

Selbstwirksamkeit

Wie Fachpersonen das Wohlbefinden von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen fördern können



Eine Fachveranstaltung für Fachpersonen und weitere Interessierte aus dem Bezirk Meilen

Datum: **Montag, 8. Dezember 2025**
von 15:00 bis 19:00 Uhr inkl. Apéro

Ort: Martinszentrum, Stelzenstrasse 27, Meilen

Programm

- 14:30 - 15:00 Uhr: **Empfang und Ankommen bei Kaffee und Kuchen**
- 15:00 - 15:05 Uhr: **Begrüssung**
Moderation des Nachmittags:
Luzia Bertogg, Suchtprävention Samowar Meilen
- 15:05 - 15:50 Uhr: **Einführender Vortrag: Selbstwirksamkeit als Schlüssel zur psychischen Gesundheit**
Referentin: Kerstin Jüngling, KJ Impulse
- 15:50 - 16:45 Uhr: **Erster Durchgang parallel stattfindender Workshops**
- WS 1: **Femmes-Tische Gesprächsrunde – Selbstwert stärken**
Workshopleitung: Iris Egenter, Suchtprävention Samowar Meilen
Yasmin Zeinodini, Moderatorin Femmes-Tische Meilen
- WS 2: **Selbstwirksamkeit im Fokus: Wie können wir die Ressourcen im Alter aktivieren?**
Workshopleitung: Luzia Bertogg, Suchtprävention Samowar Meilen
Barbara Hedinger, Bereichsleiterin Beratung Gesundheitsnetz Küsnacht
- WS 3: **Lernende auf ihrem Weg begleiten**
Workshopleitung: Suchtprävention Samowar Meilen
Priska Roduner, Stv. Bildungsverantwortliche, Residenz Küsnacht
- WS 4: **Ich kann das! – Selbstwirksamkeitserfahrungen von Kindern und Jugendlichen**
Workshopleitung: Olivier Andermatt, Jugendberatung Samowar Meilen
- 16:45 - 17:00 Uhr: **Pause**
- 17:00 - 17:55 Uhr: **zweiter Durchgang parallel stattfindender Workshops**
Programm wie oben
- 17:55 - 19:00 Uhr: **Abschluss des offiziellen Programms und Austausch beim gemeinsamen Apéro**

Anmeldung

Sie möchten an der Fachveranstaltung teilnehmen?

Bitte füllen Sie bis zum Montag, 01. Dezember das Google-Formular aus:

<https://forms.gle/ksGqGyg6XbFTJZoH6>

Die Plätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Bei Fragen zur Anmeldung können Sie sich gerne an folgende E-Mail-Adresse wenden:

oliverio@samowar.ch

Hier die Kurzbeschreibungen zu den Inhalten der Workshops:

WS 1: Befähigung und Empowerment im Migrationsbereich

Der Integrationsprozess beinhaltet vielfältige Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Dazu gehören die Förderung von gegenseitigem Verständnis und Austausch von bekannten und neuen kulturellen Verhältnissen, die Adaption von Fähigkeiten an neue Bildungs- und Arbeitssysteme, Sprachaneignung und noch vieles mehr. Eine starke Selbstwirksamkeit hilft, zuversichtlich solche Herausforderungen meistern zu können. In einer Gesprächsrunde nach dem Ansatz von *Femmes-Tische* setzen wir uns mit dem Thema Selbstwirksamkeit auseinander – mit dem Ziel, die Methode selbst zu erfahren und ihre Bedeutung im Bereich Migration besser zu verstehen.

Workshopleitung: Iris Egenter, Suchtprävention Samowar Meilen

Yasmin Zeinodini, Moderatorin Femmes-Tische Meilen

WS 2: Selbstwirksamkeit im Fokus: Wie können wir die Ressourcen im Alter aktivieren?

In diesem Workshop widmen wir uns der Zielgruppe der Senioren und Seniorinnen. Um die Selbstwirksamkeit im Alter zu stärken, ist es wichtig, Erfolgserlebnisse zu sammeln, indem man realistische und erreichbare Ziele setzt und diese auch umsetzt. Beim Projekt «Lokal vernetzt älter werden» steht genau das sowie die Partizipation und die Vernetzung im Zentrum. Wie die Gemeinde Küsnacht dieses Projekt mit interessierten Küsnachter*innen umsetzt, stellen wir Ihnen in diesem Workshop vor und diskutieren gemeinsam Gelingensfaktoren und Stolpersteine.

Workshopleitung: Luzia Bertogg, Suchtprävention Samowar Meilen

Barbara Hedinger, Bereichsleiterin Beratung Gesundheitsnetz Küsnacht

WS 3: Lernende auf ihrem Weg begleiten

In diesem Workshop beleuchten wir, wie Fachpersonen Lernende unterstützen können, damit sie den Übergang ins Berufsleben erfolgreich meistern. Die psychische Belastung und auch das Stresserleben sind in dieser Lebensphase besonders hoch. Umso wichtiger ist es, jungen Menschen auf dem Weg ins Erwachsenenleben Räume zu eröffnen, in denen sie sich reflektieren und ausprobieren können und damit ihre Zuversicht in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Auf der Basis eines erfolgreichen Praxisprojektes möchten wir über konkrete Ansätze ins Gespräch kommen.

Workshopleitung: Anke Schmidt, Suchtprävention Samowar Meilen

Priska Roduner, Stv. Bildungsverantwortliche, Residenz Küsnacht

WS 4: Ich kann das! – Selbstwirksamkeitserfahrungen von Kindern und Jugendlichen

In diesem Workshop suchen wir nach Antworten auf die Frage: Was macht eine Erfahrung selbstwirksam? Am Beispiel eines Abenteuerspielplatzes arbeiten wir heraus, welche Faktoren eine Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglichen oder begünstigen. Anschliessend denken wir darüber nach, wie wir diese Erkenntnisse auf unser Arbeits- oder unser privates Umfeld übertragen können: Wie können wir Kids konkret unterstützen, Selbstwirksamkeit zu erleben? Und wo behindern wir vielleicht auch solche Erfahrungen?

Workshopleitung: Olivier Andermatt, Jugendberatung Samowar Meilen

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!