

Certificate of Advanced Studies (CAS)

Mindful Communication and Innovation



Studiendauer



Februar 2024 bis
Januar 2025



Certificate of Advanced Studies (CAS) FHGR in Mindful Communication and Innovation

ist Ihr Abschluss nach erfolgreichem Studium.



Ortsunabhängig studieren

Dank moderner Lehrmethoden wie
Webinaren kann das Studium
zu grossen Teilen ortsunabhängig
absolviert werden.

12 Präsenz-
tage

finden an einzelnen Tagen in
Zürich und Bern statt.



Kooperationen

Das CAS wird in Partnerschaft
mit dem Mindfulness Verband der
Schweiz durchgeführt.

ca. **11** Online-
Veranstaltungen

besuchen Sie bequem vom Homeoffice aus.



CHF **8800**

betragen die Studiengebühren.

CAS Mindful Communication and Innovation

Technologische Innovation und Nachhaltigkeit sind zwei der wichtigsten Herausforderungen für den Menschen in modernen Unternehmen und Organisationen. Doch wie können wir Innovation und Nachhaltigkeit miteinander vereinbaren und sicherstellen, dass sie mit dem Menschen im Einklang stehen? Und gleichzeitig die Bedürfnisse von Unternehmen, Organisationen und Gesellschaften erfüllen? Das CAS Mindful Communication and Innovation – «Achtsame Kommunikation und Innovation» – bietet Ihnen die Antworten auf diese Frage.

In vier verschiedenen Modulen tauchen Sie in folgende Schlüsselthemen ein:

- Innovation und multimediale Kommunikation
- Organisationstheorie
- Nachhaltigkeit
- Achtsamkeit

Sie lernen, diese Themen zu verstehen, sie miteinander zu verknüpfen und zu verarbeiten. So werden Sie resilient für die Herausforderungen der heutigen Zeit und kompetent in Bezug auf die Entwicklung und Kommunikation von innovati-

ven Lösungen – für Ihr Unternehmen, Ihre Organisation, Sie selbst und die Gesellschaft.

Zielgruppe

Das Weiterbildungsangebot richtet sich an Kommunikator:innen, Marketingverantwortliche, Trainer:innen, Führungskräfte in Unternehmen, Personalverantwortliche und Organisationsentwickler:innen, Projektmanager:innen, Fachkräfte im Sozialwesen, Lehrer:innen und Dozent:innen oder Berater:innen auf allen Ebenen, die effektive Entscheidungen vorantreiben.

Ihre zukünftige Stärke

Als Absolventin oder Absolvent der CAS-Weiterbildung sind Sie in der Lage, sich an ein ständig wechselndes Umfeld zu adaptieren und sich kontinuierlich mit neuen Entwicklungen auseinanderzusetzen. Diese Kompetenz integrieren Sie achtsam reflektiert in Ihre Arbeit und in Ihr persönliches Leben. Sie werden komplexe Themen bewusst bearbeiten und mit Ihrem perspektivischen und vielseitigen Know-how proaktiv umsetzen.

Das CAS Mindful Communication and Innovation organisiert das akademische Lernen neu. Nutzen Sie die Vorteile des agilen, plattformbasierten Lernens mit digitalen Tools, das auf Ihre persönlich optimale Lernsituation ausgerichtet ist.



Studieninhalte

In vier verschiedenen Modulen tauchen Sie in die folgenden Schlüsselthemen ein:

Modul 1: Ich als Mensch

Das Basismodul «Mensch» widmet sich dem Thema «Achtsamkeit». Die Achtsamkeit beeinflusst viele Aspekte unserer geistigen und emotionalen Verfassung. Sie ist eine grundlegende Kernkompetenz in unserem Umfeld, das heutzutage von sich rapide ändernden Bedingungen geprägt ist. Eine Vielzahl von Unternehmen haben Achtsamkeit als Kernpraxis in der Arbeitsumgebung eingeführt – nicht nur als Mittel gegen Stress. Auch wird Achtsamkeit eingesetzt, um Menschen dabei zu helfen, ihre geistigen Kernkompetenzen zu kultivieren.

Modul 2: Medienkompetenz

Wo liegen die Technologietrends? Welche Innovationen gibt es in der Technologie und künstlichen Intelligenz? Welchen Einfluss können diese Technologien und Trends auf meine Arbeit und mein persönliches Umfeld nehmen? Diesen und mehr Fragen stellen Sie sich im Modul «Medienkompetenz – Der Schlüssel zu einer achtsamen Kommunikation im digitalen Zeitalter». In diesem Modul werden Sie zur Akteurin oder zum Akteur im Umgang mit den wichtigsten Trends und Technologien anstatt sie passiv zu konsumieren

oder gar zu fürchten. Sie erhalten durch transdisziplinäre Projektarbeiten relevante Praxiseinblicke und die Möglichkeit, das Erlernete achtsam umzusetzen.

Modul 3: Organisationen, Systeme und ich

In welchem Stadium befinden sich momentan Unternehmen und Organisationen und was kann die Systemtheorie zu unseren Reflektionen beitragen? Die Studierenden erhalten Zugang zur Reflektion ihrer eigenen Systeme, zu Theorie und Forschung, aber auch zu relevanten Praxisbeispielen. Sie entwickeln ein Verständnis für organisatorische Strukturen und Systeme sowie die Fähigkeit, Dynamiken zu erkennen und zu benennen. Die Teilnehmenden werden in der Lage sein, komplexe Zusammenhänge und Wechselwirkungen innerhalb eines Unternehmens oder einer Organisation zu analysieren.

Darüber hinaus entwickeln sie eine Analysekompetenz, um die Interaktionen und Abhängigkeiten innerhalb eines Systems zu erfassen. Sie lernen auch, mit offenen Strukturen zu agieren und sich auf Experimente einzulassen.



«Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die in unserer schnelllebigen Welt von unschätzbarem und unabdingbarem Wert ist. Da sich ihre transformative Auswirkung auf alle Lebensbereiche erstrecken, bildet die Achtsamkeit sowohl das Gerüst des Basismoduls wie auch den Leitfaden für das gesamte Programm.»

Jenny Ebermann, Studienleiterin und Dozentin, CEO Wikimedia CH

Modul 4: Umwelt und Natur – Inspiration und Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit – sie ist ein Megatrend und ein «Muss» in unserer heutigen Gesellschaft. Doch was bedeutet Nachhaltigkeit wirklich? Wie unterscheidet sich Nachhaltigkeit für reine Marketingzwecke bzw. «Greenwashing» und wirklicher Nachhaltigkeit, die darauf abzielt, eine enkeltaugliche Wirtschaft und Gesellschaft aufzubauen?

Im vierten Modul lernen die Studierenden, das in den anderen Modulen Gelernte in ihrem Alltag zu verankern und in einen direkten Zusammenhang mit der Natur zu setzen.

CAS-Projektarbeit

Sie kennen die Theorie sowie die Trends, Anwendungen, Standards und Praktiken im Bereich der technologischen Innovation und Nachhaltigkeit und haben gelernt, durch achtsamkeitsbasierte Methoden ihre eigenen Schemata sowie diejenigen ihrer Umwelt zu erkennen, zu kommunizieren und resilient zu begehen. Nun ist es an der Zeit, ihr Wissen und ihre Erfahrung anzuwenden und in ihrem konkreten Umfeld in Form einer Projektarbeit umzusetzen.

Während der CAS-Projektarbeit werden Sie von einer/einem Coach begleitet. Sie gestalten Ihr Abschlussprojekt so, dass die verschiedenen Fachmodule sowie das Basismodul in einem konkreten Bereich zur Anwendung kommen.

Lernziele



Studienplan

Ich als Mensch – Achtsamkeit 2 ECTS

- Einführung Neurophysiologie und Stress
- Aufbau und Vertiefung Achtsamkeit
- Das soziale Gehirn, Spiegelneuronen und ihre Anwendung
- Neurophysiologie von Emotionen, Botschaften von Emotionen und Empathie

3 Präsenztage

3 Online-Veranstaltungen

3 Webinare

Modulleitung: Jenny Ebermann

Medienkompetenz – Der Schlüssel zu einer achtsamen Kommunikation im digitalen Zeitalter 2 ECTS

- Medienkompetenz
- Gamer verstehen: Computerspiele als Hub-Medium
- Soziale Netzwerke
- Toxische Kommunikation, Extremismus und Algorithmen
- Künstliche Intelligenz

3 Präsenztage

3 Online-Veranstaltungen

3 Webinare

Modulleitung: Marc Bodmer

Organisationen, Systeme und ich 2 ECTS

- Systems Thinking
- Systems Sensing: 4 Wissensarten
- Vom Anthropozentrismus zum Ökozentrismus
- Organisationssysteme und Kommunikationskultur
- Peer Coaching

3 Präsenztage

2 Online-Veranstaltungen

3 Webinare

Modulleitung: Dr. Anais Säggerer

Umwelt und Natur – Inspiration und Nachhaltigkeit 2 ECTS

- Morphologie der Natur und des Menschen
- Grounding: Bedeutung der Natur für Regenerationszeit und Resilienz
- Ernährung und Gesundheit
- Akzeptanz neuer Technologien
- Projekt «Votre Cercle de Vie»

3 Präsenztage

3 Online-Veranstaltungen

3 Webinare

Modulleitung: Esther Mottier

CAS-Arbeit 4 ECTS

Grundlagen aus allen Modulen für eigenes Abschlussprojekt

Organisatorisches

Zulassungsbedingungen

Voraussetzung für den Besuch der CAS-Weiterbildung ist ein Hochschulabschluss auf Bachelorniveau oder ein vergleichbarer Abschluss. Eine Zulassung ohne tertiäre Vorbildung, eine Annahme «sur Dossier», ist möglich. Englischkenntnisse sind von Vorteil.

Studiengebühren

Die Studiengebühren für das CAS Mindful Communication and Innovation betragen CHF 8800.

Studienorte

Die 12 Präsenztage finden an unterschiedlichen Orten in der Schweiz statt. An den Online-Veranstaltungen und den Webinaren nehmen Sie von zu Hause aus teil.

Studiendauer

Das CAS Mindful Communication and Innovation wird von Februar 2024 bis Dezember 2024 berufsbegleitend durchgeführt. Es umfasst insgesamt 12 Präsenztage, 12 Webinare und 11 Online-Veranstaltungen.

Unterrichtstage

Der Präsenzunterricht findet an unterschiedlichen Wochentagen statt – in der Regel von 9 bis 17 Uhr. An den Blocktagen sind die Unterrichtszeiten leicht angepasst. Die Webinare finden interaktiv an Wochentagen von 17 bis 19 Uhr statt.

ECTS-Punkte

Für das CAS Mindful Communication and Innovation werden nach den Regeln des «European Credit Transfer System» (ECTS) in der Schweiz 12 ECTS-Punkte vergeben. Dies entspricht einem Arbeitsaufwand von etwa 360 Stunden.

Abschluss

Erfolgreiche Absolventinnen und Absolventen erhalten ein «Certificate of Advanced Studies FHGR in Mindful Communication and Innovation».

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular auf der Website. Anmeldeschluss ist Mitte Februar.

fhgr.ch/mci

Unterrichtsformen

- **Webinare** sind interaktiv, dauern ca. 2 Stunden und finden an insgesamt 12 Wochentagen jeweils abends statt.
- **Präsenztage:** An insgesamt 12 Tagen findet der Unterricht in Zürich und Bern statt.
- **Zertifikatsprojekt:** Das Projekt kann mit Studienbeginn gestartet werden. Die Abschlussarbeit und der Prototyp werden Ende des Lehrgangs eingereicht.
- **Praxis und Fokusgruppe** (Online-Veranstaltungen) finden über die Online-Lernplattform Moodle an insgesamt an 11 Terminen statt. Eine Online-Veranstaltung dauert ca. 3 Stunden und wird mit einer schriftlichen Reflexion abgeschlossen.

Beratung



Studienleiterin
Jenny Ebermann



Administration
Ariana Caviezel

Fachhochschule Graubünden

Pulvermühlestrasse 57

7000 Chur

Schweiz

T +41 81 286 38 32

mci@fhgr.ch



fhgr.ch/mci

