

Praxis nach dem Hochschulabschluss: Trainee-Programme, Praktika, Volontariate, Stages

Der Übergang vom Studium ins Berufsleben gestaltet sich je nach Fachrichtung, Abschluss und persönlichen sowie wirtschaftlichen Umständen sehr unterschiedlich.

Absolventinnen und Absolventen mit Praxiserfahrung suchen oft den Direkteinstieg in den Beruf und bewerben sich zielbewusst auf offene Stellen. Wirtschaftswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler finden in der Regel solche Einstiegsstellen. Mediziner und Juristinnen wiederum gehen mit einer FMH-Spezialisierung resp. einem Gerichtspraktikum oft relativ klar vorgezeichnete Wege.

Gerade Geistes- und Sozialwissenschaftlern, Architektinnen, Geografen und vielen anderen Hochschulabsolventen kann jedoch der Schritt von der Hochschule in den Arbeitsmarkt mitunter schwerer fallen. Trainee-Programme, Volontariate resp. Stages oder Hochschulabsolventen-Praktika können in solchen Fällen den Start in die Praxis erleichtern.

In der vorliegenden Kurz-Info werden diese befristeten Einstiegsangebote mit ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden beschrieben. Die strukturierten und damit vergleichbaren Trainee-Programme werden dabei detaillierter erklärt. Zudem werden weiterführende Links und Suchmöglichkeiten aufgeführt.

Inhalt

1	Trainee-Programme	3
1.1	Allgemeine Trainee- und Fachtrainee-Programme	3
1.2	Schweizer und globale Trainee-Programme	3
1.3	Ausbildungsinhalte	4
1.4	Anbieter (Auswahl)	4
1.5	Zielgruppen	9
1.6	Voraussetzungen	9
1.7	Bewerbungsverfahren	10
1.8	Zeitlicher Rahmen	10
1.9	Salär	10
1.10	Nutzen	10
1.11	Wahl des Programms	11
2	Praktika, Stages und Volontariate	11
2.1	Praktika	11
2.2	Volontariate und Stages	12
2.3	Nicht nur Pflichten, auch Rechte	12
2.4	Suchmöglichkeiten für Praktika, Volontariate, Stages	12
3	Weiterführende Links	13

1 Trainee-Programme

Im Rahmen eines Trainee-Programms (teilweise auch Career Start oder Graduate Talent Programm genannt) erhalten Hochschulabsolventinnen und -absolventen während einer auf ein bis zwei Jahre befristeten Anstellung einen möglichst umfassenden Einblick in ein Unternehmen. Sie werden mit dem Aufgabenspektrum und der Betriebskultur vertraut gemacht und lernen eine Abteilung oder verschiedene Einsatzbereiche respektive zum Teil auch Filialen oder andere Unternehmen kennen (z.B. im „cross company program“ von AXA, Swisscom, Zühlke). Gleichzeitig können sie sich durch Vorgabe konkreter Lernziele weiter qualifizieren. Trainee-Anbieter ihrerseits prüfen mit den Programmen mögliche zukünftige Mitarbeitende und sichern sich so ihren (Führungs-)Nachwuchs.

Trainee-Programme werden vor allem von grossen Unternehmen angeboten und sind in der Regel innerhalb dieser Firmen (z.B. einer Grossbank) unabhängig vom Standort (z.B. einer Filiale) ähnlich strukturiert. In der Finanzbranche, aber auch in Handels- und Industriebetrieben gelten Trainee-Programme für Hochschulabsolventen und -absolventinnen als Königsweg in die Berufswelt.

Die Einsätze verlangen von den Auszubildenden, den sogenannten «Trainees», von Beginn an Eigeninitiative, grosse Flexibilität sowie die Bereitschaft, zunehmend Verantwortung zu übernehmen und sich früher oder später für ein festes Aufgabengebiet zu entscheiden. Darum sind sie nicht mit einem unverbindlichen Schnuppern zu verwechseln und werden – im Vergleich etwa zu Praktika – auch verhältnismässig gut entlohnt.

1.1 Allgemeine Trainee- und Fachtrainee-Programme

In der Regel wird zwischen allgemeinen Trainee-Programmen und Fachtrainee-Programmen unterschieden. Im **allgemeinen Programm** (oft Management-Trainee-Programm) durchlaufen Trainees verschiedene Abteilungen einer Firma («job rotation»), z.B. HR, Sales & Marketing, Finanzen oder andere Fachbereiche. So erhalten sie Einblicke in unterschiedliche Unternehmensabläufe, können ihre Interessen und Fähigkeiten erkennen und auch individuell gefördert werden. Dieses Programm eignet sich darum besonders für Studienabgängerinnen und -abgänger, die sich noch nicht im Klaren sind, welche Position oder Tätigkeit sie später im Unternehmen einnehmen möchten.

Beim **Fachtrainee-Programm** hingegen wird je nach der fachlichen Ausrichtung und den Präferenzen der Absolventinnen und Absolventen zu Beginn festgelegt, in welchem Unternehmensbereich sie eingesetzt werden und so eine Spezialisierung angestrebt (z.B. Marketing). Diese Programme sind darum nicht immer standardisiert, sondern können auch individuell auf die Trainees zugeschnitten werden.

Zum Teil kann zwischen einem allgemeinen sowie einem auf bestimmte Fachrichtungen spezialisierten Programm gewählt werden. Die Ausbildungen bei mittelgrossen Unternehmen sind meist von Beginn an stärker spezialisiert als bei Grossbetrieben.

1.2 Schweizer und globale Trainee-Programme

Viele internationale Unternehmen bieten neben Programmen in der Schweiz auch globale Trainee-Programme mit zusätzlichen Einsätzen bei Niederlassungen im Ausland an, teilweise auch in einem anderen kulturellen Umfeld. Der Bewerbungsprozess für solche Programme ist oft international standardisiert (z.B. bei SwissRe). Das heisst, er läuft in Englisch ab und steht auch Hochschulabsolventen und -absolventinnen aus dem Ausland offen (z.B. ABB). Im Gegenzug können sich Personen mit einem Schweizer Hochschulabschluss bei Unternehmen zum Teil auch direkt für Trainees im Ausland bewerben (z.B. Unilever, Siemens, Hilti). Voraussetzungen für einen solchen Einsatz sind in der Regel eine gültige Arbeitsbewilligung für das jeweilige Land sowie entsprechende Sprachkenntnisse. Ausserdem gilt es, die je nach Region unterschiedlichen Bewerbungsabläufe und -fristen zu beachten.

1.3 Ausbildungsinhalte

Der Anteil der praktischen Arbeit ist in Trainee-Programmen insgesamt sehr hoch. Dieser «on-the-job»-Einsatz, welcher in der Regel ca. 80% ausmacht, wird häufig ergänzt durch «off-the-job»-Kurse und Weiterbildungen. So besteht ein Trainee meist aus folgenden Programmpunkten:

Übernahme von Verantwortung für Teilprojekte (Führen lernen)

Spezielle Trainings (soft skills, Projektmanagement, Persönlichkeitsentwicklung)

Möglichkeit zu interner und externer Weiterbildung, vereinzelt bis zu einem Zertifikatsabschluss

Mentoring durch erfahrene Coaches («Göttis») und/oder ehemalige Trainees

Zum Teil Auslandsaufenthalte (vor allem bei global tätigen Unternehmen) oder Hospitationen bei Partnerfirmen

1.4 Anbieter (Auswahl)

Trainee-Programme werden vor allem von Grossunternehmen im Finanzwesen und Einzelhandel, aber auch in Branchen wie Bau, Technik oder Pharma angeboten, immer öfter auch von Unternehmen mittlerer Grösse.

Im Folgenden findet sich eine Auswahl an Firmen, die unterschiedliche Formen von Trainee-Programmen anbieten. Programmdetails, das heisst, Informationen zu Einsatzbereichen, Dauer, Anforderungen und zum Bewerbungsprozess (auch bei nicht aufgeführten Arbeitgebern) findet man auf den Schweizer Firmen-Websites. Suchen Sie unter Schlagworten wie Unternehmen, Über uns, Karriere, Jobs, Stellen oder career; Recruiting, Training-Programme, Ausbildung; (Berufs-)Einsteiger, Studierende, Graduates, (Hochschul-)Absolventen, Young Talents. Da Angaben rasch ändern können, ist eine Überprüfung sinnvoll.

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
ABB www.abb.ch > Karriere > Berufseinsteiger	Elektrotechnik	Ingenieur- und Wirtschafts-, z.T. auch Naturwissenschaften, Informatik u.a. Fachrichtungen
Allianz Suisse www.allianz.ch > Karriere > Einstiege	Versicherung	Recht, Wirtschaft oder exakte Wissenschaften
AXA Winterthur www.axa.ch > Über AXA > Jobs & Karriere > Graduates und Studenten	Versicherung	diverse Fachrichtungen
Axpo www.axpo.com > Karriere > Einstiegsmöglichkeiten	Energie	diverse Fachrichtungen
Baloise Group www.baloise.ch > Über uns > Karriere > Absolventen	Versicherung	diverse Fachrichtungen

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
Bank Cler www.cler.ch > Bank Cler > Jobs & Karriere > Aus- & Weiterbildungen > Hochschulabsolventen und Studenten	Bank	diverse Fachrichtungen
Coca-Cola HBC Schweiz www.coca-colahellenic.ch > Jobs und Karriere > Management Trainee Programm	Konsumgüter, Handel	diverse Fachrichtungen
Coop www.coop.ch > Über uns > Trainee > Hochschulabsolventen	Einzelhandel	diverse Fachrichtungen
Credit Suisse www.credit-suisse.ch > Karriere > Karrieremöglichkeiten > Studenten und Absolventen	Bank	Wirtschaft, Informatik u.a. Fachrichtungen
EFTA www.efsa.int > Careers > Traineeship / Short Term Expert opportunities		Recht, VWL, Politik, International Relations o.ä.
EMMI www.emmi.ch > Karriere > Studierende, Trainees	Lebensmittel	Wirtschafts- oder Lebensmittelwissenschaften
Frutiger www.frutiger.com > Karriere > Absolventen > Trainee-Programm	Baugewerbe	Bau- oder Maschineningenieure, Architektur o.ä.
Generali www.generali.ch > Karriere bei Generali > Einstiegsmöglichkeiten > Studierende und Absolventen	Versicherung	diverse Fachrichtungen
Helvetia Versicherungen www.helvetia.com > über uns > Jobs & Karriere > Nachwuchsstellen > Studierende und Absolventen	Versicherung	Wirtschaft, Informatik u.a.
Hilti Schweiz www.hilti.ch > Karriere > Studenten und Hochschulabsolventen	Baugewerbe	Wirtschafts- oder Ingenieurwissenschaften, aber auch Politik, internationale Beziehungen u.ä. Fachrichtungen

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
IKEA www.ikea.ch > Arbeiten bei IKEA > Succession Programs > IKEA Trainee Program	Möbel, Handel	Wirtschaft u.a. Fachrichtungen
Kantonalbanken (diverse) www.bkb.ch > Die BKB > Jobs und Karriere > Ausbildungsangebote > Hochschulabsolventen und Studierende > Trainee-Programme www.bekb.ch > Stellen > Ausbildungsbank > Einstiegsprogramm für Hochschulabsolventinnen und -absolventen www.sgkb.ch > Über uns > Karriere > Ausbildung und Lehre > Trainee www.zkb.ch > Jobs > Hochschulabsolventen	Banken	Wirtschaft und z.T. andere Fachrichtungen
KPMG www.kpmg.ch > Karriere > Studierende und Absolventen	Wirtschaftsprüfung	v.a. Wirtschaftswissenschaften (Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsrecht, Wirtschaftsingenieurwesen)
LGT Bank Liechtenstein www.lgt.com > Careers > Karriere Career starters at LGT > Graduate Ausbildung Berufseinsteiger > LGT Graduate Program	Bank	diverse Fachrichtungen
LIDL Schweiz www.lidl.ch > Karriere > Absolventen	Einzelhandel	diverse Fachrichtungen
Manor www.manor.ch > über Manor > Jobs & Karriere > Karriere gestalten > Academic Talent Program	Einzelhandel	diverse Fachrichtungen
Migros www.migros.ch > Die Migros > Karriere > Trainees und Praktikanten > Trainee-Programme	Einzelhandel	diverse Fachrichtungen, u.a. Arbeits- und Organisationspsychologie, Kommunikationswissenschaften

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
Neue Aargauer Bank NAB www.nab.ch > Jobs & Karriere > Lehre & Ausbildungsprogramme > Career Start Programm für Hochschulabsolventen	Bank	Wirtschaft oder Recht
Novartis www.novartis.ch > Karriere > Studierende & Hochschulabsolventen	Pharma	Naturwissenschaften, Medizin, Ingenieurwesen, aber auch Wirtschaft, Recht, Psychologie oder Sozialwissenschaften
Philips www.philips.ch > Über Philips > Karriere > Philips als Arbeitgeber > Absolventen > Trainee Programm	Elektrotechnik	diverse Fachrichtungen
Pilatus Flugzeugwerke www.pilatus-aircraft.com > Bei uns arbeiten > Praktikanten & Trainees	Technik	Aviatik, Elektrotechnik, Informatik, Maschinenbau, Wirtschaft
Die Schweizerische Post www.post.ch > Jobs und Karriere > Studierende und Absolventen > Trainee-Programm	Logistik	diverse Fachrichtungen
PostFinance www.postfinance.ch > Über uns und Jobs > Jobs und Karriere > Studierende und Absolventen	Finanzinstitut	diverse Fachrichtungen
Raiffeisen Schweiz www.raiffeisen.ch > Karriere/Stellen > Dein Einstieg ins Berufsleben > Hochschulabsolventen	Bank	Wirtschaft o.ä.
Roche Schweiz www.roche.com > Careers > Country > Switzerland > Your job > Students & Graduates > Programmes	Pharma	Informatik, BWL, Psychologie u.a.
SBB www.sbb.ch > Jobs > Jobs & Karriere > Studierende & Absolventen > Trainee Programm	Transport, Verkehr	Ingenieurwissenschaften, Informatik, Mathematik, Wirtschaft u.a.

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
Siemens www.siemens.ch > Jobs & Karriere > Absolvierende	Elektrotechnik	Elektrotechnik, Informatik, Maschinenbau oder Physik u.ä.
Swisscom www.swisscom.ch > über Swisscom > Jobs & Karriere > Next Generation	Telekommunikation, IT	diverse Fachrichtungen
Swiss Re www.swissre.com > Careers > GRADUATES@SWISSRE	Versicherung	diverse Fachrichtungen
Syngenta www.syngenta.ch > Karriere > Für Berufseinsteiger > Graduate Programm	Agrochemie	Agriculture, Engineering, Finance, Supply Chain (related), Technology or Science
UBS www.ubs.com > Unternehmen und Karriere > Karriere > Studierende, Absolventen und MBAs > Graduate Talent Programs	Bank	Wirtschaft u.a. Fachrichtungen
Unilever Schweiz www.unilever.ch > Karriere bei Unilever Schweiz > Schüler, Studenten & Absolventen	Konsumgüter, Handel	Wirtschaft, Ingenieurwissenschaften u.a.
Valora www.valora.com > Karriere > Aus- und Weiterbildung	Einzelhandel	Vorzugsweise BWL oder vergleichbar
VermögensZentrum www.vermoegenszentrum.ch > Karriere > Hochschulabsolventen	Finanzdienstleistung	diverse Fachrichtungen
Zurich www.zurich.ch > Karriere > Einstieg ins Berufsleben > Zurich Trainee Program	Versicherung	diverse Fachrichtungen

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Denken Sie darum auch an weitere Unternehmen aus Industrie, Handel, Finanzwesen. Absolventenprogramme unter zum Teil anderen Namen bieten z.B. auch

Aldi (Management-Praktikum)

Apple (Store Leader Program)

Barry Callebaut

BKW

Bosch (Junior Managers Program)
Deutsche Bank
Julius Bär
Lindt
Mobiliar (Master-Entwicklungsprogramm)
Nestlé
PwC
Red Bull (Graduate Programme in Sales)
SIGA (Graduate Training Programme)
T-Systems

Weitere Ideen finden Sie auf www.traineeprogramme.ch, Quellen und weiterführende resp. vertiefende Informationen unter «3. Weiterführende Links».

1.5 Zielgruppen

Trainee-Programme sind der ideale Berufseinstieg für Trainee-Programme sind der ideale Berufseinstieg für Neuabsolventinnen und -absolventen, die zwar schon über erste Praxiserfahrung (z.B. durch Praktika, Werkstudentenjobs) verfügen, sich aber zunächst beruflich orientieren möchten. Am häufigsten gesucht werden Personen der Fachrichtungen Betriebs- und Volkswirtschaft, Technik-, Ingenieur- und Naturwissenschaften sowie Informatik, Mathematik und Rechtswissenschaft. Aber je nach Branche werden auch Medizin- und Pharmazie-Absolventinnen sowie Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaftler berücksichtigt. Welcher Hochschulabschluss verlangt wird (Universität oder Fachhochschule, Bachelor oder Master), ist unterschiedlich. Personalverantwortliche tendieren dazu, Faktoren wie Motivation und Verhalten im Bewerbungsprozess stärker zu gewichten als die – ebenfalls verlangten – guten bis sehr guten Bachelor- oder Master-Abschlüsse.

1.6 Voraussetzungen

Folgende Punkte werden in der Regel für ein Trainee-Programm vorausgesetzt:

Bachelor oder Master einer Universität oder Fachhochschule mit guten bis sehr guten Noten (besonders bei Banken und Versicherungen ein Ausweis für Motivation und Leistungsbereitschaft) oder Doktorat

Der Studienabschluss sollte nicht weit, in der Regel maximal ein bis zwei Jahre, zurückliegen.

Altersgrenze: diese liegt teilweise bei 30 Jahren

Zum Teil einschlägige Berufserfahrung (Praktika, Teilzeitanstellung, Werkstudium)

Gute bis sehr gute Sprachkenntnisse: Deutsch und Englisch sind selbstverständlich. Französisch, Italienisch oder Spanisch sind besonders bei internationalen Unternehmen erwünscht.

Kernqualitäten wie Sozialkompetenzen, Selbstständigkeit, Flexibilität und Motivation, Eigeninitiative

Je nach Einsatzgebiet spezielle Anforderungen: Kundenorientierung, Präsentationstechniken, Sinn für Ästhetik, out-of-the-box-Denken und andere

Die Personalverantwortlichen legen Wert auf das «Gesamtpaket»: Individuelle Besonderheiten wie neben dem Studium gesammelte (Ausland-)Erfahrungen, freiwilliges Engagement, minimale Studiendauer oder ein «exotisches» Nebenfach können zusätzlich zu guten Abschlussnoten entscheidende Türöffner sein.

1.7 Bewerbungsverfahren

Trainee-Stellen werden auf den Unternehmenswebsites und spezialisierten Websites publiziert (siehe Kapitel 2.4 « Suchmöglichkeiten für Praktika, Volontariate, Stages»). Gewisse Anbieter sind auch auf den Uni- und FH-Websites präsent und nehmen an Career Days resp. Absolventenmessen der Hochschulen teil (www.together.ch > **Für Studierende, Graduates & Professionals > Events & Messen**). Zum Teil sind auch Spontanbewerbungen möglich.

Der Bewerbungsprozess gestaltet sich unterschiedlich, aber meist mehrstufig. Nach der Online-Bewerbung mit den üblichen Unterlagen (Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) resp. via www.linkedin.com folgt in der Regel ein telefonisches oder persönliches Vorstellungsgespräch oder unter Umständen sogar ein digitales (Video-)Interview. Immer häufiger beinhaltet der Prozess auch ein Assessment, online oder vor Ort («selection day»), in dessen Rahmen unter anderem Projekte erarbeitet und vorgestellt oder Fallstudien (business cases) bearbeitet werden müssen. Auch können – ebenfalls online oder vor Ort – Leistungs- und Persönlichkeitstests eingesetzt werden. Unter www.e-fellows.net > **Karriere > Trainee > Bewerbung für Trainee-Programme** werden Tipps für den Auswahlprozess geboten.

Die Konkurrenz um diese Trainee-Stellen ist gross. Punkten können vor allem diejenigen, die einerseits Initiative zeigen und den Verantwortlichen klarmachen, was sie im Unternehmen bewegen wollen, andererseits aber auch mit der nötigen Bescheidenheit und Lernbereitschaft auftreten und zeigen, dass sie sich mit den Produkten und der Philosophie des Unternehmens identifizieren können.

1.8 Zeitlicher Rahmen

In der Regel ist ein Trainee-Programm auf 12, 18 oder 24 Monate befristet. Die Dauer kann aber je nach Angebot zwischen wenigen Monaten und mehreren Jahren schwanken. Da das Einstiegsdatum oft vorgegeben und zum Beispiel nur ein- bis zweimal jährlich möglich ist, lohnt es sich, frühzeitig auf der Homepage der Wunschfirma Bewerbungsfristen ausfindig zu machen.

1.9 Salär

Die Trainees erhalten meist befristete Arbeitsverträge mit einem Salär, das sich in der Regel leicht unterhalb des Erstlohns von Hochschulabsolventen und -absolventinnen bzw. Direkteinsteigenden bewegt.

Siehe dazu auch die Publikation «**Die erste Stelle nach dem Studium**», welche unter anderem aktuelle Einstiegsgehälter enthält: www.berufsberatung.ch > **Arbeit und Beschäftigung > Beschäftigung > Arbeitsmarkt > Arbeitsmarkt nach Hochschulstudium** unter Arbeitsmarktsituation den Bereich wählen. Alternativ kann die Broschüre auch im BIZ ausgeliehen oder auf www.shop.sdbb.ch bestellt werden.

1.10 Nutzen

Trainees erhalten Einblick in ein Unternehmen: sie werden mit dem Aufgabenspektrum und der Betriebskultur vertraut gemacht und lernen eine oder verschiedene Abteilung(en) genauer kennen. Dies ermöglicht den Teilnehmenden, die eigenen Stärken und Interessen zu erkennen. Auch können sie sich ein wertvolles, je nach Branche internationales Netzwerk an Kontakten aufbauen. Mit überdurchschnittlichem Engagement winkt die Chance, im Unternehmen weiter beschäftigt zu werden: Ein Teil der Trainees verbleibt nach Abschluss des Programms im Unternehmen und macht dort Karriere.

Die Anbieter ihrerseits holen sich mit den Programmen fähige Leute in ihr Unternehmen («fishing resp. war for talents») und bleiben zudem auf dem akademischen Stellenmarkt als attraktive Jobanbieter präsent (Imagepflege, employer branding).

1.11 Wahl des Programms

Bevor Sie sich für ein Trainee-Programm entscheiden, sollten Sie folgende Fragen klären:

In welche Branche zieht es mich? Welche Firmen bieten sich dort an?

Welche Karrierewege und -aussichten bestehen in diesen Unternehmen?

Trainee oder Direkteinstieg – was ist mir lieber, was ist gängig? (vgl. Link zu Checkliste unter «3. Weiterführende Links»)

Allgemeines (Management-)Trainee oder Fach-Trainee?

Welche und wie viele Unternehmensbereiche lerne ich kennen?

Habe ich selbst ein Mitspracherecht bei der Auswahl?

Wie lange dauert das Programm?

Ist ein Auslandsaufenthalt vorgesehen?

Von wem werde ich betreut?

In welcher Form erhalte ich ein Feedback?

Welche internen und externen Schulungen werden angeboten?

Gibt es einen transparenten Ausbildungs- oder Arbeitsvertrag?

Wie geht es nach dem Ende des Programms weiter?

2 Praktika, Stages und Volontariate

Während ein Trainee-Programm in der Regel klar definiert und strukturiert ist, umfassen die Begriffe Praktikum, Volontariat, Stage nicht immer klar voneinander abgrenzbare Angebote und Strukturen.

2.1 Praktika

Grundsätzlich kann zwischen drei verschiedenen Arten von Praktika unterschieden werden, die für verschiedene Ausbildungsphasen bzw. den Berufseinstieg vorausgesetzt oder empfohlen werden:

Praktika für Maturanden umfassen die meist von den Hochschulen vorgeschriebene, mehrwöchige bis einjährige Praxiszeit vor dem eigentlichen Ausbildungsbeginn, z.B. für angehende Medizinerinnen, Physiotherapeuten oder für Studierende gestalterischer Studiengänge.

Praktika für Studierende («Internships») können als Bestandteil des Studiums vorgeschrieben sein (z.B. Architektur, Psychologie, Sozialarbeit, Facility Management) oder auf freiwilliger Basis nach ca. vier Semestern Studienzeit angetreten werden.

Praktika für Hochschulabsolventen sind eine Möglichkeit, nach dem Bachelor oder Master Einblick in einen oder mehrere Berufsbereiche zu erhalten und Praxiserfahrung zu sammeln, z.B. beim Bund und bei kantonalen Institutionen, aber auch in der Privatwirtschaft.

Im Unterschied zu Trainee-Programmen richten sich Berufseinstiegspraktika an Neuabsolventinnen und Neuabsolventen ohne Praxiserfahrung. Bei gewissen Arbeitgebern wie z.B. beim Bund darf deren Studienabschluss zudem nicht länger als ein Jahr zurückliegen. Ein solches Praktikum ist meist weniger strukturiert als ein Trainee-Programm und dauert, je nach Arbeitsgebiet und Arbeitgeber, auch weniger lang, von einigen Wochen bis zu einem Jahr. Zudem wird es in den meisten Fällen weniger gut bezahlt. Die Praktikantinnen und Praktikanten erhalten konkrete Aufgaben, teilweise werden auch Praktikumsziele festgelegt. Die Hochschulabsolventinnen und -absolventen unterstützen aber oft einzelne Mitarbeitende bei deren Arbeit oder beteiligen sich an Projekten, in der Regel unter Anleitung eines

Praktikumsbetreuers oder einer Praktikumsbetreuerin. Im Normalfall führt ein solches Praktikum nicht zu einer Festanstellung.

Beispiel: Einstiegspraktika für Psychologinnen und Psychologen z.B. werden in öffentlichen Organisationen und Beratungsstellen angeboten wie Jugendberatung, Psychiatrische Dienste, Bildungsberatung.

2.2 Volontariate und Stages

Volontariate und Stages bieten – oft bescheiden bezahlte, manchmal auch unentgeltliche – Möglichkeiten, sich nach dem Studium in Branchen wie z.B. den Medien, PR, bei internationalen Organisationen oder im künstlerischen und kulturellen Bereich Praxis anzueignen und so den Einstieg zu schaffen. Während mehreren Wochen oder Monaten lernt man die Abteilungen einer Organisation kennen und eignet sich unter Anleitung erfahrener Berufsleute mittels «learning by doing» wichtige Fähigkeiten an. Bei längeren Einsätzen wird oft eine verantwortliche Mitarbeit im Betrieb erwartet. Ähnlich den Praktika sind Stages und Volontariate weniger strukturiert als Traineeships.

Beispiele: Stages werden vor allem dort angeboten, wo kaum reglementierte Ausbildungen bestehen, etwa bei Film-Berufen wie <https://stagepool.focal.ch/>. Journalistische Volontariate (Print, Online, Radio, TV/Video) dauern eineinhalb bis zwei Jahre und gehen meist mit einer Diplomausbildung einher (MAZ, ZHAW). Das Schweizer Radio und Fernsehen SRF, aber auch lokale Radio- und TV-Sender, bieten beliebte Stages an. Juristische Volontariate bei Gerichten können unbezahlte Kurzeinsätze sein, die einen Einblick in den Berufsalltag vermitteln, aber auch längere befristete Anstellungen von einigen Monaten.

2.3 Nicht nur Pflichten, auch Rechte

Idealerweise profitieren sowohl Teilnehmende als auch Unternehmen von einem Praktikum oder Volontariat. Vereinzelt besteht aber die Gefahr, dass Absolventen bezüglich Bezahlung oder Einsatzdauer ausgenutzt werden. Darum ist es wichtig, seine Rechte zu kennen, beim Vertragsabschluss genau hinzusehen und i.d.R. nicht mehr als zwei längere Praktika aneinander zu reihen.

2.4 Suchmöglichkeiten für Praktika, Volontariate, Stages

Praktika, Volontariate, Stages werden von unterschiedlichen Unternehmen und Organisationen angeboten, Hochschulabsolventen-Praktika zum Teil auch von Firmen mit Trainee-Programmen. Darum ist oft ein Besuch der Wunschfirmen-Websites erfolgsversprechend, auch für einen allfälligen Direkteinstieg. Zudem kann es sich lohnen, allgemeine Stellenportale, Kontakte zu Berufsverbänden und Studierendenorganisationen (z.B. AIESEC) zu nutzen. Schliesslich bieten auch Beratungsstellen resp. Career Services der Hochschulen sowie Webseiten anderer Ausbildungsstätten Tipps, Links und zum Teil auch Stellenangebote. Da die Begriffe Praktikum, Volontariat, Stage nicht einheitlich gehandhabt werden, sollten Sie bei der Suche verschiedene Bezeichnungen verwenden und sich die Ausschreibungen genau anschauen. Hier einige ausgewählte Plattformen:

www.stelle.admin.ch > Studierende > Hochschulpraktika: Einstiegspraktika bei der Bundesverwaltung

www.eda.admin.ch > Das EDA > Arbeiten beim EDA > Studierende: Adressen für Ausland-Praktika bei Botschaften, Generalkonsulaten, Missionen und swissnex, inkl. Merkblatt zu EDA-Praktika

www.kampajobs.ch oder www.npo-jobs.ch: NGO- und NPO-Praktika unter anderem für Absolventen und Absolventinnen

www.kulturmanagement.org > Stellenbörse: Praktika, Volontariate, Hospitanzen im Kulturbereich

3 Weiterführende Links

www.berufsberatung.ch/berufseinstieg > **Jobs, Praktika, Freiwilligeneinsätze** oder
www.berufsberatung.ch/stellenlinks: Links sowie Merkblätter zu Trainees, Praktika, Stellen (unter «Informationen» oder «Download»)

www.e-fellows.net > **Karriere > Trainee**: Tipps zu Auswahlprozess und Auswahlkriterien

www.iaeste.ch > **Studierende > Auslandpraktika**: technische / naturwissenschaftliche Praktika im Ausland

www.jobfiles.ch: Übersicht über Job-Portale, Suchmaschinen und Branchen-Plattformen

www.jobstarter.ch: Berufseinsteiger-Jobs mit Praktika, Trainee-Stellen und Stages

www.semestra.ch/jobs oder www.students.ch/jobs: Praktika, Trainees, Einstiegsstellen für Absolventen

www.staufenbiel.ch: Trainee-Programme, Stellen für Praktikum, Bewerbungstipps, Rechte und Pflichten

<https://studentcareer.ch> > **Jobs**: Praktika, Trainees, Direkteinstieg sowie «Lunch- oder Career-Talk»-Events

www.success-and-career.ch > **unsere Publikationen**: Career Starter mit kurzer Checkliste «Traineeprogramm oder Direkteinstieg?» (Kapitel «Stellenprofile»)

www.talendo.ch: Stellen-Plattform für Studierende und Graduates mit Möglichkeit zum Experten-Chat

www.together.ch: Events und Absolvierendenmessen, Trainees, Praktika, Nebenjobs

www.traineeprogramme.ch: aktuelle Trainee-Programme in der Schweiz

www.trainee-gefluester.de (Deutschland): Programme und Unternehmen, aber auch Interviews

Die oben aufgeführten Links sind eine Auswahl und erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Swissdoc Nrn. 6.000.5.0; 7.000.14.0; 10.114.2.0; 10.114.7.0; 10.114.8.0