2027
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	● ● Freiwillige und Koordinator:innen
Referentin	Tania Berchtold Dellberg, Kommunikationstrainerin
Kosten pro Person	CHF 45.– Träger CHF 65.– Freiwillige CHF 90.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 6. September 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

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, 14., 21., 28. Oktober und 4. November 2027
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Katholische Landeskirche, Feerstrasse 8, Aarau
Zielgruppe	● Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referentin	Karin Klemm
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos.
Anmeldeschluss	Montag, 4. Oktober 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Dieser Kurs ist ein Angebot der Römisch-Katholischen Landeskirche Aargau.

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 Demenz auseinander
- üben sich im einfühlsamen Umgang mit betroffenen Menschen

Datum	Dienstag, 26. Oktober 2027
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Stiftung St. Martin, Marktgasse 15, 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, 11. Oktober 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 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	Dienstag, 9. November 2027
Zeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
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, 25. Oktober 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Engagement braucht Wertschätzung

Freiwillige sind das Rückgrat vieler gemeinnütziger Tätigkeiten – und ihre Führung und Begleitung folgt eigenen Regeln. Der Kurs geht der Frage nach, wie Freiwillige gut geführt und begleitet werden können, gerade im Spannungsfeld von Erwartungen, Motivation und Abgrenzung. Im Zentrum steht die Wertschätzung in ihren verschiedenen Formen und in ihrer konkreten Anwendung im Alltag der Freiwilligenarbeit.

Der Kurs besteht aus einer Mischung aus fachlichen Inputs und Einzel- und Gruppenarbeiten und bietet dir praktische Instrumente, um im Alltag Freiwillige zu motivieren, zu begleiten und zu halten.

Die Teilnehmenden

- kennen Formen von Wertschätzung und Anerkennung und wie sie wirken
- verstehen Motivation und Erwartungen von Freiwilligen
- lernen den Umgang mit Emotionen und Konflikten
- erkennen Überforderung und beugen ihr vor
- reflektieren die eigene Rolle als Koordinator:in

Datum	Dienstag, 16. November 2027
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	●● Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Alois Metz, Theologe, Kulturmanager und Personalcoach
Kosten pro Person	CHF 60.– Träger von benevol Aargau CHF 85.– Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 1. November 2027
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	Donnerstag, 25. November 2027
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Kirchenzentrum Herz Jesu, Bahnhofstrasse 23, Lenzburg
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, 8. November 2027
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Unsere Referent:innen

Romy Achermann ist Soziokulturelle Animatorin, Coach und Fachverantwortliche Freiwilligenarbeit beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich. Sie engagierte sich selbst viele Jahre als Freiwillige und begleitet seit über sechs Jahren beim SRK Kanton Zürich Freiwillige in ihrem Einsatz.

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

David Blum ist Designer, Dozent und Spezialist für generative Künstliche Intelligenz mit Fokus auf Bild- und Videogeneratoren. Er lehrt an der FHNW, am MAZ und an der CAP-Fotoschule und vermittelt praxisnah, wie KI kreativ und effizient in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

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

Conny David ist Geschäftsleiterin von benevol Thurgau. Sie bringt breite Erfahrung in der Vernetzung, Kampagnenarbeit, Jugendförderung sowie in Vereins- und Vorstandsmandaten auf lokaler, kantonaler und nationaler Ebene mit.

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

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

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. Er arbeitet für die Reformierte Landeskirche des Kantons Aargau mit den Schwerpunkten Freiwilligenarbeit, Familienarbeit, Wegbegleitung sowie Diakonie.

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.

Karin Klemm ist Theologin und Wegbegleiterin, Seelsorgerin und Supervisorin. Sie hat Erfahrung als Gemeinde-, Spital-, Psychiatrie- und Hospizseelsorgerin.

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.

Sara Michalik ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, spezialisiert für Traumatherapie, mit eigener Praxis in Aarau. Sie ist zudem Dozentin für interkulturelle Dolmetschende sowie Gründerin und Geschäftsführerin des Vereins Psy4Asyl.

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 berät, begleitet und gestaltet mit «die Mappe» Organisationen und Initiativen als Partner für Reflexion, Entwicklung und neue Perspektiven. Sein Hintergrund umfasst Kommunikation (FH), Eventmanagement (HF) sowie Innovation und Change im Kulturmanagement.

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 20 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 Innehalten Schweiz und arbeitet als Projektleiter bei benevol Aargau.



Infos zur Mitgliedschaft
benevol-aargau.ch/mitglieder

benevol

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