

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

Der Übergang vom Studium ins Berufsleben gestaltet sich je nach Fachrichtung, Abschluss und Praxiserfahrung sehr unterschiedlich. Wo sich kein Direkteinstieg anbietet, können Trainee-Programme, Hochschulabsolventen-Praktika, Volontariate resp. Stages den Start in den Arbeitsmarkt erleichtern. Die vorliegende Kurz-Info beschreibt die Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser befristeten Einstiegsangebote, mit Fokus auf Trainee-Programme.

## Inhalt

<b>1 Trainee-Programme: eine Einführung</b>	<b>2</b>
1.1 Allgemeine Trainee- und Fachtrainee-Programme	2
1.2 Schweizer und globale Trainee-Programme	2
1.3 Ausbildungsinhalte	3
1.4 Anbieter (Auswahl)	3
1.5 Zielgruppen	7
1.6 Voraussetzungen	7
1.7 Bewerbungsverfahren	7
1.8 Zeitlicher Rahmen	8
1.9 Salär	8
1.10 Nutzen	8
1.11 Wahl des Programms	8
<b>2 Praktika, Stages und Volontariate</b>	<b>9</b>
2.1 Praktika	9
2.2 Volontariate und Stages	9
2.3 Nicht nur Pflichten, auch Rechte	10
2.4 Suchmöglichkeiten für Praktika, Volontariate, Stages	10
<b>3 Weiterführende Links</b>	<b>10</b>

## 1 Trainee-Programme: eine Einführung

Im Rahmen eines Trainee-Programms (teilweise auch Career Start oder Graduate Talent resp. Training 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. in den «cross company programmes» von AXA, Swisscom, Zühlke resp. Mobilier, Post, SBB). Gleichzeitig können sie sich durch konkrete Lernziele und Kurse weiter qualifizieren. Trainee-Anbieter ihrerseits – meist grosse Finanz-, Handels- und Industrieunternehmen – prüfen mit den strukturierten Programmen mögliche zukünftige Mitarbeitende und sichern sich so ihren (Führungs-)Nachwuchs.

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 erkunden 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 zum Teil auch direkt für Trainees im Ausland bewerben (z.B. bei Unilever, Siemens, Hilti, aber auch bei Unternehmen ohne Schweizer Standort, z.B. in der Automobilbranche). 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 (bei global tätigen Unternehmen) oder Hospitationen bei Partnerfirmen

### 1.4 Anbieter (Auswahl)

Trainee-Programme werden vor allem von (mittel)grossen Unternehmen angeboten, die meisten in den folgenden Branchen resp. Unternehmen (Beispiele):

**Finanzwesen:** Banken wie Cler, CS, Deutsche Bank, Julius Bär, Kantonalbanken, LGT, NAB, Raiffeisen, UBS; Versicherungen wie Allianz, Axa, Baloise, Generali, Helvetia, Mobiliar, Suva, Swiss Re, Valiant, Zurich; PostFinance, SIX Group, Vermögenszentrum etc.

**Personal- und Unternehmensberatung:** Accenture, Adecco, Deloitte, Hays, KPMG, PWC

**Einzelhandel und Konsumgüter:** Aldi, Coop, Fenaco, Landi, Lidl, Manor, Migros, Valora; Barry Callebaut, Coca-Cola, Emmi, Lindt, Nestlé, Red Bull, Rivella, Unilever

**Bau, Energie, Technik:** ABB, Axpo, BKW, Bosch, Bühler, Frutiger, Hilti, Implenia, Pilatus, Siemens, Siga

**Chemie, Pharma, Healthcare:** Abbvie, Clariant, Novartis, Novo Nordisk, Roche, Sonova, Syngenta

**Logistik, Mobilität, Telekommunikation:** Post, SBB, Swisscom, T-Systems

Im Folgenden findet sich eine Auswahl dieser Firmen, die unterschiedliche Formen von Trainee-Programmen anbieten. Informationen zu Einsatzbereichen, Dauer, Anforderungen und zum Bewerbungsprozess (auch bei nicht aufgeführten Arbeitgebern) findet man auf den Schweizer Firmen-Websites. Suchen Sie auch bei Ihren Wunschfirmen unter Schlagworten wie Unternehmen, Über uns, Karriere/career, Jobs, Stellen; 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)
<b>ABB</b> <a href="http://www.abb.ch">www.abb.ch</a> > Karriere > Berufseinsteiger	Elektrotechnik	Elektrotechnik, Maschinenbau, Wirtschaftsingenieurwesen, IT u.a. technikaffine Richtungen
<b>Allianz Suisse</b> <a href="http://www.allianz.ch">www.allianz.ch</a> > Karriere > Einstiegsmöglichkeiten	Versicherung	Recht, Wirtschaft (Haupt- oder Nebenfach) oder exakte Wissenschaften
<b>AXA Winterthur</b> <a href="http://www.axa.ch">www.axa.ch</a> > Über AXA > Jobs & Karriere > Graduates und Studenten	Versicherung	diverse Fachrichtungen
<b>Axpo</b> <a href="http://www.axpo.com">www.axpo.com</a> > Karriere > Einstiegsmöglichkeiten	Energie	diverse Fachrichtungen

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
<b>Baloise Group</b> <a href="http://www.baloise.com">www.baloise.com</a> > Karriere > Absolventen	Versicherung	diverse Fachrichtungen
<b>Bank Cler</b> <a href="http://www.cler.ch">www.cler.ch</a> > Bank Cler > Jobs & Karriere > Aus- & Weiterbildungen > Hochschulabsolventen und Studenten	Bank	diverse Fachrichtungen
<b>Coca-Cola HBC Schweiz</b> <a href="http://www.coca-colahellenic.ch">www.coca-colahellenic.ch</a> > Jobs und Karriere > Management Trainee Programm	Konsumgüter, Handel	diverse Fachrichtungen
<b>Coop</b> <a href="http://www.coop.ch">www.coop.ch</a> > Über uns > Traineeprogramme	Einzelhandel	diverse Fachrichtungen
<b>Credit Suisse</b> <a href="http://www.credit-suisse.ch">www.credit-suisse.ch</a> > Karriere > Karrieremöglichkeiten > Studenten und Absolventen > Absolventenprogramme	Bank	Wirtschaft, Informatik u.a.
<b>EFTA</b> <a href="http://www.efta.int">www.efta.int</a> > Careers > Traineeship / Short Term Expert opportunities		Recht, VWL, Politik, International Relations o.ä.
<b>EMMI</b> <a href="http://www.emmi.ch">www.emmi.ch</a> > Karriere > Studierende, Trainees	Lebensmittel	Wirtschafts- oder Lebensmittelwissenschaften
<b>Frutiger</b> <a href="http://www.frutiger.com">www.frutiger.com</a> > Karriere > Absolventen > Trainee-Programm	Baugewerbe	Bau- oder Maschineningenieure, Architektur o.ä.
<b>Generali</b> <a href="http://www.generali.ch">www.generali.ch</a> > Karriere bei Generali > Einstiegsmöglichkeiten > Studierende und Absolventen	Versicherung	diverse Fachrichtungen
<b>Helvetia Versicherungen</b> <a href="http://www.helvetia.ch">www.helvetia.ch</a> > Menü > Über uns > Jobs & Karriere > Berufsstart bei Helvetia > Traineeprogramm	Versicherung	Wirtschaft, IT, Recht, Psychologie, Mathematik, Physik u.a.
<b>Hilti Schweiz</b> <a href="http://www.hilti.ch">www.hilti.ch</a> > Karriere > Studenten und Hochschulabsolventen	Baugewerbe	Wirtschafts- oder Ingenieurwissenschaften, aber auch Politik, internationale Beziehungen u.ä.
<b>IKEA</b> <a href="http://www.ikea.ch">www.ikea.ch</a> > Arbeiten bei IKEA > Succession Programs > IKEA Trainee Program	Möbel, Handel	Wirtschaft u.a.

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
<b>Kantonalbanken</b> (diverse) <a href="http://www.bkb.ch">www.bkb.ch</a> > Die BKB > Jobs und Karriere > Ausbildungsangebote > Hochschulabsolventen und Studierende > Trainee-Programme <a href="http://www.bekb.ch">www.bekb.ch</a> > Die BEKB > Arbeitgeberin > Traineeprogramme <a href="http://www.sgkb.ch">www.sgkb.ch</a> > Über uns > Karriere > Ausbildung und Lehre > Trainee <a href="http://www.zkb.ch">www.zkb.ch</a> > Jobs > Hochschulabsolventen	Banken	Wirtschaft und z.T. andere Fachrichtungen
<b>KPMG</b> <a href="http://www.kpmg.ch">www.kpmg.ch</a> > Karriere > Studierende und Absolventen	Wirtschaftsprüfung	v.a. Wirtschaftswissenschaften (Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsingenieurwesen)
<b>LGT Bank Liechtenstein</b> <a href="http://www.lgt.com">www.lgt.com</a> > Karriere > Ausbildung Berufseinsteiger > LGT Graduate Program	Bank	diverse Fachrichtungen
<b>LIDL Schweiz</b> <a href="http://www.lidl.ch">www.lidl.ch</a> > Karriere > Absolventen	Einzelhandel	Wirtschaft (HR), Informatik, Lebensmitteltechnologie u.a.
<b>Manor</b> <a href="http://www.manor.ch">www.manor.ch</a> > über Manor > Jobs & Karriere > Karriere gestalten > Academic Talent Program	Einzelhandel	diverse Fachrichtungen
<b>Migros</b> <a href="http://migros-gruppe.jobs">migros-gruppe.jobs</a> > Karrieremöglichkeiten > Mit Studium zur Migros > Traineeprogramme ansehen	Einzelhandel	Wirtschaft (Marketing/HR), Informatik, Arbeits- & Organisationspsychologie, , Lebensmittel- und Agrarwissenschaften u.ä.
<b>Neue Aargauer Bank NAB</b> <a href="http://www.nab.ch">www.nab.ch</a> > Jobs & Karriere > Lehre & Ausbildungsprogramme > Career Start Programm für Hochschulabsolventen	Bank	Wirtschaft oder Recht
<b>Novartis</b> <a href="http://www.novartis.ch">www.novartis.ch</a> > Karriere > Studierende & Hochschulabsolventen	Pharma	Naturwissenschaften, Medizin, Ingenieurwesen, aber auch Wirtschaft, Recht, Psychologie oder Sozialwissenschaften
<b>Pilatus Flugzeugwerke</b> <a href="http://www.pilatus-aircraft.com">www.pilatus-aircraft.com</a> > Bei uns arbeiten > Praktikanten & Trainees	Technik	Elektrotechnik, Informatik, Maschinenbau, Wirtschaft
<b>Die Schweizerische Post</b> <a href="http://www.post.ch">www.post.ch</a> > Jobs und Karriere > Studierende und Absolventen > Trainee-Programm	Logistik	diverse Fachrichtungen
<b>PostFinance</b> <a href="http://www.postfinance.ch">www.postfinance.ch</a> > Über uns und Jobs > Jobs und Karriere > Studierende und Absolventen	Finanzinstitut	diverse Fachrichtungen

Unternehmen	Branche	Zielgruppen (Fachrichtungen)
<b>Raiffeisen Schweiz</b> <a href="http://www.raiffeisen.ch">www.raiffeisen.ch</a> > Jobs und Karriere > Dein Einstieg ins Berufsleben > Hochschulabsolventen	Bank	Wirtschaftswissenschaften
<b>Roche Schweiz</b> <a href="http://www.roche.ch">www.roche.ch</a> > Karriere > Erfahren Sie mehr > Studierende & Absolvierende	Pharma	Natur-, Ingenieur- und Sozialwissenschaften, Informatik, BWL, Psychologie u.a.
<b>SBB</b> <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a> > Jobs > Jobs & Karriere > Akademische Nachwuchsprogramme	Transport, Verkehr	diverse Fachrichtungen
<b>Siemens</b> <a href="http://www.siemens.ch">www.siemens.ch</a> > Jobs & Karriere > Graduates	Elektrotechnik	Elektrotechnik, Informatik, Maschinenbau u.ä.
<b>Swisscom</b> <a href="http://www.swisscom.ch">www.swisscom.ch</a> > über Swisscom > Jobs > Für Studierende und Hochschulabsolventen	Telekommunikation, IT	diverse Fachrichtungen
<b>Swiss Re</b> <a href="http://careers.swissre.com">careers.swissre.com</a> > Working at Swiss Re > A world of opportunities > Career starters	Versicherung	diverse Fachrichtungen
<b>Syngenta</b> <a href="http://www.syngenta.ch">www.syngenta.ch</a> > Karriere > Für Berufseinsteiger > Graduate Programm	Agrochemie	Agriculture, Engineering, Supply Chain (related), Technology, Science
<b>UBS</b> <a href="http://www.ubs.com">www.ubs.com</a> > Karriere bei UBS > Studenten und Absolventen (EN) > Graduate Talent Program	Bank	Wirtschaft u.a.
<b>Unilever Schweiz</b> <a href="http://www.unilever.ch">www.unilever.ch</a> > Karriere bei Unilever Schweiz > Schüler, Studenten & Absolventen	Konsumgüter, Handel	Wirtschaft, Chemie, Ingenieurwissenschaften, Lebensmitteltechnologie u.a.
<b>Valora</b> <a href="http://www.valora.com/de/">www.valora.com/de/</a> > Karriere > Aus- und Weiterbildung > Traineeprogramm	Einzelhandel	Vorzugsweise BWL oder vergleichbar
<b>VermögensZentrum</b> <a href="http://www.vermoegenszentrum.ch">www.vermoegenszentrum.ch</a> > Karriere > Hochschulabsolventen	Finanzdienstleistung	Vorzugsweise BWL oder vergleichbar
<b>Zurich</b> <a href="http://www.zurich.ch">www.zurich.ch</a> > 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 werden zum Teil auch unter anderen Namen angeboten z.B. als Management Praktikum, Junior Managers Program, Master-Entwicklungsprogramm oder Future Leader Development.

Weitere Ideen finden Sie auf [www.traineeprogramme.ch](http://www.traineeprogramme.ch), [www.jobstarter.ch/trainee](http://www.jobstarter.ch/trainee), [talendo.ch/de/jobs/search](http://talendo.ch/de/jobs/search) oder [www.semestra.ch/jobs](http://www.semestra.ch/jobs) sowie im jährlich erscheinenden Heft «Talent Career» (mit Hinweisen auf die Trainee-Art, Start, Länge und die von der Firma gesuchten Fachrichtungen).

## 1.5 Zielgruppen

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 können dabei Faktoren wie Motivation und Verhalten im Bewerbungsprozess stärker 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: beispielsweise Kundenorientierung, Präsentationstechniken, Sinn für Ästhetik, out-of-the-box-Denken

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 Portalen 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](http://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 (Motivations schreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) resp. via [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com) folgt in der Regel ein telefonisches oder persönliches Vorstellungsgespräch, unter Umständen sogar ein Video- resp. Skype-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](http://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 veranschaulichen können, was sie im Unternehmen bewegen wollen, die andererseits aber auch mit der nötigen Bescheidenheit und Lernbereitschaft auftreten und zeigen, dass sie sich mit den Produkten und der Philosophie des Unternehmens identifizieren.

## 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. Neben den üblichen Vollzeit-Trainees werden vereinzelt auch Teilzeitvarianten angeboten (z.B. SBB). 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](http://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](http://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 einen Bereich vertieft oder verschiedene Abteilungen 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, nach Abschluss des Programms im Unternehmen weiter beschäftigt zu werden und dort Karriere zu machen.

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, Tätigkeitsbereiche 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?

Wie viele und welche Unternehmensbereiche lerne ich kennen?

Habe ich selbst ein Mitspracherecht bei der Auswahl?

Wann startet das Programm und wie lange dauert es?

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 von Studierenden bzw. den Berufseinstieg von Hochschulabsolventinnen und -absolventen vorausgesetzt oder empfohlen werden:

**(Vor-)Praktika für Maturanden** umfassen die meist von den (Fach-)Hochschulen vorgeschriebene, mehrwöchige bis einjährige, oft fachspezifische «Arbeitswelterfahrung» vor dem eigentlichen Ausbildungsbeginn, z.B. für gestalterische und gesundheitliche Studiengänge, aber auch angehende Medizinerinnen und Pharmazeuten.

**(Ausbildungs-)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 wie Jugendberatung, Psychiatrische Dienste, Bildungsberatung angeboten ([psypra.ch](http://psypra.ch)).

### 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 über [netopera.net](http://netopera.net), und/oder wo das «Handwerk» in der Praxis erlernt werden muss. Journalistische Volontariate (Print, Online, Radio, TV/Video) dauern mehrere Monate 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, Zeitungen, Zeitschriften und Verlage, bieten beliebte Stages an ([www.medienjobs.ch](http://www.medienjobs.ch)). Juristische Volontariate wiederum (bei Kanzleien, Gerichten, Verwaltung) können unbezahlte Kurzeinsätze sein, die einen Einblick in den Berufsalltag vermitteln, aber auch befristete und entlohnte Anstellungen von einigen Monaten ([rechtspraktikanten.ch/marktplatz/praktikumsstellen](http://rechtspraktikanten.ch/marktplatz/praktikumsstellen)).

### 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. Fachschaft, 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 bei der Suche verschiedene Bezeichnungen verwendet und die Ausschreibungen genau angeschaut werden. Hier einige ausgewählte Plattformen:

[www.stelle.admin.ch](http://www.stelle.admin.ch) > Studierende > Hochschulpraktika: Einstiegspraktika bei der Bundesverwaltung

[www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch) > Das EDA > Arbeiten beim EDA > Studierende: Adressen für Ausland-Praktika bei Botschaften, Generalkonsulaten, Missionen und swissnex, inkl. Flyer zu EDA-Karrieren

[www.kampajobs.ch](http://www.kampajobs.ch) oder [www.npo-jobs.ch](http://www.npo-jobs.ch): NGO- und NPO-Praktika unter anderem für Absolventen und Absolventinnen

[kulturmanagement.philhist.unibas.ch](http://kulturmanagement.philhist.unibas.ch) > Aktuelles > Stellenbörse: Praktika, Volontariate, Hospitanzen im Kulturbereich

## 3 Weiterführende Links

[www.berufsberatung.ch/berufseinstieg](http://www.berufsberatung.ch/berufseinstieg) > Jobs, Praktika, Freiwilligeneinsätze oder

[www.berufsberatung.ch/stellenlinks](http://www.berufsberatung.ch/stellenlinks): Links sowie Merkblätter zu Trainees, Praktika sowie Stellensuche (unter «Informationen» oder «Download»)

[www.e-fellows.net](http://www.e-fellows.net) > Karriere > Trainee > Wissen für Trainees: Tipps zu Auswahlprozess und Auswahlkriterien

[www.iaeste.ch](http://www.iaeste.ch) > Studierende > Auslandpraktika: Praktika und Trainees im Ausland (v.a. IT und Technik)

[www.jobfiles.ch](http://www.jobfiles.ch): Übersicht über Job-Portale, Suchmaschinen und Branchen-Plattformen

[www.jobstarter.ch](http://www.jobstarter.ch): Berufseinstieg mit Junior-Jobs, Praktika, Trainee-Stellen und Stages

[www.semestra.ch/jobs](http://www.semestra.ch/jobs) oder [www.students.ch/jobs](http://www.students.ch/jobs): Praktika, Trainees, Einstiegsstellen für Absolventen

[www.staufenbiel.ch](http://www.staufenbiel.ch) (auch [www.staufenbiel.de](http://www.staufenbiel.de)): Junior-Jobs, Trainee-Programme, Praktika, Bewerbungstipps, Rechte und Pflichten [studentcareer.ch/jobs](http://studentcareer.ch/jobs): Praktika, Trainees, Direkteinstieg sowie «Lunch- oder Career-Talk»-Events

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

[www.talendo.ch](http://www.talendo.ch) > **Job sucher**: Stellen-Plattform für Studierende und Graduates mit Filtermöglichkeit und Karriere-Magazin

[www.together.ch](http://www.together.ch): Events und Absolvierendenmessen

[www.traineeprogramme.ch](http://www.traineeprogramme.ch): Arbeitgeber mit Trainee-Programmen in der Schweiz

[www.trainee-gefluester.de](http://www.trainee-gefluester.de) (Deutschland): Karriere-Tipps und Interviews zum Trainee-Alltag

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