



Schweizerischer Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer
Regionalgruppe Nordwestschweiz

Ausschreibung der Weiterbildung vom 19. September 2026

Gut für andere da sein – gut bei sich bleiben mit Franziska Dönni

Zum Fachexperten

Franziska Dönni ist psychosoziale Beraterin, Supervisorin und Lehrende Transaktionsanalytikerin PTSTA-C mit langjähriger Erfahrung im Gesundheitswesen, in der Erwachsenenbildung und in der Begleitung von Menschen in Entwicklungsprozessen. Durch ihre Tätigkeit in Beratung, Bildung und Führung kennt sie die vielfältigen Anforderungen von Fachpersonen im Berufsalltag.

Die Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag nehmen stetig zu. Veränderungen, Zeitdruck und unerwartete Herausforderungen gehören für viele Menschen zum Alltag. Umso wichtiger ist es, die eigenen Ressourcen bewusst zu nutzen und die persönliche Handlungsfähigkeit auch in anspruchsvollen Situationen zu erhalten. In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit den Faktoren auseinander, die zu mehr innerer Stabilität, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit beitragen. Sie lernen praxisnahe Methoden kennen, um Belastungen konstruktiv zu begegnen, die eigene Energie gezielt einzusetzen und auch in herausfordernden Phasen handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte der Weiterbildung

- Eigene Kraftquellen und Ressourcen erkennen
- Gelassenheit und mentale Stärke fördern
- Denk- und Verhaltensmuster reflektieren
- Strategien für mehr Balance und Selbststeuerung entwickeln
- Praktische Übungen für den Transfer in den Alltag

« Gut für andere da sein – gut bei sich bleiben »





Schweizerischer Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer
Regionalgruppe Nordwestschweiz

Programm Austauschtreffen mit Weiterbildung Samstag, 19. September 2026, 08.30 – 16:30 Uhr, Tertianum Viktoria Bern

Programm

08.30h Begrüssungsapéro

09.00h Offizieller Beginn, Infos und Austauschplattform

09.45h Praxisberatung (inkl. Pause)

12.00h Mittagspause

13.00h Weiterbildung «Gut für andere da sein - gut bei sich bleiben»

(inkl. 15 Min. Pause)

16:30h Ende

Kosten Austauschtreffen & Weiterbildung

Das Austauschtreffen am Morgen ist für alle SVAT-Mitglieder kostenlos.

Die Weiterbildung ist für diplomierte SVAT- Mitglieder kostenlos. Für Studierende SVAT-Mitglieder beträgt die Teilnahmegebühr CHF 40.

Die Austauschplattform

Wie bereits letztes Mal durchgeführt und als Bereicherung von Euch erlebt: Es ist ein Gefäss, um einerseits Eure Ideen und Wünsche für unsere zukünftigen Treffen einzubringen und andererseits sollen berufsspezifische Fragen und Empfehlungen an und für Eure Berufskolleginnen und -kollegen Platz haben. Falls ihr Empfehlungen von Kunstschaaffenden (z.B. Genre Musik, Clown und Zauberer, Tiere, Vortrag, Tanznachmittag, Märkt, Fest, Jahreszeit, Vernissage etc.) habt, bringt Flyer und/oder Kontaktangaben von ihnen mit. Falls ihr eine Frage habt und ihr diese bereits im Voraus den Teilnehmenden mitgeben möchtet (damit man sich bereits Gedanken dazu machen kann), könnt ihr uns gerne schreiben. Spontane Beiträge sind aber genauso willkommen!

Die Praxisberatung

Alle Fallbeispiele werden zuerst kurz erläutert. Anschliessend wird darüber abgestimmt, welche(s) Fallbeispiel(e) beraten werden soll. Es folgt eine genauere Beschreibung des gewählten Falls und die Beratung (mit Fragerunde zur Präzisierung des Falls, Reaktionsrunde und Erfahrungsaustausch).

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Praxisberatung am effektivsten ist, wenn man sich vorab bereits einige konkrete Gedanken zu einem Fall gemacht hat. Zur Inspiration findest du im Folgenden einige anregende Fragestellungen: Was ist meine konkrete Frage an die Praxisberatenden? Was gelingt dir in der Situation gut? Wo liegen die Herausforderungen?