

Lebensabschnitte «hard skills»	Themen	Erworbene Kompetenzen «soft skills»
Aushilfeverkäuferin Migros ab 9. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt mit Menschen & Arbeit im Team • Eigenverantwortung & Hierarchien • Stress & Leistungsdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation & Teamarbeit • Positive Haltung & Offenheit & Respekt • Belastbarkeit & Flexibilität
10. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen macht Spass • Selbstverwirklichung 	<ul style="list-style-type: none"> • Neugierde & Lernbereitschaft • Selbstvertrauen & Selbsteinschätzung
Kaufm. Grundausbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation Gemeindebehörde • Fachliche Kenntnisse Einwohner/Fremdenkontrolle Zivilsandsamt, Polizei, Bestattung 	<ul style="list-style-type: none"> • Adressatengerechte, stilsichere Ausdrucks- und Schreibweise • Interdisziplinäre Zusammenarbeit • Teamarbeit & Vernetzung
Raiffeisenbank, Stv. Leiterin Kundenbetreuung, Zweigstellenleiterin, Aus- und Weiterbildungen im Bereich Finanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kundenbetreuung & -beratung & Kundenbeziehungsmanagement • Verkauf & Cross-Selling & Kundenakquise • Beschwerdemanagement & Risikomanagement • Marktbeobachtung & Berichterstattung & Analysen • Bedeutung von Geld 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation & Empathie • Führung & Entscheidung • Konfliktmanagement & Problemlösung • Teamarbeit & Kundenorientierung • Analytisches Denken & Flexibilität • Zeitmanagement & Stressresistenz • Überzeugungskraft & Integrität
Alleine Reisen: Mehrmonatiger Auslandsaufenthalt Neuseeland sowie Reise durch Afrika mit Zelt	<ul style="list-style-type: none"> • Fremde Sprache & Kultur & Menschen • Alleine unterwegs & Kontrollverlust • Lebenslust & Abenteuer & Ungewissheit • Neue Kultur & Hilfe anfordern/annehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Interkulturelle Kommunikation & Toleranz • Resilienz & Selbstwirksamkeit • Selbstständigkeit & Entscheidungsfreude • Organisationstalent & Nähe/Distanz • Naturverbundenheit
Ausbildung HR-Fachfrau	<ul style="list-style-type: none"> • Rekrutierung, Auswahl & Arbeitsverträge • Arbeitsrecht, Compliance & Administration • Kommunikation, Interaktion & Gesprächsführung • Personalanalyse, Reporting & HR-Technologie • Personalmarketing, Employer Branding & Internationale HR • Personalberatung, -entwicklung & Change Management 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologische Grundkenntnisse • Kommunikationsfähigkeit verbal/nonverbal • Beratungstechniken & Problemlösungskompetenz • Sozialrechtliche Kenntnisse & Ressourcenorientierung • Empathie & emotionale Intelligenz • Zeitmanagement & Teamarbeit
Stv. Leiterin HR Spitalgruppe über 1'000 Mitarbeitende	<ul style="list-style-type: none"> • Personalführung, -management & Personalbetreuung • Recruiting, Talentmanagement & Personalentwicklung • Arbeitsrecht, Compliance & Mitarbeiterkommunikation • HR-Strategie, -Planung & Vergütungsmanagement • Konfliktmanagement & Change Management • Datenanalyse, Berichterstattung & Projektmanagement • Zusammenarbeit mit Abteilungen & Bindeglied zu GL 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlungsfähigkeit • Motivierende Gesprächsführung • Rollenverständnis • Konfliktlösung • Interpersonelle/-disziplinäre Kompetenz • Kommunikationsfähigkeit • Meinungswichtigkeit • Vorbildfunktion • Fallmanagement • Führungskompetenz • Geduld • Analytisches Denken • Networking
Berufsbildnerin	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrplanung & -gestaltung & Ausbildungsplanung • Praxisausbildner begleiten & Praktische Anleitung • Evaluierung & Bewertung & Individuelle Förderung • Kooperation mit Abteilungen & Beratung & Unterstützung • Weiterbildung & Verwaltungsaufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsfähigkeit & Empathie • Feedback, Beurteilung & Selbstreflexion • Führungskompetenz & Vorbildfunktion • Geduld & Konfliktmanagement • Respekt, kulturelle Sensibilität & Vertraulichkeit • Beziehungsaufbau & Verlässlichkeit
Mutter von 3 Kids/ Ehefrau & Hausfrau	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderbetreuung • Schulanlagenangelegenheiten • Haushaltsführung & Haushaltsorganisation • Freizeitgestaltung • Einkauf/Finanzen • Ehepartnerschaft & Kommunikation/Organisation • Selbstpflege & Gesundheitsvorsorge • Persönliche Entwicklung 	<ul style="list-style-type: none"> • Empathie, Geduld & Soziale Sensibilität • Anpassungsfähigkeit, Belastbarkeit Selbstfürsorge, Selbstreflexion, Reframing, • Verantwortungsbewusstsein, Resilienz • Multitasking, Kreativität, Selbstpflege • Organisationstalent & Zeitmanagement • Flexibilität, Stressresistenz • Konfliktmanagement, Problemlösungskompetenz

<p>Leiterin Buchstart, Einstieg Sprache Kinder 0-3 Jahr mit Begleitperson & ELKI-Turnleiterin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative Gestaltung & Einfache, wirkungsvolle Sprache • Planung von Aktivitäten & Materialvorbereitung • Sicherheit, Betreuung & Entwicklungsförderung • Elternbindung 	<ul style="list-style-type: none"> • Didaktische Fähigkeiten & Verständnis für kindliche Entwicklung • Kreativität & Begeisterungsfähigkeit • Aufmerksamkeit für Sicherheit & Respektvolle Kommunikation • Perspektivwechsel & Vorbildfunktion
<p>CAS Gesundheitspsychologie FFHS Fernfachhochschule Schweiz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung Fachwissen Kommunikation&Gesprächsführung, Diversity&Gesundheitsförderung, Grundlagen Gesundheitspsychologie Modelle/Methoden Verhaltensänderung/Salutogenese 	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitive Verhaltensstrategie • Umgang mit Rückschlägen • Umgang mit Vielfalt & Kulturelle Sensibilität • Gesprächsführung & Nonverbale Kommunikation
<p>Ausbildung bei der SPA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mentaltrainig • Entspannungstechniken • Gesprächsführung • Psychologische Grundlagen • Prävention/Gesundheitsförderung 	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit & Entspannungstechniken • Krisenintervention & Ethik und Grenzen • Umgang mit mir, mein Mindset & Selbstmanagement • Qualitätssicherung & Wissensvertiefung • Selbstpflege & Selbstreflexion • Visualisieren, spiegeln & Gruppenarbeit • Selbstregulation
<p>Ausbildung Mentalcoach & Mentaltrainerin SPA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundiertes Fachwissen im Mentaltraining sowie bewusstes Sprachverständnis • Achtsamer Umgang mit eigener Sprache • Anwendung von Methoden zur positiven Beeinflussung von Gedanken • Motivation • Klar definierte Ziele und Fähigkeit zur Erfolgssteigerung • Effizientes Zeitmanagement und Schaffung von Freiräumen • Beherrschung von Techniken zur persönlichen Abgrenzung in kritischen Situationen • Entwicklung, Anleitung und Anwendung von Entspannungs- und Aktivierungstechniken • Kritische Auseinandersetzung mit negativen Gedanken • Entwicklung mentaler Stärke für präzise Umsetzung von Visionen und effiziente Zielerreichung • Stressbewältigung, präventiv und durch gezielte Entspannungsinterventionen • Fähigkeit zur erfolgreichen Vermittlung der Techniken • Formulierung und Steigerung der Erfolgsaussichten von Zielen • Kenntnisse in persönlicher Abgrenzung und erfolgreiche Vermittlung dieser Techniken • Identifikation und Aktivierung innerer Ressourcen bei Einzelkunden • Durchführung von Erhebungsgesprächen und Angebot von mentalen Dienstleistungen für Gruppen mit wirtschaftlichem Erfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitive Fähigkeiten, emotionale Kompetenz • Motivationsfähigkeit • Geduld • Anpassungsfähigkeit • Vertraulichkeit • Positives Denken • Lösungsorientierung • Lernbereitschaft • Einfühlungsvermögen • Bedürfnisorientiert • Kommunikationsfähigkeit
<p>Ausbildung Psychosoziale Beraterin SPA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umfassendes Verständnis der psychologischen Grundlagen • Lösungsorientierte Beratung für psychisch gesunde Personen • Anwendung der Regeln der Gesprächsführung. • Analyse von komplexen Beratungssituationen. • Planung von inhaltlichen und zeitlichen Beratungsinterventionen • Kreativer und situationsadäquater Einsatz von Methoden und Strategien im Beratungsprozess • Wertschätzende Gestaltung der Beratungsbeziehung. • Selbst- und Prozessevaluierung im Beratungskontext. • Erkennung und verantwortungsvolle Reaktion auf Krisensituationen • Unterscheidung zwischen auffälligem und pathologischem Verhalten, mit der Fähigkeit zur Weiterleitung an spezialisierte Fachstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bio-Psycho-Soziales, ganzheitliches Verständnis • Kontextflexibilität / Interventionstechniken • Präsentationstechnik • Selbstvertrauen • Beratungskompetenz • Rollenverständnis • Verantwortungsbewusstsein • Verhalten in kritischen Beratungssituationen • Abgrenzung • Kommunikation • Selbstreflexion