

Ihr Engagement bei Tel 143

Als Gegenleistung für die umfassende Ausbildung erwarten wir ein Engagement von mindestens zwei Jahren. Sie verpflichten sich, pro Jahr 28 Tagesschichten à 4.5 Stunden und 16 Nachtdienste à 4.5 Stunden (oder 8 Nachtdienste à 9 Stunden) zu leisten. Von den 44 jährlichen Einsätzen fallen 7 auf ein Wochenende. Der Dienort ist St.Gallen.

Wir bieten:

- Eine anspruchsvolle Aufgabe am Puls der Gesellschaft
- Ein respektvolles und achtsames Betriebsklima
- Supervisionen, Fachbegleitungen, in- und externe Weiterbildungen, begleitete Dienste
- Gesellige Anlässe
- Spesenabgeltung für den Transport zur Dienststelle

Fühlen Sie sich angesprochen und wohnen Sie im Einzugsgebiet* unserer Regionalstelle? Bitte senden Sie eine E-Mail an ostschweiz@143.ch, damit wir Sie rechtzeitig zum Info-Anlass einladen können. Weitere Informationen finden Sie unter: www.ostschweiz.143.ch/Freiwillige

* Einzugsgebiet: Kantone St.Gallen, Appenzell AR/AI, Graubünden, Thurgau (ausser Vorwahl 052), Glarus und Fürstentum Liechtenstein.

Zuhören ist die erste Antwort – und die beste.

Elazar Benyoetz

Können Sie zuhören?

**Ausbildungskurs
für freiwillig
Mitarbeitende**

**Die Dargebotene Hand
Ostschweiz und FL**
Geschäftsstelle
Postfach 410
9001 St. Gallen

Telefon 071 223 14 15
ostschweiz@143.ch
www.ostschweiz.143.ch




Darüber reden hilft

Wir freuen uns, dass Sie sich Gedanken zu einem möglichen Engagement bei Tel 143 machen. Diese Broschüre informiert Sie über die Ausbildung und zeigt auf, was Sie nach der Ausbildung bei uns erwartet.

Am Telefon den Menschen zuhören

Tel 143 wird von Menschen in allen Altersgruppen und in unterschiedlichsten Lebenssituationen als Anlaufstelle bei Alltagsorgen und in Krisensituationen genutzt. Die Anrufenden bringen eine grosse Vielfalt an Themen und Anliegen ins Gespräch. Diese Anliegen herauszuhören und passend zu beantworten, lernen Sie in unserem Ausbildungskurs. In der Gesprächsführung sind sowohl Einfühlungsvermögen als auch Bestimmtheit gefragt.

Der Ausbildungskurs

Inhalte:

- aktives Zuhören und Selbstwahrnehmung
- Austausch und hilfreiche Fragestellungen
- Interventionen in der Telefonberatung
- die lösungs- und ressourcenorientierte Gesprächsführung

- gewaltfreie Kommunikation
- die Vertiefung einer wertschätzenden, respektvollen Haltung
- Reflektieren der Möglichkeiten und Grenzen des Helfens
- Informationen über Themenbereiche und Fachstellen, die für den Dienst am Telefon wichtig sind
- Einführung in die technischen Hilfsmittel und Programme

Bereits während des Kurses hören Sie bei erfahrenen freiwillig Mitarbeitenden zu und absolvieren in der zweiten Hälfte des Kurses begleitete Dienste.

Dauer:

Die Ausbildung dauert sechs Monate. Kurstag ist zweimal pro Monat jeweils der Freitag. Zu Beginn und in der Mitte des Kurses findet eine zweitägige Reiraiter statt. Für die Reiraiter bezahlen Sie einen Selbstbehalt. Ansonsten ist die Ausbildung kostenlos.

Voraussetzungen:

- Körperliche und seelische Gesundheit und Belastbarkeit
- Offenheit für und Interesse an menschlichen Problemen und unterschiedlichen Lebenssituationen
- Toleranz und Verlässlichkeit
- Verschwiegenheit und Diskretion
- Bereitschaft zur Reflexion (Teilnahme an Supervisionen und Fachbegleitungen)
- Lebenserfahrung und hohe Eigenverantwortung
- zeitliche Ressourcen für die Ausbildung und anschliessend zur regelmässigen Mitarbeit
- Kenntnisse in der Bedienung von Computer und Internet

Wollen Sie sich einbringen?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Detaillierte Informationen erhalten Sie beim Info-Anlass. Interessierte erhalten rechtzeitig eine Einladung. Auch Mitarbeitende der Geschäftsstelle stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Das Bewerbungsformular finden Sie ca. vier Monate vor Kursbeginn auf der Webseite www.ostschweiz.143.ch. Bei Eignung laden wir Sie zu einem persönlichen Vorstellungsgespräch nach St.Gallen ein und entscheiden über Ihre Aufnahme in den Ausbildungskurs.

Kontaktaufnahme:

Per E-Mail an ostschweiz@143.ch oder telefonisch unter 071 223 14 15.



Claudia Schnetzler
Fachberaterin
claudia.schnetzler@143.ch



Judith Eisenring
Leiterin Geschäftsstelle
judith.eisenring@143.ch

Wir
freuen
uns
auf Sie!

Ausbildungskurs 2025

Ausbildungsstruktur:

Der Ausbildungskurs umfasst 12 Kurstage und 2 Retraiten. Kursort: St.Gallen

Kurstage:

Die Kurseinheiten finden jeweils am Freitag von 08.30 bis 12 Uhr und von 13.30 bis 17 Uhr (inkl. Pausen) statt. Am Mittag offerieren wir ein Essen in einem nahegelegenen Restaurant.

Daten Kurstage:

17./31. Januar 2025

14./28. Februar 2025

14./28. März 2025

11. April 2025

09./23. Mai 2025

06./20./27. Juni 2025

04. Juli 2025 (Abschlussfeier)

Retraiten:

Für die Retraiten sind zwei volle Tage (inkl. Übernachtung) zu reservieren. Die Retraiten finden in einem Seminarhaus in der Ostschweiz statt. Selbstbehalt je CHF 50.

Daten Retraiten:

03./04. Januar 2025 und 25./26. April 2025

Insgesamt 200 Ausbildungsstunden.



Darüber reden hilft