

Bereich	Höhere Fach- schule (HF)	Nachdiplom- studium (NDS HF)	Eidg. Höhere Fachprüfung	Eidg. Berufsprüfung	Diverse Zertifikate	Ausbildungs- gang
BAU						
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Techniker/-in HF Bauplanung, Architektur Dipl. Techniker/-in HF Bauplanung, Ingenieurbau
				•		Baupolier/-in mit eidg. FA Energieberater/-in Gebäude mit eidg. FA Projektleiter/-in Gebäudeautomation mit eidg. FA Projektleiter/-in Gebäudetechnik mit eidg. FA Bauvorarbeiter/-in mit eidg. FA
					•	Bauen mit Lehm Solarmonteur/-in mit ibW Zertifikat
DIVERSE						
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch					•	Diverse Sprachzertifikate Allgemeine Kurse und Seminare
Klubschule Migros www.klubschule.ch				•		Eidg. FA für Ausbilder/-innen SVEB Zertifikat Kursleiter/-in
		•			•	CAS Fotografie Diverse Sprachdiplome Cambridge Diplomprüfungen Englisch (First, Advanced) Allgemeine Kurse und Seminare
FORST- UND LANDWIRTSCHAFT						
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Förster/-in HF
				•		Forstwart-Vorarbeiter/-in mit eidg. FA Seilkran-Einsatzleiter/-in mit eidg. FA Forstmaschinenführer/-in mit eidg. FA
					•	Forstwart-Gruppenleiter/-in mit ibW-Zertifikat Forstbetriebsleiter/-in mit ibW Zertifikat diverse Module und Fachkurse
Plantahof www.plantahof.ch			•	•		Betriebsleiterschule für Landwirte und Landwirtinnen
GESUNDHEIT UND SOZIALES						
Bildungszentrum Gesundheit und Soziales www.bgs-chur.ch	•					Höhere Fachschule Pflege, Vollzeit- und berufsbegleitendes Studium zur dipl. Pflegefachperson HF (verkürzte Studienvarianten für Personen mit Abschluss als FaGe FaGe mit eidg. Berufsprüfung Langzeitpflege, DN1)
		•				Nachdiplomstudium HF Intensivpflege
			•			Vorbereitungsmodule zur eidg. Höhere Fachprüfung Leiterin/Leiter von sozialen und sozialmedizinischen Organisationen
				•		Vorbereitungslehrgang zur eidg. Berufsprüfung Langzeitpflege und -Betreuung Vorbereitungslehrgang zur eidg. Berufsprüfung Teamleiterin/Teamleiter in sozialen und sozial-medizinischen Institutionen Vorbereitungslehrgang zur eidg. Berufsprüfung Berufsbildungsfachfrau/-mann
					•	Weiterbildung Überwachungspflege (WB ÜP) Module Abteilungs-/Bereichsleitung Fachwissen Gerontologie Nachdiplomkurs Forensic Nursing Ergänzende Bildung Medizinaltechnik Basiskurs für Haushelferinnen und Haushelfer in der Spitex (auf Anfrage)
Höhere Fachschule für Sozialpädagogik www.hfs-zizers.ch	•					Sozialpädagogik HF
					•	Zertifikat des Fachverbands Traumapädagogik / DeGPT in Traumapädagogik
Institut für Logotherapie und Existenzanalyse ILE www.logotherapie.ch	•				•	Lehrgang «Sinnzentrierte Beratung nach Viktor E. Frankl (Logotherapie und Existenzanalyse)» Lehrgang «Wertorientierte Persönlichkeitsbildung» Veranstaltungen zu Lebensthemen und aktuellen gesellschaftlichen Problemen
Klubschule Migros www.klubschule.ch					•	Fitness-Instruktor/-in Ernährungscoach Medizinische/r Sekretär/-in Stressbewältigung MBSR
				•		Medizinische/r Praxiskoordinator/-in mit eidg. Fachausweis
Prävensana www.praevensana.ch				•		Ausbildung zum/zur Medizinischen Masseur/in mit Eidg. Fachausweis
			•			Ausbildung zum/zur Naturheilpraktiker/in TEN mit Eidg. Diplom Ausbildung zum/zur Berater/in im psychosozialen Bereich mit Eidg. Diplom
						Fitnessinstruktor/in mit Diplom Personaltrainer/in mit Diplom Berufsmasseur/in* mit Diplom Therapeutische/r Masseur/in* mit Diplom Fussreflexzonen-Therapeut/in* mit Diplom Lymphdrainage-Therapeut/in* mit Diplom Ernährungsberater/in mit Zertifikat Ernährungscoach* mit Diplom Ernährungsspezialist/in* mit Diplom Mentaltrainer/in mit Zertifikat Mentaltrainer/in Sport mit Diplom Mentalcoach mit Diplom Medizinische Grundlagen* 150/350/600 Stunden
						* Krankenkassenanerkennung
GEWERBE						
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Holztechniker/-in HF Holzbau Dipl. Holztechniker/-in HF Schreinerei/Innenausbau
			•			Eidg. dipl. Coiffeuse/Coiffeur Vorbereitungskurs Holzbau-Meister/-in mit eidg. Diplom
				•		Holzbau-Polier/-in mit eidg. FA Holzbau-Vorarbeiter/-in mit eidg. FA Projektleiter/-in Schreinerei mit eidg. FA Coiffeuse/Coiffeur eidg. FA Logistikfachleute mit eidg. FA
					•	Fertigungsspezialist/-in VSSM Berufsbildner/-in VSSM (eidg. anerkanntes Diplom) Berufsbildnerausweis Coiffure SUISSE
HAUSWIRTSCHAFT						
Plantahof www.plantahof.ch			•	•		Offener Kurs für Bäuerinnen
INFORMATIK						
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Informatiker/-in HF Dipl. Wirtschaftsinformatiker/-in HF
		•				Dipl. Projekt- und Prozessmanager/-in NDS HF Dipl. Applikationsentwickler/-in NDS HF Dipl. Energiemanager/-in NDS HF
				•		Wirtschaftsinformatiker/-in mit eidg. FA Digital Collaboration Specialist mit eidg. FA ICT-Plattform Development Specialist mit eidg. FA Cyber Security Specialist mit eidg. FA
					•	SIZ Informatiklehrgänge Informatik-Kurse Grundstudium Informatik für Quereinsteiger/-innen
Klubschule Migros www.klubschule.ch					•	Lehrgänge ICDL Base, ICDL Standard, ICDL Expert und ICDL Profile Desktop Publisher IT Network Admin/CompTIA Network+ Web-Entwicklung: Deine erste Webanwendung programmieren Web-Skills: Digital Content Management Social Media Marketing Kurse und Seminare Informatik
	INNENARCHITEKTUR					
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Techniker/-in HF Bauplanung, Schwerpunkt Innenarchitektur Dipl. Produktdesigner/-in HF Dipl. Kommunikationsdesigner/-in HF, Schwerpunkt Interaction Design
					•	Interior Designer/-in Visual Merchandising Bauvorkurs Kunst und Handwerk Kommunikationsdesigner/-in mit Zertifikat
MANAGEMENT, WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG						
Bündner Gewerbeverband www.kgv-gr.ch					•	Lehrgang für KMU-Geschäftsleute Seminare in Kooperation mit der Höheren Wirtschaftsschule GR (HWSGR)
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Betriebswirtschaftler/-in HF Dipl. Rechtsfachfrau/-mann HF
		•				Dipl. in Unternehmensführung NDS HF Dipl. Finanzplanungsexperte/-in NDS HF
			•			Verkaufsleiter/-in mit eidg. Diplom
				•		Technische Kaufleute eidg. FA HR-Fachleute eidg. FA Marketingfachleute eidg. FA Verkaufsfachleute eidg. FA Fachfrau/-mann Treuhand und Beratung eidg. FA Fachleute im Finanz- und Rechnungswesen eidg. FA Sozialversicherungsfachleute eidg. FA Versicherungsfachleute eidg. FA Finanzplaner/-in eidg. FA Logistikfachleute eidg. FA Fachleute öffentliche Verwaltung eidg. FA
					•	Wirtschaftsfachleute HWD kv edupool Handelsschule kv edupool Sachbearbeiter/-in Marketing & Verkauf kv edupool Digital Marketing Manager/-in Visual Merchandising Sachbearbeiter/-in Personalwesen kv edupool Payroll Expert/-in kv edupool Sachbearbeiter/- in Sozialversicherung kv edupool Sachbearbeiter/-in Rechnungswesen kv edupool Sachbearbeiter/-in Treuhand, Finanzen und Steuern Sachbearbeiter/-in Immobilien-Bewirtschaftung kv edupool Kommunikationsdesigner/-in mit Zertifikat dipl. Finanzberater/-in IAF SVF-Zertifikat Leadership Grundlagenkurs Betriebswirtschaft Vorkurs Rechnungswesen Handyvideos – professionelles Filmen und Schneiden mit dem Smartphone Social Media – Coole Reels & Shorts realisieren Video Content Creator Allgemeine Kurse und Seminare
Höhere Fachschule für Tourismus & Management, Samedan www.hftgr.ch				•		Marketingfachleute mit eidg. FA
					•	Dipl. Marketingfachleute HF Tourismus & Management Dipl. PR-Fachleute HF Tourismus & Management Dipl. PR-Praktiker/-in HF Tourismus & Management Sprachzertifikate (Cambridge Certificates)
Klubschule Migros www.klubschule.ch					•	Handelsschule Sachbearbeiter/-in Administration Sachbearbeiter/-in Export/Import Eventmanager KI-Competence Finanzbuchhaltung Sachbearbeiter/-in Rechnungswesen Sachbearbeiter/-in Finanzbuchhaltung HR Assistent/-in Teamleiter Kurse und Seminare Management, Rechnungswesen und Online Business

Bereich	Höhere Fachschule (HF)	Nachdiplomstudium (NDS HF)	Eidg. Höhere Fachprüfung	Eidg. Berufsprüfung	Diverse Zertifikate	Ausbildungsgang
MANAGEMENT, WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG (FORTSETZUNG)						
Höhere Wirtschaftsschule Graubünden www.hwsgr.ch		•		•		Dipl. Finanzplanungsexpert/-in NDS HF
				•		Finanzplaner/-in mit eidg. FA Versicherungsfachleute mit eidg. FA Digital Collaboration Specialist mit eidg. FA
					•	Finanzberater/-in IAF Versicherungsvermittler/-in VBV Dipl. Immobilienberater/in IAF Allgemeine Kurse und Seminare in verschiedenen Bereichen Firmenseminare
SVIT Swiss Real Estate School AG www.svit-sres.ch				•		Immobilienbewirtschaftung mit eidg. FA
TECHNIK						
IBW Höhere Fachschule Südostschweiz www.ibw.ch	•					Dipl. Elektrotechniker/-in HF Dipl. Gebäudetechniker/-in HF Dipl. Systemtechniker/-in HF Dipl. Energie und Umwelttechniker/-in HF
			•			Dipl. Elektroinstallations- und Sicherheitsexperte/-expertin Dipl. Elektroplanungsexperte/-expertin
				•		Elektroprojektleiter/-in Installation und Sicherheit mit eidg. FA Elektroprojektleiter/-in Planung mit eidg. FA Automobil diagnostiker/-in eidg. FA Hauswart/-in eidg. FA Energieberater/-in Gebäude eidg. FA Projektleiter/-in Gebäudeautomation eidg. FA Projektleiter/-in Gebäudetechnik mit eidg. FA Chefmonteur/-in Sanitär mit eidg. FA
					•	Elektro-Teamleiter/-in (EIT.swiss Zertifikat) Solarmonteur/-in mit ibW Zertifikat
Seilbahnen Schweiz Ausbildungszentrum www.seilbahnen.org/bildung/seilbahnlehren			•			Höhere Fachprüfung Seilbahnmanager/-in mit eidg. Diplom
				•		Eidg. Berufsprüfung Seilbahnfachmann/-frau Eidg. Berufsprüfung Fachmann/-frau des Pisten- und Rettungsdienstes
					•	Fit für die Medien Planung und Bewilligung von Seilbahnprojekten Patrouilleurkurs Lawinensprengkurs Pistenfahrzeugführerkurs Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz (AS/GS) Sachkundigenprüfer/-in Personenzertifizierung für Seilendbefestigung Verguss- und Klemmkopf Skiliftfachkurs Maschinist Kurse Arbeitszeitgesetz Weiterbildungen für VR und GL von Bergbahnen Sicherheit in Snowpark Patrouilleurkurs Sommer Sicherheit auf Mountainbikeanlagen
TOURISMUS, HOTELLERIE UND GASTRONOMIE						
Höhere Fachschule für Tourismus & Management, Samedan www.hftgr.ch	•					Dipl. Tourismusfachleute HF (Studienmodell mit oder ohne Praktikumsjahr, Studienmodell mit Saisonstellen Sommer und Winter)
					•	CAS Event Management
Schweizer Bergführerverband www.sbv-asgm.ch					•	Bergführer/-in mit eidg. Fachausweis Wanderleiter/-in mit eidg. Fachausweis Kletterlehrer/-in mit eidg. Fachausweis
Schweizer Schneesport Berufs- und Schulverband www.ssbs.ch				•		Schneesportlehrer/-in mit eidg. Fachausweis
					•	SSBS Instruktor/-in Ski mit Risikoaktivitätenbewilligung SSBS Instruktor/-in Snowboard mit Risikoaktivitätenbewilligung
Swiss Snowsports www.snowsports.ch				•		Schneesportlehrer/-in mit eidg. Fachausweis
EHL Hotelfachschule Passugg www.ssth.ehl.edu	•					Höhere Fachschule College of Applied Science Dipl. Hoteliere-Gastronomin/Hotelier-Gastronom HF, Deutschsprachiger Lehrgang Advanced Federal Diploma of Higher Education in Hospitality Management (Swiss Professional Degree), Englischsprachiger Lehrgang
GastroGraubünden Hotel- und Gastronomie-Fachschule www.gastrogr.ch					•	G1 Gastro-Grundseminar mit Zertifikat GastroSuisse (Wirtekurs)
				•		G2 Gastro-Betriebsleiterseminar mit eidgenössischem Fachausweis
					•	Berufsbildnerkurs für Hotellerie und Gastronomie mit schweizerisch anerkanntem Berufsbildnerausweis Diplomlehrgang Berufsbildner mit eidgenössischem Diplom

VEREINBARKEIT VON BERUF UND PRIVATLEBEN IN DER LAUFBAHNENTWICKLUNG

Die Frage, wie Arbeit und Freizeit besser aufeinander abgestimmt werden können, stellen sich viele. Ein neuer Ansatz aus der Laufbahnberatung umfasst alle Aspekte des Lebens, nicht nur die beruflichen.

von Ursina Kipfmüller, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, Amt für Berufsbildung

In der heutigen Arbeitswelt sind Begriffe wie Weiterbildung, beruflicher Aufstieg und lebenslanges Lernen omnipräsent. Der Druck, im Beruf voranzukommen und Karriere zu machen, ist gross. Doch wie sieht eine Karriere im Privatleben aus? Dazu sollte man sich überlegen, was in der Partnerschaft, in der Familie oder bei den Hobbys wichtig ist. Wer es versäumt, sich ausreichend um seine Lebensgestaltung ausserhalb der Arbeit zu kümmern, wird dies spätestens bei Arbeitslosigkeit, Invalidität oder im Ruhestand schmerzlich erfahren.

Berufliche Ziele kontextualisieren

In der traditionellen Laufbahnberatung stehen in der Regel die beruflichen Ziele der Kundinnen und Kunden im Vordergrund. Eine herausfordernde neue Stelle mit mehr Verantwortung oder eine interessante zweijährige Weiterbildung – das klingt verlockend. Aber wie reagieren meine Familie und mein Budget darauf? Andreas Hirschi, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern, ist Experte für die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben in der Laufbahnentwicklung. Sein Ansatz zeichnet sich dadurch aus, dass persönliche Ziele, verfügbare Ressourcen und das Umfeld besonders berücksichtigt werden. Die angestrebte berufliche Karriere oder Weiterbildung wird in den Kontext der individuellen Lebensumstände und Ziele gesetzt. Die Definition von Zielen, Anforderungen, Werten und Ressourcen ist sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext wichtig. Beispiele könnten sein: «Nächstes Jahr möchte ich die Welt bereisen», «ich plane jedes Wochenende Aktivitäten mit meiner Familie», «ich möchte meinen Garten neu gestalten» oder «ich absolviere eine fachliche Weiterbildung». Darüber hinaus sind zeitliche und

finanzielle Ressourcen, persönliche Fähigkeiten sowie soziale Unterstützung entscheidende Faktoren. Die Entwicklung eines Handlungsplans erfordert die klare Definition aller relevanten Faktoren, einschliesslich Wünschen, Zielen, Möglichkeiten und potenziellen Hindernissen. Diese Faktoren können in ihrer Interaktion nicht ausser Acht gelassen werden, da sie sich gegenseitig beeinflussen. Welche Ziele sollten derzeit Priorität haben? Die Entscheidung zwischen zwei Optionen geht häufig mit einem Verlustgefühl einher. «Möchte ich die grosse weite Welt bereisen oder eine Familie gründen?» Anstelle eines Entweder-oder könnte es ebenfalls ein Sowohl-als-auch oder eine dritte Möglichkeit geben. Warum nicht mit der Familie alternativ in die «kleine» Welt aufbrechen?

Die Facetten des Lebens mitgedacht

Die verfügbaren Mittel, insbesondere die finanziellen, sind nicht zu unterschätzen. Eine Weltreise bleibt ein Traum, wenn das Einkommen nicht reicht. Vielleicht lohnt es sich dann, über eine Weiterbildung nachzudenken. Dies erhöht die Chancen auf eine besser bezahlte Arbeitsstelle und die Möglichkeit, Geld für eine Reise anzusparen. Wer also vorerst in seinem erlernten Beruf arbeitet – möglicherweise sogar in Teilzeit, um mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, Hobbys zu pflegen oder sich um ältere Familienmitglieder zu kümmern – ist keineswegs «out», sondern hat sich vielleicht bewusst mit verschiedensten Aspekten im Leben beschäftigt.



Die Entscheidung zwischen zwei Optionen geht meistens mit einem Verlustgefühl einher, sagt Andreas Hirschi, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern.