

Basiskurs: Soziale Kompetenzen im freiwilligen Engagement in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit Kanton Zug

Donnerstag, 3. September 2026, 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

Freiwilliges Engagement lebt vom Miteinander – doch Kommunikation ist nicht immer einfach und kann schnell missverständlich werden. Wie gelingt es, im Umgang mit Vielfalt souverän und tolerant zu bleiben, ohne dabei die eigene Gesundheit aus den Augen zu verlieren?

Der Basiskurs bietet die Möglichkeit zu lernen, respektvoll mit Unterschiedlichkeit umzugehen, die interkulturellen Kompetenz zu stärken, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und so die eigenen Ressourcen zu schonen.



Kursinhalt und Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an aktive Freiwillige im Kanton Zug. Er ist auch offen für weitere Akteure und Akteurinnen aus dem Freiwilligenbereich. An diesem Kursnachmittag stärken Teilnehmende ihre sozialen Kompetenzen: Sie lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen, Vorurteile abzubauen und ihre eigenen Grenzen zu wahren. Gemeinsam mit dem Referenten werden Strategien erarbeitet und besprochen, die helfen, gelassener und handlungsfähiger zu sein – für ein respektvolles Miteinander, das allen guttut. Der Kurs bietet zudem die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und das Netzwerk zu erweitern.

Kursthemen

- Gesprächsführung: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften und wertschätzende Kommunikation
- Toleranz und Vielfalt leben: Empathie und Perspektivwechsel
- Gesund bleiben im freiwilligen Engagement: Erkennen von Stresssignalen und Burnout-Risiken
- Reflexion und Austausch: Reflexion mit Gleichgesinnten und Netzwerken

Referent

Olivier Favre, eidg. anerkannter Gesundheitspsychologe, Amt für Gesundheit Kanton Zug

Wichtige Rahmenbedingungen und Anmeldung

- **Zielgruppe/Kosten:** Aktive Freiwillige tätig im Kanton Zug, Akteurinnen und Akteure aus dem Zuger Freiwilligenbereich. Der Kurs ist kostenlos und ausschliesslich für die oben erwähnte Zielgruppe.
- **Teilnehmerzahl: Max. 25 Personen.** Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.
- **Sprache:** Für die Teilnahme am Kurs sind gute bis sehr gute Deutschkenntnisse erforderlich.
- **Anmeldung:** Direkt über die Webseite von Benevol Zug: [Anmeldung](#)
- **Verbindlicher Anmeldeschluss: Mi, 26. August 2026**
- **Kursort:** Wird nach Anmeldeschluss bekanntgegeben. Der Kurs findet im Raum Zug statt.