

# Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2017



Fonds Gesundes  
Österreich



Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich  
GmbH

## IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, 1020 Wien, Aspernbrückengasse 2

Tel.: 01 / 895 04 00, Fax: 01 / 895 04 00-20

E-Mail: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

[www.goeg.at](http://www.goeg.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar

Redaktionelle Mitarbeit: Mag. Petra Winkler

Grafik: [pacomedia.at](http://pacomedia.at), 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

31. Auflage, Jänner 2017

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Gesundheitsförderung ist ein umfassender sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz der darauf abzielt, die Lebenswelten der Menschen – z.B. Schulen oder Betriebe – so zu gestalten, dass alle so gesund wie möglich leben können. Die Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten erfordert von den handelnden Personen ein entsprechendes inhaltliches Know-how und eine breite Palette fachlicher, methodischer und sozialer Qualifikationen. Um diese erwerben zu können, bietet der Fonds Gesundes Österreich das „Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk“ an.

Die Gesundheitsförderung ist nicht statisch, sie muss neue Methoden, aktuelle Entwicklungen, Strategien und Ziele berücksichtigen. Das spiegelt sich auch in den Themen der Seminare wieder: Beispiele dafür sind der Einsatz Sozialer Medien, Gesundheitsförderung für Geflüchtete oder welchen Beitrag Gesundheitsförderung zur Umsetzung der Rahmen-Gesundheitsziele leisten kann. Die Nachfrage nach den Seminaren ist ungebrochen und ein Beleg für die gelungene Weiterentwicklung der Seminarinhalte.

Neben dem aktuellen Arbeitsprogramm 2017 wurde vom Kuratorium ein Rahmen-Arbeitsprogramm für die Jahre 2017 - 2020 beschlossen. Der FGÖ orientiert sich bei der Gestaltung seiner Angebote, darunter auch das Bildungsnetzwerk, an den dort festgelegten mittelfristigen Schwerpunkten. Beispiele dafür sind Seminare zum Thema Gender, Unterstützung von Familien in belastenden Situationen, Gewaltprävention, Abenteuer Pension, mehr Bewegung im Alltag älterer Menschen, oder dem Lebensphasenkonzept in der Gesundheitsförderung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Gesundheitsförderungs-Projekten und hoffen, dass im vorliegenden Programm für Sie das Richtige dabei ist.

### **Das Team des Fonds Gesundes Österreich**

# Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2017

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention mit umfassendem Gesundheitsbegriff kommt der Fort- und Weiterbildung eine besondere Bedeutung zu. Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert ein breites Bündel fachlicher, prozessspezifischer, strategischer und gruppendynamischer Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Ein konkretes Angebot des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in diesem Bereich ist das Seminarprogramm Gesundheitsförderung „Bildungsnetzwerk“.

## Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

Praktiker/innen der Gesundheitsförderung (Antragsteller/innen und Betreiber/innen von Gesundheitsförderungsprojekten) sollen spezifische Weiterbildungsmöglichkeiten angeboten werden. Das Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Projekten der Gesundheitsförderung und der Primärprävention soll gesteigert werden.

## Die Zielgruppe

- Umsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger/innen
- Stakeholder

## Die Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk“ beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über erfolgreiche Elternarbeit bis hin zu Kommunikation, Moderationstechniken und Evaluation. Darüber hinaus stehen die Weiterentwicklung der zentralen persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie der Seite 8-11 entnehmen.

## Schwerpunkte im Programm

### Kommunales Setting und gesunde Nachbarschaft:

Das kommunale Setting – d.h. Arbeit in Gemeinden, Städten, Stadtteilen - bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier stärkere Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Seminarprogramm „Bildungsnetzwerk“ spezielle Seminare für dieses Setting an. Die entsprechenden Module sind in diesem Seminarprogramm besonders gekennzeichnet mit dem Symbol für „Kommunales Setting“.



Erfahrungen aus dem kommunalen Setting zeigen, dass Projekte und Programme dann gute Umsetzungschancen haben, wenn engagierte Menschen, Vereine, Projektmanager/innen und

politische Entscheidungsträger/innen zusammenarbeiten. In jedem Fall soll in den Gemeinden die Bereitschaft bestehen, Gesundheitsförderung zu unterstützen und ein Gesundheitsförderungsprojekt umzusetzen.

### Schulisches Setting:

Schule und Kindergarten sind ein zentrales und prioritäres Interventionsfeld der Gesundheitsförderung. Daher wird auch in diesem Bereich ein gekennzeichnete Schwerpunkt gesetzt. Die Seminare finden Sie unter dem Symbol:



### Gesundheitskompetenz:

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte an die jeweilige Zielgruppe bringen, sodass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind?

Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz um die Verbesserung von Kommunikation. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, sowohl in der Krankenversorgung als auch in der Gesundheitsförderung und Prävention wesentlich ist. Dieses Ziel ist als Rahmen-Gesundheitsziel 3 zusätzlich ein wichtiger Eckpunkt der Österreichischen Gesundheitsreform. Die mit dem Logo der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) gekennzeichneten Seminare stehen allen Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten aus den genannten Bereichen offen.

Mitglieder der ÖPGK haben die Möglichkeit zur kostenfreien Teilnahme, nähere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite der ÖPGK unter [oepgk.at](http://oepgk.at).



### Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinator/innen finden Sie auf den Seiten 4 – 7.

### Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 85.

### Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 % vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist ein Unkostenbeitrag von 100 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 50 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

## Regionale Projektkoordinator/innen Wien



### **Franziska Renner**

Über zehn Jahre Erfahrung in der Gesundheitsförderung. Im Fonds Soziales Wien für das Herz-Kreislauf-Vorsorgeprogramm „Ein Herz für Wien“ tätig, seit der Gründung im Team der Wiener Gesundheitsförderung. Ab Mitte 2012 Leiterin der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation. Seit September 2016 außerdem Referentin in der Geschäftsführung und inhaltliche Vertretung des Geschäftsführers.



### **Melanie Maschik**

Langjährige Erfahrung im Veranstaltungsbereich, Abschluss des Universitätslehrgangs Tourismus- und Eventmanagement, WU Executive Academy. Seit 2013 als Sekretärin für die Geschäftsführung der Wiener Gesundheitsförderung tätig, die Mitarbeit bei der Koordination des Bildungsnetzwerks zählt mit zu ihren Aufgaben.

Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
1200 Wien, Treustraße 35-43 / Stiege 6  
Franziska Renner: Tel.: 01 4000 76921  
Mobil: 0676 8118 76921, Fax: 01 4000 99 76921  
E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Melanie Maschik: Tel.: 01 4000 76906, Fax: 01 4000 99 76906  
E-Mail: melanie.maschik@wig.or.at

## Regionaler Projektkoordinator Niederösterreich



### **Mag. Gernot Loitzl**

Seit 2001 selbstständiger Berater im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF); diplomierter Coach und Organisationsberater, Moderator und Trainer; Studium der Ernährungswissenschaften. Entwickelt, leitet und koordiniert betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Schwerpunkte der letzten Jahre sind die Entwicklung und Erprobung alternativer BGF-Ansätze, BGF-Konzepte für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sowie das Themengebiet „Gesundes Führen“.

Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching, Training  
2651 Reichenau an der Rax, Schulgasse 21/3  
Tel: 0699/10507007, E-Mail: gernot.loitzl@chello.at

## Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

**Carina Ehrnhöfer**

Teamkoordinatorin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit im Burgenland (PGA) und Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf“. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Stressmanagement und Motivation. Aktuelle Arbeitsfelder: Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte im Setting Gemeinde, Trainertätigkeiten im In- und Ausland für die Themen Achtsamkeit, Meditation und mentale Gesundheit.



PGA Burgenland

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Strasse 5

Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: carina.ehrhoefer@pga.at

## Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

**Mag.<sup>a</sup> Sigrid Schröpfer, MA**

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; 1998 bis 2007 bei Styria vitalis Leitung des Gesunde Gemeinde-Netzwerkes, seit 2002 Koordinatorin für das FGÖ-Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung in der Steiermark; seit Juli 2007 bei Styria vitalis für den Bereich Kommunikation zuständig, 2016 Abschluss des Masterstudiums Public Communication an der FH in Graz.



Styria vitalis

8010 Graz, Marburger Kai 51/III

Tel: 0316/82 20 94-25

E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

## Regionale Projektkoordinatorin Kärnten

**Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Gabriela Zwiip, BEd**

Teilstudium Pädagogik und Medienkommunikation an der Universität Klagenfurt, Studium „Lehramt für Volksschulen“ und Lehrgang „Lehrer/in in integrativ geführten Klassen“ an der Pädagogischen Akademie des Bundes Kärnten, Projektmanagement-Lehrgang, Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung beim FGÖ. Mehrjährige Tätigkeit im Volksschul-, Integrations- und Sonderschulbereich. Seit 2005 im Bereich der Gesundheitsförderung im Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 5 – Gesundheit und Pflege, SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung tätig und für die Kernbereiche „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“ und „Gesun-



der Kindergarten“ zuständig. Aufgabenbereiche sind die prozessorientierte Gemeindebetreuung, die Projektleitung und -begleitung mehrerer Gesundheitsförderungsprojekte sowie die fachliche und organisatorische Zuständigkeit für Projekte im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung.

Verein Gesundheitsland Kärnten  
9020 Klagenfurt, Bahnhofstrasse 26/1  
Tel.: 0 50536 – 15142, Fax: 0 50536 – 15130  
E-Mail: gabriela.zwipp@ktn.gv.at

## Regionaler Projektkoordinator Oberösterreich



### **Dr. Christian Scharinger, MSc**

Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach. Beschäftigt sich seit 15 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.

4152 Sarleinsbach, Schmidtfeld 1  
Tel: 07283/80 13, Fax: 07283/80 43, E-Mail: scharinger@aon.at

## Regionaler Projektkoordinator Salzburg



### **Mag. Dr. Thomas Diller**

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der WU Wien, Schwerpunkte Organisation und Human Resources. Systemische Beraterausbildung, Arbeiten mit großen Gruppen, Theaterpädagogik, Dialog Facilitator, EFQM-Assessor. Seit 1995 Geschäftsführer von AVOS sowie Aufbau und Geschäftsführung des AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten. Konzeption und Leitung von Gesundheitsprojekten, insbesondere betriebliche Gesundheitsförderung.

AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung Salzburg  
5020 Salzburg, Elisabethstraße 2  
Tel: 0662/88 75 88-14, Fax: 0662/88 75 88-16, E-Mail: diller@avos.at



## Regionale Projektkoordinatoren Tirol

### **Friedrich Lackner**

Geschäftsführer des „avomed“ seit 1990; organisatorische und finanzielle Begleitung im Aufbau von Vorsorge- und Gesundheitsförderungsprojekten, die in erster Linie im Setting Gemeinde und Schule angesiedelt sind. Arbeitsschwerpunkte: Personal- und Projektmanagement, Finanzkontrolle, Vereinsrecht, EDV-Netzwerke, Zertifikatslehrgang „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“.



### **Mag. Philipp Thummer**

Studium der Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Personal und Controlling. Zehn Jahre Berufserfahrung im internationalen Projektmanagement im Gesundheitswesen. Seit 2004 stellvertretender Geschäftsführer des „avomed“ mit den Schwerpunkten Projektmanagement, Personal und Öffentlichkeitsarbeit. Qualitätslehrgang Gesundheitsförderung „train the trainer“ im Setting Schule des Fonds Gesundes Österreich.



avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und  
Gesundheitsförderung in Tirol  
6020 Innsbruck, Anichstraße 6  
Tel: 0512/58 60 63, Fax: 0512/58 30 23, E-Mail: avomed@avomed.at

## Regionaler Projektkoordinator Vorarlberg

### **Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH**

Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. Seit 2006 verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH. Tätigkeitsschwerpunkte sind Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten in Vorarlberg.



aks gesundheit GmbH, 6900 Bregenz, Rheinstraße 61  
Tel: 05574/202, Fax: 05574/202-9  
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at

## Seminartermine 2017

### Wien

Gesellschaftliche Verantwortung und soziale Gesundheit

> 17400101

Mi 1. – Do 2. Februar 2017

Renate Augusta

E-Health Angebote in der Gesundheitsförderung – was gibt es, worauf ist zu achten?

> 17400102

Do 9. – Fr 10. März 2017

Robert Mischak

Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung

> 17400103

Mi 26. – Do 27. April 2017

Jasmin Sadeghian, Helmut Buzzi

Ergonomie für (alle) Gesundheitsförder/innen

> 17400104

Do 11. – Fr 12. Mai 2017

Paul Scheibenpflug

Gesundheitsförderung im Stadtteil

> 17400105

Do 22. – Fr 23. Juni 2017

Eva Göttlein

Gesundheitsförderungsprojekte entwickeln und erfolgreich umsetzen

> 17410101

Do 21 – Fr 22. September 2017

Isabella Kaupa

Gesundheitsfolgenabschätzung – eine praktische Methode zur Umsetzung von Health Policies

> 17410102

Mi 18– Do 19. Oktober 2017

Gernot Antes

Strategische Ansätze im Dienste der Gesundheitsförderung: Teil 1+2

> 17410103

Do 23. November 2017

Peter Nowak, Kristina Hametner

Fr 24. November 2017

Gernot Antes

### Niederösterreich

Gesundheit – keine Männersache? > 17200102

Mi 22. – Do 23. März 2017

Katja Scheibenpflug, Paul Scheibenpflug

„Lasst Bilder sprechen ... “ > 17200101

Mo 24. – Di 25. April 2017

Daniel Gajdusek-Schuster

Achtsame Selbstfürsorge > 17200104

Mo 15. – Di 16. Mai 2017

Birgit Kriener

Leitbildentwicklung als Entwicklung von nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen

> 17200103

Fr 19. – Sa 20. Mai 2017

Eva Mitterbauer

Arbeiten in Gruppen und Teams ohne Widerstand – eine Utopie? > 17200105

Mi 21. – Do 22. Juni 2017

Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Energiefass, Millionenshow oder Zuckerquiz? – ein Koffer voller praxistauglicher Methoden für Workshops und Seminare im Bereich der Gesundheitsförderung > 17210101

Mi 13. – Do 14. September 2017

Birgit Pichler, Karin Korn

Die Bedeutung von Gesundheit in verschiedenen Kulturen > 17210102

Mo 25. – Di 26. September 2017

Jaqueline Eddaoudi

Gesundheitsförderungsprojekte kreativ und gemeinsam geplant ist halb gewonnen – ein Projektkonzept entsteht > 17210103

Di 10. – Mi 11. Oktober 2017

Margit Bauer

### Burgenland

Best Practice in der kommunalen Gesundheitsförderung

> 17900101 oder > 17910101

Sa 22. April Sonja Glatz, Susanne Gruber oder

Sa 7. Oktober 2017 Carina Ehrnhöfer, Sonja Glatz

Social Media als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 17900104  
Mi 26. – Do 27. April 2017  
Anja Haider-Wallner

Gewaltfreie Kommunikation als Beitrag zur Gesundheitsförderung (Teil 1) > 17900102  
Di 9. – Mi 10. Mai 2017  
Christine Gollatz

Storytelling - mit Geschichten Menschen bewegen und Verhaltensänderungen bewirken > 17900103  
Mi 21. – Do 22. Juni 2017  
Monika Herbstrith-Lappe

Unser erfolgreiches Schulbuffet > 17910102 oder > 17910103  
Di 29. August oder Mi 30. August 2017  
Susanne Gruber

„FlÜGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17910104  
Mi 20. – Do 21. September 2017  
Susanne Khalil

Präsentations- und Rhetoriktraining für mehr Freude am Reden > 17910105  
Do 5. – Fr 6. Oktober 2017  
Daniela Zeller

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – komplexe Vorhaben planen und durchführen > 17910106  
Fr 17. – Sa 18. November 2017  
Katharina Resch

### Steiermark

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 17700101  
Mo 30. – Di 31. Jänner 2017  
Ulli Krenn

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Graphic Recording > 17700102  
Di 14. – Mi 15. März 2017  
Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen – ein Mobilitätsförderungsprogramm > 17700103  
Mo 20. – Di 21. März 2017  
Julia Unger

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1) > 17700104  
Mo 3. – Di 4. April 2017  
Gerald Höller

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken > 17700105  
Mi 19. – Do 20. April 2017  
Michael Weger

Qualitätssicherung durch Selbstevaluation > 17700106  
Mo 15. – Di 16. Mai 2017  
Ludwig Grillich

Von der Gruppe zum Team > 17710101  
Mo 9. – Di 10. Oktober 2017  
Ulrich Puntigam

Veranstaltungen professionell organisieren > 17710102  
Mo 13. – Di 14. November 2017  
Alexandra Aglas

### Kärnten

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell – „Ich entwickle einen ressourcenorientierten Umgang mit mir selbst!“ > 17500101  
Di 7. – Mi 8. März 2017  
Bettina Bachschwöll, Eva Kuba

Die Sprache des Körpers - Präsenz durch geschulte Körperführung > 17500102  
Mi 26. – Do 27. April 2017  
Michael Weger

Die Welt der Demenz – Basiswissen > 17500105  
Fr 19. – Sa 20. Mai 2017  
Sabine Battistata

Mentale Ressourcen optimal ausschöpfen und einsetzen > 17500103  
Do 1. – Fr 2. Juni 2017  
Roland Haslmaier

Mit Think-Tanks die Zukunft gestalten  
Persönliche Wandlungsschritte in die Zukunft  
> 17500104  
Di 13. – Mi 14. Juni 2017  
Margit G. Bauer, Monika Bauer

Stark! Aber wie? - geschlechtssensible  
Gewaltprävention im schulischen Kontext  
> 17510101  
Di 24. Oktober 2017  
Romeo Bissuti

Gesundheitsförderung in der Kinder- und  
Jugendhilfe > 17510102  
Do 9. – Fr 10. November 2017  
Hubert Löffler

Einfach gesund – mit Achtsamkeit entspannt  
durchs Leben > 17510103  
Mi 29. – Do 30. November 2017  
Erwin Glatter

## **Oberösterreich**

Positive Psychologie und Gesundheitsförderung  
> 17100102  
Di 14. – Mi 15. März 2017  
Helga Pesserer

Gesundheit kennt jedes Alter  
Generationen- und Lebensphasenorientierung  
in der Gesundheitsförderung > 17100103  
Di 4. – Mi 5. April 2017  
Irene Kloimüller

Creationslaboratorium: Gruppen kreativ  
moderieren mit Visual Tools > 17100104  
Di 23. – Mi 24. Mai 2017  
Margit Bauer

Gesundheitsinformation, die ankommt und wirkt  
> 17100105  
Do 8. – Fr 9. Juni 2017  
Felice Gallé, Ulla Sladek

Gesundheitsförderung und Prävention im Kontext  
von Evidenz, Nutzen und Qualität > 17100106  
Di 13. – Mi 14. Juni 2017  
Martin Sprenger

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag  
> 17110101  
Di 19. – Mi 20. September 2017  
Ulli Krenn

Grundlagen der Gesundheitsförderung – von  
der Idee zum Praxisprojekt > 17110102  
Mo 9. – Di 10. Oktober 2017  
Christian Scharinger

Evaluation in Gesundheitsförderungsprojekten  
> 17110103  
Di 14. – Mi 15. November 2017  
Trude Hausegger

## **Salzburg**

Sitzungen und Besprechungen professioneller leiten  
Grundlagen der Moderation > 17800101  
Do 30. – Fr 31. März 2017  
Michael Schallböck

Gesundheit durch Projekte fördern  
Projektmanagement in der Gesundheitsförderung  
> 17800102  
Do 6. – Fr 7. April 2017  
Christian Scharinger

Die Potenziale von Freiwilligen optimal nutzen  
> 17800105  
Do 4. – Fr 5. Mai 2017  
Martin Oberbauer

Veränderungen bewältigen und gestalten - in,  
mit und durch Changemanagement > 17800103  
Do 18. – Fr 19. Mai 2017  
Sepp Wimmer

Familien in belastenden Situationen unterstützen  
Frühe Hilfen in den Alltag der unterschiedlichen  
Professionen integrieren > 17800104  
Do 22. – Fr 23. Juni 2017  
Monika Aistleitner

Workshops erfolgreich gestalten – besser  
ankommen! > 17810101  
Do 7. – Fr 8. September 2017  
Andrea Magnus

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher  
Ressourcen Modell® > 17810103  
Do 21. – Fr 22. September 2017  
Paul Mörwald

Abenteuer Pension: Gesundheitsförderung für und  
mit älteren Menschen > 17810102  
Do 19. – Fr 20. Oktober 2017  
Katharina Resch

**Tirol**

«ECHT FETT!» - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen  
> 17300101  
Mo 13. - Di 14. März 2017  
Gerald Koller

Kommunikation und konstruktives Konfliktmanagement für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene  
> 17300103  
Di 11. - Mi 12. April 2017  
Gerald Höller

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Sketchnoting. Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting  
> 17300104  
Di 25. - Mi 26. April 2017  
Margit Bauer

„FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17300105  
Di 9. - Mi 10. Mai 2017  
Susi Khalil

Veranstaltungen professionell organisieren  
> 17300106  
Di 20. - Mi 21. Juni 2017  
Alexandra Aglas

Erfolgreich verhandeln – Zusagen erreichen  
> 17310101  
Di 3. - Mi 4. Oktober 2017  
Margot Obtresal

Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung – Gesundheit in Settings fördern  
> 17310102  
Di 17. - Mi 18. Oktober 2017  
Günther Bauer

Vom Ich zum Wir – Gemeinschaftsentwicklung und authentische Kommunikation in Gruppen und Teams in der Gesundheitsförderung > 17310103  
Di 21. - Mi 22. November 2017  
Klaus Vogelsänger

**Vorarlberg**

Werkzeugkoffer Methode und Moderation  
> 17600101  
Do 9. - Fr 10. März 2017  
Anna Egger

Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-) Erfolg > 17600102  
Do 20. - Fr 21. April 2017  
Stefan Behnke

Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 17600103  
Do 27. - Fr 28. April 2017  
Katrín Künster

Leicht verständliche Texte selbst verfassen  
> 17600104  
Do 18. Mai - Fr 19. Mai 2017  
Renate Fischer, Martina Nußbaumer

„FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17610101  
Do 7. - Fr 8. September 2017  
Susi Khalil

Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung? > 17610102  
Do 14. - Fr 15. September 2017  
Kathrin Hofer

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 17610104  
Do 5. - Fr 6. Oktober 2017  
Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 17610103  
Do 2. - Fr 3. November 2017  
Angelika Dreher

## Gesellschaftliche Verantwortung und soziale Gesundheit > 17400101

Gesellschaftliche Verantwortung ist ein wesentlicher Inhalt bei der Gestaltung zukünftiger Strukturen im Bereich der sozialen Gesundheit. Sie umfasst einen kollektiven Veränderungsprozess, der den Blick in eine neue Ebene der menschlichen und organisationalen Entwicklung eröffnet.

### Ziel:

- Handlungskompetenz im Bereich „Gesellschaftliche Verantwortung und soziale Gesundheit“ reflektieren und erweitern
- Veränderungsprozesse für soziale Gesundheit initiieren und begleiten
- konkrete Aktionsfelder definieren

### Zielgruppe:

Akteur/innen in der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innen in Jugendeinrichtungen, Senior/innen-Einrichtungen etc.

### Methoden:

Impulsvorträge, Selbstreflexion, Resonanzgruppen, Transfer in den Arbeitskontext

### Inhalte:

- **gesellschaftliche Verantwortung als Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit**
- **Lernfelder im Bereich der sozialen Gesundheit:**
  - **Balance zwischen Autonomie und Vernetzung**
  - **Beziehungen als Orte der sozialen Gesundheit**
  - **Diversitätskompetenz - Mut zur Vielfalt**
- **Orientierungsfelder der gesellschaftlichen Verantwortung: Motivation - Möglichkeiten - Ziele - Handlung**
- **Personal Social Responsibility (PSR): persönliche gesellschaftliche Verantwortung**
- **der PSR-Handprint: Bestandsaufnahme zur gesellschaftlichen Verantwortung in den Bereichen Resilienz, Sinnorientierung, Veränderungsbereitschaft, soziale Kompetenz und Zukunftsfähigkeit**
- **soziale Gesundheit als gesellschaftliches Potenzial**
- **persönliche Maßnahmenplanung im beruflichen Kontext**

Referentin/Trainerin:  
Renate Augusta

Termin: Mi 1. – Do 2. Februar 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 11. Jänner 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## E-Health Angebote in der Gesundheitsförderung – was gibt es, worauf ist zu achten? > 17400102

### Zielgruppe:

Akteur/innen der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innen in Jugendeinrichtungen, Senior/innen-Einrichtungen etc. Von den Teilnehmer/innen wird angenommen, dass sie über fachliche und berufliche Erfahrung in der Gesundheitsförderung verfügen. Es wird davon ausgegangen, dass kein über das übliche Maß hinausgehendes Interesse an technischen Fragen besteht.

### Methoden:

Bei einer Teilnehmer/innenzahl von ca. 10 - 14 kann das Seminar in sehr persönlicher und interaktiver Weise abgehalten werden. Prinzipiell steht die Diskussion der Teilnehmer/innen untereinander im Vordergrund. Diese wird durch entsprechenden Input des Vortragenden angeregt bzw. unterstützt. Zudem ist es sinnvoll, manche Themen in Kleingruppen zu erarbeiten und zu präsentieren.

### Inhalte:

**Die Digitalisierung der Gesellschaft bietet neben Risiken viele neue Chancen und erreicht auch Bereiche der zwischenmenschlichen Zusammenarbeit wie die Gesundheitsförderung. Ausgehend vom Fitness- und Wellness-Boom etablieren sich elektronische Hilfsmittel wie Fitness-Tracker, Gesundheits-Apps, Internetplattformen usw., welche als E-Health-Anwendungen zusammengefasst werden können. Die Teilnehmer/innen lernen den aktuellen Stand dieser Entwicklung kennen und erörtern gemeinsam und aus ihrer Sicht, inwieweit E-Health-Anwendungen wirklich einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten können. Es werden eingangs die Herausforderungen und Chancen der digitalisierten Gesellschaft allgemein diskutiert. Dies kann am Beispiel der österreichischen ELGA (aktueller Stand und Um-**

**setzung) sowie anhand der Auseinandersetzung mit den Widerständen einzelner Berufsgruppen sowie den Erwartungen der Befürworter/innen konkretisiert werden.**

**Weiters werden moderne Technologien und Methoden im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung erörtert: Wearables, Fitness-Tracker, Smartwatches, Internetplattformen und Foren, Gamification in der Therapie.**

**Ein weiterer Schwerpunkt ist die Frage, wie künftig soziale und private Kranken- und Unfallversicherungen mit dem Thema E-Health umgehen werden.**

**Jedenfalls wird den Teilnehmer/innen ausreichend Raum für die Artikulation ihrer Vorstellungen bzw. auch Ängste oder Sorgen eingeräumt.**

Referent/Trainer:  
Robert Mischak

Termin: Do 9. – Fr 10. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 17400103

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen verstehen die Bedeutung, die Chancen und Gefahren von direkter und medialer Kommunikation, auf die es in der Gesundheitsförderung zu achten gilt.
- Die Teilnehmer/innen lernen Beispiele von Gesundheitskommunikation kennen, tauschen ihre Erfahrungen aus und befruchten einander gegenseitig mit Ideen.
- Die Teilnehmer/innen erarbeiten kommunikative Maßnahmen für ihre ganz konkreten Projekte: Artikel, Newsletter, Aushänge, Web-Einträge ...

### Zielgruppe:

Koordinator/innen, Trainer/innen, Projektleiter/innen und Moderator/innen im Umfeld von Gesundheitsförderung (in Betrieben, Vereinen, Gemeinden ...), die einerseits mehr Schwung und Resonanz in ihr Projekt/Programm bringen wollen bzw. diese Resonanz auf hohem Niveau stabilisieren wollen

### Methoden:

Wechsel von Kleingruppen- und Einzelarbeit, Theorie und Praxis, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, gesunde Impulse zwischendurch.

### Inhalte:

**In der Gesundheitsförderung sind Menschen mit viel Gesundheitsfachwissen und großem Engagement am Werk. Manchmal kommt bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten und Maßnahmen die zielgerichtete Kommunikation zu kurz. Das heißt, dass sich Sprache und Medium an der jeweiligen Dialoggruppe orientieren und Rücksicht auf Bildung, Gesundheitskompetenz, soziale Faktoren und das Setting (Betrieb, Verein, Gemeinde ...) nehmen sollten.**

**Dieses Seminar gibt eine Hilfestellung für alle im Bereich der Gesundheitsförderung Tätigen, um kommunikative Instrumente (Titel, Slogans, Logos, Newsletter, Zeitung, E-Mails, Intranet, Schwarzes Brett, Berichte, Protokolle, Fotos, Videos, Besprechungen, Großveranstaltungen, Internet und soziale Netzwerke) effizient nützen zu können. Darüber hinaus soll es Strategien und Möglichkeiten einer gesunden und wertschätzenden Kommunikation als Ressource im beruflichen Alltag aufzeigen!**

Referent/in bzw. Trainer/in:  
Jasmin Sadeghian, Helmut Buzzi

Termin: Mi 26. – Do 27. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 5. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Ergonomie für (alle) Gesundheitsförder/innen

> 17400104

Durch den Einbezug ergonomischer Erkenntnisse können gesundheitliche Problemfelder und Wirkzusammenhänge (nicht nur im betrieblichen Umfeld) ausgemacht, erschlossen und effektiv bearbeitet werden. Fundierte Orientierungs- und Argumentationshilfen aus der Ergonomie erleichtern die Arbeit mit Betroffenen und Entscheidungsträger/innen. Instrumente der Gesundheitsförderung und der Ergonomie lassen sich erfolgreich kombinieren. Dieses Seminar blickt erstmals weit über den betrieblichen Tellerrand und bietet eine Fülle an Beispielen und Impulsen für verschiedene Settings, vom Kindergarten über die Schule bis hin zum Senior/innenwohnheim, von Wohnung und Garten bis hin zur Gemeinde.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen werden sensibilisiert, gesundheitsfördernde Lösungen ergonomisch zu prüfen.
- Die Teilnehmer/innen lernen Nahtstellen zwischen Ergonomie und Gesundheitsförderung kennen und auf ihr Setting umzulegen.
- Die Teilnehmer/innen lernen konkrete Tipps und Erleichterungen kennen, erarbeiten gemeinsam Strategien anhand konkreter Beispiele und erhalten Gelegenheit, nützliche Methoden aus der Ergonomie anzuwenden.

### Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen, Gesundheitsmoderator/innen, Fachpersonen und Entscheidungsträger/innen aus allen Settings

### Methoden:

- Informationsinputs garniert mit praktischen Beispielen und Übungen zur praktischen Anwendung
- Austausch von Wissen, Erfahrungen und Lösungen in der Gruppe
- Erarbeiten von Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Setting
- Nachlese mit Ergebnissen aus dem Seminar

Referent/Trainer:  
Paul Scheibenpflug

Termin: Do 11. – Fr 12. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 27. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Gesundheitsförderung im Stadtteil > 17400105

Fakt ist, dass Armut und Gesundheit in einem engen Verhältnis stehen. Menschen mit einem niedrigen Einkommen und mit sozialer Benachteiligung haben eine deutlich geringere Lebenserwartung und tragen erhöhte Gesundheitsrisiken. Das hängt von vielen Faktoren ab: Individuelles Gesundheitsverhalten, geringes Einkommen, niedriger Bildungsstand und Arbeitslosigkeit tragen dazu bei, aber auch ein Lebensumfeld mit hohen Schadstoffbelastungen (Lärm, Verkehr, Emissionen, Licht) und wenig Grünflächen. Hier rückt der Stadtteil als Setting in den Fokus. Gesundheitsförderung und Prävention auf Stadtebene ist ein breiter Ansatz, der im Seminar diskutiert werden soll.

### Ziel:

Während des Seminars werden verschiedene Aspekte der gesundheitsfördernden Stadtteilentwicklung unter die Lupe genommen: Strategien, Konzepte, Projekte, Strukturen.

Die Teilnehmer/innen sollen Hemmnisse erkennen, Lösungsansätze und mögliche Strategien erarbeiten. Es sollen Kooperationen entstehen und die Teilnehmer/innen werden angeregt, sich zu vernetzen und auszutauschen.

- Vernetzung und Schaffung von Kooperationen
- Erfahrungsaustausch
- Bestehendes sichtbar machen: Was gibt es bereits an guten Beispielen und Projekten, was funktioniert gut und ist übertragbar? Was ist Gute Praxis?
- Wie erreiche ich schwer erreichbare Zielgruppen?

### Inhalte:

- **Wie kann Gesundheitsförderung und Prävention im Stadtteil verankert werden?**
- **Welche Faktoren tragen zur gesundheitlichen Chancengleichheit bei?**
- **Welche Zielgruppen und Kooperationspartner muss ich mit ins Boot nehmen?**
- **Welchen Beitrag leisten integrierte Handlungskonzepte dabei?**
- **Wo besteht Handlungsbedarf?**
- **Welche Gremien gibt es bereits, welche müssen neu aufgestellt werden?**
- **Gibt es Möglichkeiten zur Finanzierung?**

### Zielgruppe:

Akteur/innen der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innen in Jugendeinrichtungen, Senior/innen-Einrichtungen etc.

### Methoden:

Vorträge, Diskussionen, World-Café

ReferentIn/TrainerIn:  
Eva Göttlein

Termin: Do 22. – Fr 23. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 1. Juni 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsförderungsprojekte entwickeln und erfolgreich umsetzen > 17410101

Nichts geht über eine gute Planung! Professionelles Projektmanagement bedeutet, dass ein Projekt im Vorfeld klar und zielgerichtet konzipiert und sorgfältig geplant wird. Dazu braucht es Tools und Arbeitsschritte, die helfen, aus einer Ideensammlung und vielen offenen Fragen sukzessive ein Konzept und einen Projektplan zu entwerfen. Vorgespräche mit potenziellen Projektpartner/innen und Vertreter/innen der Zielgruppen helfen dabei.

### Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Gesundheitsförderungsprojekte professionell zu planen und umzusetzen. Das Seminar vermittelt den Weg von einer vagen Idee zu einem realistischen Projektplan. Dabei wird in einem ersten Schritt besprochen, was Projekte in der Gesundheitsförderung von anderen, z. B. technischen Projekten, unterscheidet. Danach wird erarbeitet, welche Fragen in der Planungsphase in welcher Reihenfolge zu klären sind. Zentrale Fragen dabei sind: Was muss ich zu welchem Zeitpunkt mit wem besprechen und klären? Wie hole ich mögliche Kooperationspartner/innen mit ins Boot? Wie gehe ich damit um, dass zu Beginn manches noch sehr unklar ist und nicht präzisiert werden kann? Wie mache ich konkret und transparent, was Inhalt des Projekts sein soll und wie der zeitliche Ablauf aussehen soll? Welche Rollen und Kommunikationssettings definiere ich sinnvollerweise? Wie erhalte ich mir bei aller Festlegung die nötige Flexibilität für später auftretende Veränderungen?

### Zielgruppe:

Akteur/innen der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innen in Jugendeinrichtungen, Senior/innen-Einrichtungen, Gesundheitseinrichtungen etc.

### Inhalte:

- **Charakteristika von Gesundheitsförderungsprojekten**
- **Zielklärung und zirkuläre Zielplanung in der Projektentwicklung**
- **Gestaltung und Ablauf der Vorprojektphase - hilfreiche Tools**
- **rollierende Planung und Festlegung zentraler Eckpfeiler**
- **Projektorganisation, Projektarchitektur und Kommunikationssettings**
- **Arbeitspakete und zeitliche Taktung**
- **Prozesssteuerung und Meeting-Management**

### Methoden:

Methodisch baut das Seminar auf einem Mix aus Theorie-Input, praktischen Übungen und Reflexion auf. Es besteht die Möglichkeit, eigene Fallbeispiele aus der Praxis einzubringen. Je nach Arbeitsschritt wird zwischen Plenum, Kleingruppen und paarweiser Arbeit gewechselt.

Referentin/Trainerin:  
Isabella Kaupa

Termin: Do 21 – Fr 22. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 31. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsfolgenabschätzung – eine praktische Methode zur Umsetzung von Health Policies > 17410102

Das Gesundheitsministerium beschreibt die GFA als „Instrument zur verstärkten Berücksichtigung der gesundheitlichen Auswirkungen von politischen Maßnahmen in verschiedensten Sektoren wie beispielsweise Verkehr, Bildung, Umwelt, Arbeitsmarkt, Infrastruktur. Der GFA-Prozess geht strukturiert der Frage nach, welche weitreichenden gesundheitlichen Konsequenzen ein solches (politisches) Vorhaben voraussichtlich nach sich ziehen wird“. Grundlage für die Bewertung der gesundheitlichen Auswirkungen eines Vorhabens ist die Erkenntnis, dass „Gesundheit von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt wird: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“. Daraus folgte die Forderung, dass der gesundheitsförderlichen Gestaltung dieser alltäglichen Umwelten (Lebenswelten) große Aufmerksamkeit geschenkt werden soll. GFA ist ein Instrument, mit dem das systematisch gelingen kann und mit dem gesundheitsförderliche Gestaltungsoptionen aufgezeigt werden. Einige GFA-Projekte wurden in Österreich bereits erfolgreich umgesetzt und so können die Teilnehmenden anhand österreichischer und internationaler Fallbeispiele die Umsetzung von GFA zu unterschiedlichen Themenfeldern wie Bildung, Verkehr, Gestaltung von öffentlichem Raum und Großveranstaltungen selbst erproben. Wissen und Fertigkeiten zur Anwendung des Instruments GFA gelten zunehmend als bedeutende Qualifikationen zur Gesundheitsförderung. Dieses Seminar liefert dafür die Grundlagen.

### Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer/innen in die Prinzipien und Methodik der Gesundheitsfolgenabschätzung einzuführen. Im Laufe des Seminars wird anhand von Beispielen erar-

beitet, wie die Auswirkungen einer politischen Entscheidung, eines Programms oder Projekts auf die Gesundheit der Bevölkerung abgeschätzt und berücksichtigt werden können.

### Inhalte:

- **Einführung: gesundheitswissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit GFA**
- **Instrumente, Prozesse und Methoden der GFA werden vorgestellt und anhand von realen Fallbeispielen angewendet.**
- **der Einsatz von GFA in Österreich: Stand der Dinge und Ausblick**

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Personen, die an Gesundheitspolitik, intersektoraler Zusammenarbeit und/oder Gesundheitsfolgenabschätzung interessiert sind oder beruflich mit diesen Themen zu tun haben.

### Methoden:

Theorie-Input, Präsentation, Diskussion und „Durchspielen“ von Fallbeispielen

Referent/Trainer:  
Gernot Antes

Termin: Mi 18– Do 19. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,  
Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 27. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Strategische Ansätze im Dienste der Gesundheitsförderung – Teil 1 Zielsteuerung-Gesundheit > 17410103

In den letzten 5 Jahren wurden wesentliche strategische Entwicklungen im österreichischen Gesundheitssystem angestoßen und in einigen Bereichen bereits umgesetzt. Die zwischen Bund, Ländern und Sozialversicherung vereinbarte Zielsteuerung-Gesundheit und insbesondere die in diesem Rahmen beschlossene Gesundheitsförderungsstrategie sowie die bundesweiten Rahmen-Gesundheitsziele und die Wiener Gesundheitsziele haben einen neuen strategischen Orientierungsrahmen für Gesundheitsförderungsprojekte in Wien geschaffen. Die Kenntnis dieses strategischen Rahmens kann Gesundheitsförderungsakteur/innen unterstützen, eigene Priorisierungen zu überdenken, Synergien mit anderen Akteur/innen zu finden und langfristige Entwicklungskonzepte für die eigene Arbeit zu formulieren.

### Ziel:

Die Teilnehmer/innen kennen die Eckpunkte der Gesundheitsreform und können Bezüge zu ihrem jeweiligen Handlungsbereich herstellen.

### Zielgruppe:

Umsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten, Entscheidungsträger/innen und Stakeholder im Wiener Gesundheitssystem (max. Teilnehmerzahl: 14)

### Inhalte:

- **Hauptinhalte, zentrale Strukturen und Prozesse der bundesweiten Gesundheitsreform „Zielsteuerung-Gesundheit“ (inkl. aktueller Entwicklung)**
- **strategische Ansätze für Gesundheitsförderung in der Gesundheitsreform (insbesondere Gesundheitsförderungsstrategie)**
- **Rahmen-Gesundheitsziele und Health in All Policies (vertiefte Darstellung R-GZ 3 „Gesundheitskompetenz“)**
- **Wiener Gesundheitsziele (Kristina Hametner)**
- **Gesamtreflexion: Wie nützlich sind strategische Rahmensetzungen? Was fehlt noch?**

### Methoden:

Vorträge (inkl. Präsentationsunterlagen und weiterführenden Links), vertiefende Gruppendiskussionen, Einzelarbeit

Referent/innen bzw. Tainer/innen:

Gernot Antes, Kristina Hametner, Peter Nowak

Teil 1 - Termin Do 23. November 2017

9.00 –17.00 Uhr

Referent/in bzw. Trainer/in:

Kristine Hametner, Peter Nowak

Teil 2 - Termin Fr 24. November 2017

9.00 - 17.00 Uhr

Referent/Trainer: Gernot Antes

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,

Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 2. November 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Strategische Ansätze im Dienste der Gesundheitsförderung – Teil 2 Gesundheitsdiplomaten > 17410103

Alle Bereiche des Lebens haben eine Auswirkung auf unsere Gesundheit. Und nachdem unsere Lebensbereiche von politischen Entscheidungen (mit-)gestaltet werden, leisten auch alle politischen Entscheidungen einen kleineren oder größeren Beitrag zur Entwicklung der Bevölkerungsgesundheit. Frei nach Paul Watzlawick kann festgestellt werden: Politik kann nicht nicht die Gesundheit beeinflussen. Und immer gibt es Aspekte, die der Gesundheit dienlich sind und solche, die Gesundheitsressourcen abbauen. Gesundheitsförderung will folgerichtig dafür Sorge tragen, dass die negativen Auswirkungen von politischen Entscheidungen von den positiven übertroffen werden. Dieses Streben nach einer „gesundheitsfördernden Gesamtpolitik“ wird seit über 20 Jahren unter dem Konzept „Health in All Policies“ (Gesundheit in allen Politikfeldern) umgesetzt und kann auf unterschiedliche Erfolge verweisen. Trotzdem: Der Anspruch, auf strukturierte Weise die Praxis der politischen Entscheidungsfindung im Sinne der Gesundheit zu gestalten, erscheint unerfüllbar und in diesem Feld tätig zu sein, wird oft als ermüdend beschrieben.

Die Idee der „Gesundheitsdiplomatie“ ist im Sinne einer Methodik als Brückenschlag zur intersektoralen Zusammenarbeit zu verstehen. Sie schärft den Blick auf die Prozesse und die Gestaltung der intersektoralen Interaktion, nimmt bei den Grundsätzen der diplomatischen Verhandlung Anleihe und versucht, sie in die Praxis von Health in All Policies zu integrieren. Das Seminar ist auch als Experimentierfeld angelegt, in dem neue Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden können.

### Ziel:

Die Teilnehmenden sind mit dem Konzept der „Gesundheitsdiplomatie“ bekannt und nehmen Elemente daraus in ihren Arbeitsalltag auf.

### Inhalte:

- **kurze Einführung in Gesundheitsdeterminanten und Health in All Policies**
- **Grundsätze und Handlungsweisen von Gesundheitsdiplomaten**
- **gemeinsames Erarbeiten von Tipps für die eigene Praxis**

### Zielgruppe:

Akteur/innen der Gesundheitsförderung, die in ihrer Praxis sektorenübergreifend arbeiten

### Methoden:

- kurze Theorie-Inputs
- Gruppenübungen
- Diskussion

Referent/innen bzw. Trainer/innen:

Gernot Antes, Kristina Hametner, Peter Nowak

Teil 1 - Termin Do 23. November 2017

9.00 –17.00 Uhr

Referent/in bzw. Trainer/in:

Kristine Hametner, Peter Nowak

Teil 2 - Termin Fr 24. November 2017

9.00 - 17.00 Uhr

Referent/Trainer: Gernot Antes

Ort: Wiener Gesundheitsförderung,

Treustraße 35-43/Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 2. November 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheit – keine Männersache?

### *Gesundheit für Männer annehmbar zum Thema machen*

> 17200102

So mancher Mann tut sich schwer, Gesundheit mit seinem Selbstbild zu vereinbaren. Mit der Thematisierung von Gesundheit, respektive im Kreis anderer Männer, glaubt er, Prestigeverlust zu riskieren. So stellen viele Männer beispielsweise Arbeit oder Sportinteresse über Gesundheit.

(Nicht nur) Männer wollen mitbestimmen, welche Gesundheitsthemen für sie aktuell sind. In ihrem Lebensbereich sind sie die Experten und lassen sich erst bei entsprechendem hohem Leistungsdruck sagen, was sie falsch machen. Primärpräventiv betrachtet also eindeutig zu spät. Eine spezielle Herausforderung ist es dabei, einerseits geschlechtssensible und transkulturelle Aspekte zu berücksichtigen, aber andererseits nicht in die Falle kollektiver Schubladisierung zu tappen.

#### **Ziel:**

- Die Teilnehmer/innen reflektieren über Selbstbilder von Männern, auch unter Berücksichtigung transkultureller Besonderheiten.
- Die Teilnehmer/innen lernen Erfolgsfaktoren und Wirkketten (und Stolpersteine) auf dem Weg zu einer erfolgreichen Thematisierung von Gesundheit bei Männern kennen.
- Die Teilnehmer/innen erarbeiten und lernen beispielhafte Strategien kennen, welche es möglich machen, Gesundheit so anzusprechen, dass Männer damit umgehen können.
- Die Teilnehmer/innen werden sensibilisiert, gesundheitsfördernde Angebote, Projekte und Strategien einzubeziehen.

#### **Zielgruppe:**

Gesundheitsförder/innen und Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie alle Personen, die das Gesundheitsengagement von Männern anheben wollen.

#### **Methoden:**

- Informationsinputs garniert mit praktischen Beispielen und Übungen zur praktischen Anwendung
- Austausch von Wissen, Erfahrungen und Lösungen in der Gruppe
- Erarbeiten von Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Setting
- Nachlese mit Ergebnissen aus dem Seminar

Referent/innen bzw. Trainer/innen:  
Katja Scheibenpflug, Paul Scheibenpflug

Termin: Mi 22. – Do 23. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Schwaighof, Seminar- und Tagungszentrum,  
Landsbergerstraße 11, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 1. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Lasst Bilder sprechen ...“ – leicht verständliche Sprache mit Materialien und Objekten als Ausgangspunkt für Kommunikation in der Gesundheitsförderung > 17200101

Materialien bringen Menschen in Bewegung und Begegnung. Wenn Sprache aufgrund von Herkunft, Alter oder Einschränkungen nicht ausreicht, um sich mitzuteilen, können bildorientierte Methoden die Kommunikation in Gang bringen.

Symbole, Metaphern und Materialien können uns in verschiedenen Phasen unterstützen: z. B. beim Projektstart zur Zielklärung, im Teambuilding zur Verdeutlichung von Prozessen, zur biographischen Aufarbeitung oder in Abschlussphasen und zur Vermittlung von Inhalten.

Unser Gehirn verarbeitet Informationen leichter in Form von Bildern und Symbolen. Die Arbeit mit Material, Objekten oder Darstellungen kommt diesem Bedürfnis nach assoziativen Verknüpfungen entgegen.

In diesem Seminar erleben Sie Methoden, die Teilnehmer/innen und Multiplikator/innen zur Beteiligung aktivieren und Kommunikation fördern. Wir nutzen Kreativtechniken, die Sie dabei unterstützen, Ihre Inhalte und Themen zielgruppengerecht darzustellen.

### Inhalte:

- **Gesundheitsförderungsthemen in verschiedenen Settings besprechbar machen**
- **Rahmenbedingungen für den Einsatz von verschiedenen Materialien einschätzen und gestalten**
- **Arbeit mit Bilderkarten, Mimikwürfel, Alltagsgegenständen, Riesenmikado u. v. m.**
- **Materialien und deren spezifische Wirkungen und Qualitäten erleben**
- **Umsetzungsideen für den Einsatz von Objekten/Bildern entwickeln**

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen, Trainer/innen und Leiter/innen im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten.

### Methoden:

Methoden, die zur Beteiligung aktivieren und Kommunikation fördern.

Referent/Trainer:  
Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: Mo 24. – Di 25. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 3. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Achtsame Selbstfürsorge

### *Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst als Grundlage für die Arbeit mit anderen Menschen* > 17200104

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig gut für andere da sein. In diesem praxisorientierten Seminar werden wir mithilfe unterschiedlicher Zugänge die dafür hilfreichen Fähigkeiten der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls kennenlernen und üben.

Achtsamkeit bezeichnet die nicht-bewertende und nicht-eingreifende Aufmerksamkeit auf das, was gerade – von Moment zu Moment – geschieht. Das Üben von Achtsamkeit hilft uns, immer wieder in die Erfahrung des gegenwärtigen Moments zurückzukommen und aus dem gewohnheitsgetriebenen „Autopiloten“ auszusteigen. Eine Beschreibung dafür ist auch, aus dem Tun-Modus in den Sein-Modus zu wechseln.

#### **Ziel:**

innezuhalten und über Bewegung und Meditationen im gegenwärtigen Moment und bei sich selbst zu landen

Wir gehen der Frage nach, was „Selbstfürsorge“ für jede/n ganz persönlich bedeutet und über praktische Übungen wird die Fähigkeit entwickelt, sich auch im Alltag immer wieder achtsam sich selbst zuzuwenden.

#### **Zielgruppe:**

In der Gesundheitsförderung tätige Menschen mit Lust an der Selbsterfahrung und Selbsterforschung im Rahmen von Bewegung, Achtsamkeitsübungen und Meditationen

#### **Methoden:**

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Bewegung und Atemarbeit aus der ganzheitlichen Bewegungspraxis Bodybliss
- Meditationen des Selbstmitgefühls und der Selbstakzeptanz
- Reflexionen in der Gruppe und in Kleingruppen
- Hilfestellungen zum Transfer in den Alltag

Referentin/Trainerin:  
Birgit Kriener

Termin: Mo 15. – Di 16. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Flackl-Wirt,  
Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Leitbildentwicklung als Entwicklung von nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen > 17200103



Gesundheitsförderung wird in der Organisation Schule immer noch als Zusatzaufgabe verstanden und nicht als Grundlage für erfolgreiches Lehren und Lernen. Durch das Festschreiben von Gesundheitsförderung im Leitbild soll eine Auseinandersetzung mit Gesundheitsförderung allgemein sowie die Entwicklung von Maßnahmen zur nachhaltigen Implementierung gesundheitsfördernder Aktivitäten und Strukturänderungen erfolgen.

### Ziel:

- Verständnis für Gesundheitsförderung im Setting Schule vertiefen
- Vorgangsweisen, Werkzeuge u. a. zur Erstellung eines Leitbildes kennenlernen

### Zielgruppe:

- Lehrer/Innen, Direktor/Innen u.a. Interessierte

### Inhalte:

- **Grundlegendes zur Gesundheitsförderung im Zusammenhang mit Schulqualität (SQA) – ganzheitlicher Ansatz**
- **Basisinformationen zu Organisationsentwicklung**
- **Kenntnisse über Leitbilder allgemein und Anregungen für die Entwicklung von Leitbildern unter dem Fokus der Gesundheitsförderung**

### Methoden:

- wissenschaftlich sowie praktisch fundierte Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit
- Lernprojekte zu den diversen Themenbereichen, „Schätze“ (Wissen und Erfahrungen) der Teilnehmer/Innen werden gehoben, verdichtet, sicht- und nutzbar gemacht – Wissensmanagement

Referentin/Trainerin:  
Eva Mitterbauer

Termin: Fr 19. – Sa 20. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Schwaighof, Seminar- und Tagungszentrum,  
Landsbergerstraße 11, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 28. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Arbeiten in Gruppen und Teams ohne Widerstand – eine Utopie?

> 17200105

Sie leiten Gruppen und Teams als Führungskraft, Projektleiter/in, Trainer/in oder Moderator/in und sind für ein kooperatives Miteinander und das Zustandekommen von tragfähigen Ergebnissen (mit-)verantwortlich.

Wir alle wünschen uns Projekte, Besprechungen, Workshops oder Seminare, wo die Teilnehmer/innen zu 100 % engagiert und motiviert bei der Sache sind. In der Praxis werden wir jedoch mit unterschiedlichsten Widerständen konfrontiert.

Erleben und bewerten Sie diese Widerstände als unerwünschte Probleme oder als mögliche Chance? Im Seminar lernen Sie die in Widerständen steckende Energie von Personen oder Teams konstruktiv zu nutzen.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen erkennen rechtzeitig Widerstände in der Gruppe oder im Team, können diese offen und konstruktiv ansprechen und erweitern somit die eigenen Handlungsmöglichkeiten als Leitungsperson.
- Die Teilnehmer/innen lernen ein Stück weit die Grenzen der eigenen Verantwortung als Führungsperson kennen.
- Die Teilnehmer/innen erlernen Methoden, die Widerstände sichtbar machen und Rückkoppelung auf sachlicher, prozesshafter und sozialer Ebene ermöglichen.

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter/innen, Moderator/innen, Projektleiter/innen, Trainer/innen und sonstige interessierte Personen, die mit einer Leitungsfunktion von Gruppen und Teams betraut sind.

### Methoden:

Fachinput, Übungen und Reflexion der Selbstwirksamkeit, Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung, Übungen in Kleingruppen, Fallbeispiele, Praxistransfer

Referent/in bzw. Trainer/in:

Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Termin: Mi 21. – Do 22. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 31. Mai 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Energiefass, Millionenshow oder Zuckerquiz? – ein Koffer voller praxistauglicher Methoden für Workshops und Seminare im Bereich der Gesundheitsförderung > 17210101

Dieses Seminar bietet einen Fundus an erprobten Übungen, die von Trainer/innen, Berater/innen und allen, die in Gesundheitsförderungsprojekten arbeiten, einfach in ihre Workshops und Trainings eingebaut werden können. Erlernt werden Methoden für die aktive Gesundheitsförderung in den Bereichen körperliche, seelische und soziale Gesundheit, die im Gruppensetting oder aber in der Einzelarbeit Anwendung finden können. Die Teilnehmer/innen erleben im Rahmen des Seminars selbst die einzelnen Übungen und können sie so schnell in ihr eigenes Repertoire übernehmen.

### Ziele:

Dieses praxisorientierte Seminar erweitert das Methodenrepertoire der Teilnehmer/innen und befähigt sie, das Erlernte rasch in ihre Arbeit einzubauen.

### Zielgruppe:

Trainer/innen, Berater/innen, Projektleiter/innen und –mitarbeiter/innen, die im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten aktive Gesundheitsförderung in den Bereichen körperliche, seelische und soziale Gesundheit anbieten (wollen).

### Methoden:

- Das praktische Erproben der Methoden und Übungen steht im Vordergrund. Die Eignung der Übungen für unterschiedlichste Zielgruppen (bildungsferne Personen, Menschen mit Migrationserfahrung, Führungskräfte, ältere Menschen etc.) und in verschiedenen Settings (Betrieb, Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens, arbeitsmarktpolitisches Setting etc.) wird reflektiert.
- kurze theoretische Sequenzen (etwa zu Grundlagen der Verhaltensänderung, Gruppendynamik etc.) und gemeinsame Reflexion

Referentinnen/Trainerinnen:

Birgit Pichler, Karin Korn

Termin: Mi 13. – Do 14. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 23. August 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Die Bedeutung von Gesundheit in verschiedenen Kulturen

> 17210102

Wenn man versteht, was verschiedene Kulturen unter Gesundheit verstehen, welche Zugänge es dazu gibt, was die Menschen brauchen und wie in der jeweiligen Kultur Überzeugungsarbeit funktioniert, weiß man, wie man die Segel für eine gelingende Gesundheitsförderung optimal setzen kann. Das Verständnis für andere Kulturen hilft dabei, dass nicht aneinander vorbeikommuniziert wird, denn selbst bei gutem Willen aller Beteiligten können Missverständnisse zu Streitigkeiten führen und damit Widerstand erzeugen. Dadurch geht viel Energie für die eigentliche Sache verloren.

### Zielgruppe:

alle, die in ihrer Arbeit mit Menschen unterschiedlichster Kulturen zu tun haben und an einer Win-win-Beziehung zwischen orientalischer und westlicher Welt interessiert sind

### Inhalte:

- **Wie kann ich Menschen verschiedener Kulturen für eine gesunde Lebensweise begeistern?**
- **Wie erreiche ich im Speziellen Eltern und wie kann ich mit ihnen so über Gesundheit reden, dass sie auch wirklich zuhören? Was überzeugt sie? Wie kann ich sie zum Mitmachen bewegen?**
- **Wie vermeide ich Missverständnisse?**
- **Welche Hintergrundinformationen, Tipps und Tricks unterstützen mich in meiner Arbeit?**

Referentin/Trainerin:  
Jaqueline Eddaoudi

Termin: Mo 25. – Di 26. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 4. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsförderungsprojekte kreativ und gemeinsam geplant ist halb gewonnen – ein Projektkonzept entsteht > 17210103

Um gesundheitsfördernde Projekte erfolgreich zu realisieren, bedarf es der strukturierten Verschriftlichung unserer Ideen, Wünsche, Argumente und Zusammenhänge. Das Zur-Sprache-bringen und Ausformulieren bringt einen Mehrwert und stellt den Ausgangsort dar, aus dem Neues entstehen kann. Und die Projektidee wird so nachvollziehbar für alle anderen Beteiligten und verantwortlichen Personen im Projekt.

Im Seminar werden wesentliche Projektmanagementtools erarbeitet, wobei der Schwerpunkt auf der visuellen Gestaltung dieser Methoden liegt, um gemeinsam im Team diese Projektaufgaben in kreativer und lustvoller Form zu bewältigen.

### Ziele:

- Projektideen konkretisieren und visualisieren (mit Mindmapping, Projektmoderationstechniken)
- den Nutzen von Projektmanagementmethoden in der Planung von Projekten erfahren (Projektumfeldanalyse, Teamorganisation, Aufgaben- und Zeitplanung ...)
- gesundheitsfördernde Qualitätskriterien in der Projektplanung beachten
- effektives und lustvolles Entwickeln von Projektideen bis hin zum Projektkonzept

### Methoden:

Moderationsmethoden, Projektmanagementinstrumente, Lehrgespräche, Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken, Kreativitätstechniken

Die Projektideen der Teilnehmer/innen stehen im Zentrum des Seminars. Unterschiedliche teilnehmer/innenorientierte Gruppenarbeitsformen dienen der Auflockerung der Wissensvermittlung und stellen ein Abbild von kreativen Teamplanungsprozessen dar. Bitte bereits formulierte Projektunterlagen, Förderanträge und gute Ideen mitbringen!

Referentin/Trainerin:  
Margit Bauer

Termin: Di 10. – Mi 11. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 19. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Best Practice in der kommunalen Gesundheitsförderung

> 17900101 **oder** > 17910101

Ohne ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in den Arbeitskreisen der kommunalen Gesundheitsförderung gäbe es nur vereinzelte Aktivitäten in diesem Setting. Sie nehmen eine wichtige Stellung zwischen den diversen Organisationen der Gesundheitsförderung und der Bevölkerung ein. Als Multiplikator/innen brauchen sie dementsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten in den Bereichen Grundlagen der Gesundheitsförderung, Öffentlichkeitsarbeit und Umsetzung von Projektideen. Die Grundlagen der Gesundheitsförderung sind für eine erfolgreiche Umsetzung von Projektideen essenziell. Zur Formulierung von Projektzielen und zur Ableitung der notwendigen Arbeitsschritte sind grundlegende Kenntnisse im Bereich Projektmanagement in der kommunalen Gesundheitsförderung notwendig. Mithilfe von erfolgreichen Beispielen aus der Praxis werden die wichtigsten Faktoren eines Gesundheitsförderungsprojektes aufgezeigt und auf eigene Aktivitäten umgelegt. Gemeinsam sollen Ideen für Gesundheitsförderungsprojekte entstehen. Erfolgsfaktoren einer zielgruppenorientierten Öffentlichkeitsarbeit werden in der Gruppe besprochen und angewandt. Des Weiteren werden Informationen über mögliche Kooperationspartner/innen und Expert/innen der Gesundheitsförderung weitergegeben, die als Anlaufstellen für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen fungieren.

### Ziel:

- wesentliche Aspekte der Gesundheitsförderung kennenlernen
- Projektmanagementkompetenzen erwerben
- adäquate Öffentlichkeitsarbeit umsetzen können
- Zugang zu möglichen Kooperationspartnern bzw. Ansprechpersonen erhalten

### Inhalte:

- **Grundlagen der Gesundheitsförderung**

- **Projektmanagement für Gesundheitsförderungsprojekte**
- **Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen in der kommunalen Gesundheitsförderung**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Kooperations- und Ansprechpartner für AK im Bereich Gesundheitsförderung**

### Zielgruppe:

ehrenamtliche Leiter/innen und Mitarbeiter/innen in Gesundheitsförderungsprojekten, Personen, die ein Gesundheitsförderungsprojekt planen

### Methoden:

In diesem Seminar werden sowohl theoretische Inputs weitergegeben, als auch praktische Beispiele in Form von Präsentationen, Gruppenarbeiten und Diskussions- bzw. Reflexionsrunden bearbeitet.

Referentinnen/Trainerinnen:

Carina Ehrnhöfer, Sonja Glatz, Susanne Gruber

Termin: Sa 22. April **oder** Sa 7. Oktober 2017,  
jeweils 1-tägig 9.00 – 17.00 Uhr

Termin: 22. April: Referentinnen/Trainerinnen:

Sonja Glatz, Susanne Gruber

Ort: Thermen- und Vitalhotel,

Elisabeth-Allee 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Termin: 7. Oktober: Referentinnen/Trainerinnen:

Carina Ehrnhöfer, Sonja Glatz

Ort: Hotel Burgenland,

Schubertplatz 1, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: jeweils 50 Euro

Anmeldung bis 1. April bzw. 16. September 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Social Media als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung

> 17900104

Auch Akteur/innen in der Gesundheitsförderung kommen heute nicht mehr umhin, ihre Projekte im Internet darzustellen, zu bewerben und zu verbreiten. Dadurch ergeben sich neue Möglichkeiten und nicht nur junge Menschen können für die Inhalte begeistert werden. Vorteile gegenüber anderen Marketing-Maßnahmen sind die geringen Kosten, Unabhängigkeit von Expert/innen und die einfache Integration in den Alltag.

### Ziel:

Basiswissen und Werkzeuge zum Umsetzen von Webmarketing zur Kommunikation mit den relevanten Zielgruppen unter Verwendung kostenloser Internet-Tools

### Inhalte:

- **Finden der Kommunikationsziele und geeigneter -kanäle**
- **Kennenlernen von kostenlosen Tools im Internet**
- **erstes Einrichten von Facebook-Seite, Blog, Newslettervorlage**

### Methoden:

- Input mit Diskussionen
- Visualisieren der Kommunikationsziele – Vision Board
- Best-Practice-Beispiele aus der Gesundheitsförderung
- Austausch der Teilnehmer/innen
- begleitetes Arbeiten auf ausgewählten Internet-Tools
- Feedback

### Voraussetzungen:

Die Teilnehmer/innen sollten im Internet navigieren, Fotos von Kamera oder Smartphone hochladen können und gängige Windows-Funktionen (kopieren, einfügen, formatieren) beherrschen.

Referentin/Trainerin:  
Anja Haider-Wallner

Termin: Mi 26. – Do 27. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: WIFI Eisenstadt,  
Robert Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 5. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Gewaltfreie Kommunikation als Beitrag zur Gesundheitsförderung (Teil 1) > 17900102

Wer kennt nicht aus eigener Erfahrung die Erleichterung, wenn ein Konflikt beigelegt ist, aber auch wie viel Schmerz und Energie uns ungelöste Konflikte und Verletzungen kosten? Wie eng verwoben körperliche Gesundheit mit unserem Denken und unseren Gefühlen ist, und welchen hohen Wert sie für unser Lebensglück hat, wird uns oft erst bewusst, wenn der Körper bereits massiv streikt.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine prozessorientierte Kommunikationsform, die in 4 Schritten darauf abzielt, Beziehungen herzustellen, in denen die Bedürfnisse aller Beteiligten gehört und respektiert werden.

### Ziel:

Dieses Einführungsseminar möchte die Teilnehmer/innen für die vielseitige Einsetzbarkeit und den allgemeinen Nutzen einer bedürfnisorientierten Kommunikation in Beruf und Privatleben sensibilisieren. Darüber hinaus können die TN/innen an eigenen, mitgebrachten Konfliktbeispielen die Wirksamkeit der GFK erfahren. Schrittweise und in spielerischer, entspannter Atmosphäre:

- machen sich die Teilnehmer/innen mit ihren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Werten vertraut,
- lernen, wie sie eigene Anliegen vorbringen können, ohne vermeidbaren Widerstand hervorzurufen,
- üben, Widerstand und Kritik weniger persönlich zu nehmen, sondern die dahinter versteckten Bedürfnisse zu hören,
- gewinnen größeren Handlungsspielraum in herausfordernden Situationen und
- erkennen eigenes Konfliktverhalten und erproben Verhaltensalternativen.

### Inhalte:

- **Haltung in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)**
- **Methode der GFK**
- **3 Spielarten des 4-Schrittemodells:**
- **Selbstempathie**
- **Aufrichtigkeit**
- **4-Ohrenmodell**

### Zielgruppe:

ehrenamtliche Leiter/innen und Mitarbeiter/innen in Gesundheitsförderungsprojekten, Personen, die ein Gesundheitsförderungsprojekt planen

### Methoden:

In diesem Seminar werden sowohl theoretische Inputs weitergegeben, als auch praktische Beispiele in Form von Präsentationen, Gruppenarbeiten und Diskussions- bzw. Reflexionsrunden bearbeitet.

Referentin/Trainerin:  
Christine Gollatz

Termin: Di 9. – Mi 10. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Thermen- und Vitalhotel,  
Elisabeth-Allee 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Storytelling – mit Geschichten Menschen bewegen und Verhaltensänderungen bewirken > 17900103

Meist mangelt es uns nicht an Wissen. Dass Bewegung gesund ist, Zigaretten schädlich sind, dass kalorienreiche Nahrung zu Fettleibigkeit führt und sich dadurch das Risiko von Krankheiten drastisch erhöht, ist allgemein bekannt. Warum gelingt es uns so häufig trotzdem nicht, unsere guten Vorsätze in die Tat umzusetzen? Prof. Samy Molcho, berühmter Pantomime und Pionier der Körpersprache: „Sessel kann man auf der Sachebene verrücken. Menschen lassen sich nur auf einer emotionalen Ebene bewegen.“ Die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie bestätigen die Macht der Emotionen. Gregor Adamczyk schreibt in seinem Buch „Storytelling“: „Unser Hirn gleicht mehr einer Mediathek als einem Computer.“ Merk-würdige Geschichten prägen sich im narrativen Gedächtnis ein und bleiben uns so nachhaltig in Erinnerung. Geschichtenerzählen ist ein elementares Grundbedürfnis aller Völker der Welt. Wie kann man die Wirkungsprinzipien von Geschichten gezielt nutzen, um das Gesundheitsbewusstsein von Menschen zu fördern und nachhaltige Verhaltensänderungen zu bewirken?

### Ziel:

Sie erfahren die Methoden und Prinzipien des Storytellings, um mit Geschichten:

- Akzeptanz, Vertrauen und Aufmerksamkeit zu gewinnen
- Komplexes verständlich zu vermitteln und auf den Punkt zu bringen
- Stärken und Lernfelder sichtbar zu machen und elegant Feedback zu geben
- Lösungswege zu erschließen und Weiterentwicklung schmackhaft zu machen
- nachhaltige Veränderungen zu bewirken

### Zielgruppe:

Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich im Gesundheitsförderungsbereich tätig sind.

### Inhalte:

- **Erkenntnisse der Neurobiologie: Wie kann man sie für Gesprächsführung, Präsentationen und Veränderungsprozesse gezielt nutzen?**
- **mit Geschichten Emotionen erzeugen und zielgerichtet nutzen**
- **Theaterregie-Impulse für gelungene Inszenierung von Gesprächen, Präsentationen und Verhandlungen**

### Methoden:

- individuelles Training anhand konkreter Fragestellungen der Teilnehmer/innen
- merk-würdiges Arbeiten mit Metaphern, Sprüchen und Humor zur nachhaltigen Verankerung von Erkenntnissen
- Übungen aus dem Mentaltraining und der Erlebnispädagogik
- Übungen aus der Theaterregie- und Ensemble-Arbeit
- Workshop-Elemente zur Erarbeitung konkreter Lösungsansätze
- Transfervorhaben zur nachhaltigen Verankerung im Alltag

Referentin/Trainerin:  
Monika Herbstrith-Lappe

Termin: Mi 21. – Do 22. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Burgenland,  
Schubertplatz 1, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 31. Mai 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Unser erfolgreiches Schulbuffet > 17910102 oder > 17910103

Schulbuffetbetreiber/innen stehen vor der Herausforderung, ein wirtschaftliches Unternehmen zu führen und gleichzeitig Verantwortung dafür zu tragen, dass Schülerinnen und Schülern (sowie Lehrer/innen) täglich eine ausgewogene Verpflegung zur Verfügung steht. Das Angebot des Schulbuffets nimmt eine bedeutende Rolle ein. Zwischen der Idee, wie ein optimales Schulbuffet nach ernährungsphysiologischen Grundsätzen auszusehen hat, und dem, wofür sich die Kundinnen und Kunden in der Realität entscheiden, steht das Unternehmen Schulbuffet.

### Ziel:

Schulbuffetbetreiber/innen können sich ein klares Bild über Ziele und Visionen der Initiative „Unser Schulbuffet“, über ihre eigene Rolle sowie über die ernährungsphysiologischen, aber auch psycho-sozialen Bedürfnisse ihrer Kund/innen machen. Sie sind in der Lage, neue gesetzliche Anforderungen umzusetzen (z. B. Allergeninformation, Hygiene, HACCP) und setzen erfolgreiche Marketingstrategien für die Erhöhung der Akzeptanz und Wirtschaftlichkeit ihres verbesserten Angebotes ein. Sie lernen Zukunftstrends in der Ernährung kennen und lernen, wie sie ihr verbessertes Angebot an die entsprechenden Zielgruppen kommunizieren können. Weiters erhalten sie Informationen zum Aufbau und Inhalt sowie Rezepte für das ideale Schulbuffet.

### Zielgruppe:

Betreiber/innen von Schulbuffets, Interessierte aus dem Setting Schule (Direktor/innen, Lehrer/innen, Elternvertreter/innen, Schüler/innenvertreter/innen)

### Methoden:

theoretische Inputs, Workshops, reger Austausch innerhalb der Teilnehmer/innen, Zubereitung ausgewählter Rezepte.

Referentin/Trainerin:

Susanne Gruber

Termin: Di 29. August **oder** Mi 30. August 2017,  
jeweils 1-tägig 9.00 – 17.00 Uhr

Ort 29. August: Thermen- und Vitalhotel,  
Elisabeth-Allee 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Ort 30. August: Ländliches Fortbildungszentrum  
Burgenland, Esterhazystraße 15, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: jeweils 50 Euro

Anmeldung bis 8. August bzw. 9. August 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17910104



Gesellschaften und Gemeinden werden immer bunter. Vor allem die Gemeinden sind betroffen, denn sie sind die Heimat der Bürgerinnen und Bürger, die sich einerseits sozial engagieren und andererseits dem Unbekannten mit zunehmender Sorge begegnen. In diesem Spannungsfeld ist es wichtig, alle Stimmen zu hören und ernstzunehmen. Die Herausforderung in der kultursensitiven Gesundheitsförderung liegt sowohl im Gelingen von Beteiligung aller Dialoggruppen, um gemeinsam neue Handlungsspielräume zu schaffen, als auch in der guten Balance aus Eigeninitiative und geeigneten strukturierten Rahmenbedingungen. Wenn das gelingt, können Ängste abgebaut und das Gemeinschaftsgefühl in der Gemeinde gestärkt werden.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen kennen den Wirkungszusammenhang zwischen
- sozioökonomischen und soziokulturellen Voraussetzungen, dem Integrationsalltag und Gesundheit.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihrer eigenen Angebote und Projekte im Hinblick auf Abbau der Polarisierung und Stärkung des wertschätzenden Miteinanders.
- Die Teilnehmer/innen sind in der Lage, die Seminarerfahrungen in gesundheitsfördernde Angebote, Projekte und Strategien einzubeziehen.

### Methoden:

- partizipativer Input theoretischer Grundlagen
- wertschätzende Reflexion von Fallbeispielen der Teilnehmer/innen, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer
- Kleingruppenarbeit und Diskussion, Einsatz verschiedener kreativer Methoden

### Inhalte:

- **FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – was hat sich im letzten Jahr verändert?**
- **Welche Aufgaben konnten gut gelöst werden - welche Herausforderungen sind neu dazugekommen?**
- **Welche Herangehensweise hilft uns, um die Zukunft unserer Gemeinde im Sinne eines wertschätzenden Miteinanders gemeinsam zu gestalten?**
- **Weshalb ist es für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung so wichtig, niemanden auszugrenzen?**
- **Reflektieren der eigenen Angebote und Projekte in Hinblick auf Abbau der Polarisierung**
- **Good-Practice-Beispiele zum Thema „Chancengerechtigkeit in der Projektarbeit“**

### Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheits- und Flüchtlingsprojekten.

Referentin/Trainerin:  
Susanne Khalil

Termin: Mi 20. – Do 21. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Thermen- und Vitalhotel,  
Elisabeth-Allee 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Präsentations- und Rhetoriktraining für mehr Freude am Reden

> 17910105

Wir wirken zu 93 % über die Faktoren Stimme, Sprechweise, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Styling und lediglich zu 7 % über das, was wir sagen. Eine Stimme kann belegt oder ausdrucksstark, piepsig oder angenehm sein. Wie sie in den Ohren anderer klingt, bestimmt wesentlich, wie gut wir ankommen, denn die Stimme ist ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit. Verspannungen und ein mangelndes Gefühl für den Körper können die Ursache für eine zu hohe, zu leise, zu schwache, zu tiefe oder gepresste Stimme sein und zu Heiserkeit führen. Wie hängen die Faktoren „Körper und Stimme“ zusammen? Welche Rolle spielt dabei der Atem, welche die innere Haltung? Dieses Seminar gewährt Ihnen einen einzigartigen Einblick in das Zusammenspiel von Emotionen, Gedanken, Atem, Körper und Stimme und zeigt, wie Sie Ihre Kommunikation bewusst steuern können und wie die genannten Faktoren einander wechselseitig beeinflussen und unterstützen. Sie lernen, mit Ihrem Körper zu sprechen und Ihre Stimme zu nutzen, finden Ihren Redetyp und lernen sich selbst und Ihre sprachlichen Ressourcen besser kennen. Sie erlernen Werkzeuge für sicheres und souveränes Präsentieren und Sie erfahren, wie Sie sich Ihr Lampenfieber zum Freund machen können.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen sind sich ihrer Wirkung bewusst und können sich besser einschätzen.
- Die Teilnehmer/innen haben Werkzeuge erhalten, um bei Redeauftritten, Präsentationen, in Verhandlungssituationen und in wichtigen Meetings selbstbewusster, klarer und effektiver aufzutreten.

### Zielgruppe:

alle, die viel mit bzw. vor Menschen sprechen und die bei ihren Redeauftritten professionell und selbstsicher werden wollen

### Inhalte:

- **Bestandsaufnahme/Skalierung**
- **Wie wirke und agiere ich in Redesituationen?**
- **der Zusammenhang zwischen Körper, Gedanken, Emotionen, Stimme und Kommunikation**
- **Aufbau und Halten von Kontakt zum Gesprächspartner**
- **Vorbereitung auf einen Redeauftritt: Publikumsanalyse, Redeziel, Benefit**
- **Redetypen**
- **Übungen zur Steigerung der „Ich-Kompetenz“: Atem, Bewegung, Stimme**
- **Übungen für eine deutliche, klare Sprache**
- **rhetorische Übungen**
- **Körperhaltung, Körpersprache**
- **Videoanalysen**

### Lehrmethoden:

- **praktische Übungen**
- **Körperübungen**
- **Stimmübungen**
- **Videoanalysen**
- **professionelles Feedback**

Referentin/Trainerin:

Daniela Zeller

Termin: Do 5. – Fr 6. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus der Diözese Eisenstadt,  
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisensatdt

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. Oktober 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – komplexe Vorhaben planen und durchführen > 17910106

Um Projekte in der Gesundheitsförderung gut planen und umsetzen zu können, sind grundlegende Kenntnisse des Projektmanagements unumgänglich. Neben den Projektmanagementtools, die im Seminar erlernt werden, werden auch Soft Facts berücksichtigt, denn Projekte sind komplexe Vorhaben von Menschen für Menschen – dem „Faktor Mensch“ wird daher besondere Aufmerksamkeit im Seminar gewidmet.

### Ziel:

- Ansätze zur Steuerung und Planung von Gesundheitsförderungsprojekten kennenlernen
- Basiswissen zum Projektmanagement erlernen
- spezifische Projektmanagementtools kennenlernen und anwenden
- Hard und Soft Facts im Projektmanagement kennenlernen und reflektieren
- Reflexion und Wissensaustausch eigener Projektideen und Projektkonzepte in der Gruppe

### Zielgruppe:

Projektleiter/innen und Projektmitarbeiter/innen mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen; Interessierte, die ein Gesundheitsförderungsprojekt planen möchten, Entscheidungsträger/innen usw.

### Methoden:

- abwechselnd Input der Trainerin und Anwendungsbeispiele mit konkreten Fällen der Teilnehmenden (z. B. Input zur Zielformulierung, dann Anwendung von Zielformulierungen in unterschiedlichen Projektbeispielen der Teilnehmenden)
- Durchgehen und Kennenlernen von Hard Facts im Projektmanagement (Projektmanagementtools)
- Erstellen von Zeitplänen, Projektstrukturplä-

nen, Arbeitspaketen, Budgetplänen u. a.

- Übungen zum „Faktor Mensch“ in Projekten (Soft Facts) – z. B. Kommunikation im Projektteam, Projektrollen usw.

### Inhalte:

- Kennenlernen von Hard Facts
- Kennenlernen von Soft Skills
- Zielformulierung
- Festlegen von Arbeitspaketen
- Erstellung von zeit- und Budgetplänen
- Ergebnisse - wie können diese aussehen

**Trotz der Fokussierung auf dem Kennenlernen von Hard Facts im Projektmanagement legt das Seminar Wert darauf, dass Projekte nicht ohne Menschen funktionieren und daher auch Soft Facts bei der Projektplanung und -durchführung berücksichtigt werden müssen. Ein Seminarblock wird daher dem Thema „Faktor Mensch“ in Projekten der Gesundheitsförderung gewidmet. Themen wie Kommunikation im Projektteam, Projektrollenverteilung oder Umgang mit freiwilligen Mitarbeiter/innen werden thematisiert und in der Gruppe reflektiert.**

Referentin/Trainerin:  
Katharina Resch

Termin: Fr 17. – Sa 18. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Burgenland,  
Schubertplatz 1, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 27. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 17700101

„Die Ladestation für den Akku zu kennen, reicht nicht aus. Man muss sie auch regelmäßig nutzen.“  
(Anne Katrin Matyssek)

Das Seminar liefert den Teilnehmer/innen Impulse für einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Durch die regelmäßige Umsetzung dieser Anregungen im beruflichen Alltag kann ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit geleistet werden.

### Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen eine Gesprächsstruktur, welche es möglich machen kann, Konflikte so anzusprechen, dass andere damit umgehen können und nicht weitere Konflikte verursacht werden.

### Methoden:

„Werkzeugkoffer“ voller Übungen zur Stärkung der Ressource ICH, aus dem Sie jene Werkzeuge auswählen können, die für Sie am besten passen, z. B. Entspannungs-, Atem-, Mobilisierungsübungen, aktivierende und „belebende“ Übungen sowie Übungen zum Grenzen setzen und zur Förderung der Konzentration und anderes mehr.

### Inhalte:

- **von der Defizit- zur Ressourcenorientierung – Konzentration auf Stärken**
- **Standortbestimmung und Rollenklärung**
- **das Energiefass füllen**
- **Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen**
- **Gleichgewicht finden**
- **Stützsysteme & Netzwerke erkennen und aufbauen**
- **Warum ist Entspannung wichtig?**
- **Wie kann ich meine individuelle Stresskompetenz erhöhen?**

Referentin/Trainerin:  
Ulli Krenn

Termin: Mo 30. – Di 31. Jänner 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 9. Jänner 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Graphic Recording > 17700102

In einer Welt der Hochglanzbroschüren und mit zunehmender PowerPoint-Müdigkeit werden persönlich gestaltete Plakate zum Eye-Catcher. Sie fokussieren Aufmerksamkeit und regen verstärkt zum Mitdenken und Gestalten an.

Im Seminar wird das ABC der visuellen Sprache geübt und anhand der Gestaltung von Flipchart-Plakaten zu eigenen Themen ausprobiert. Eine feine Mischung aus Kreativität (Farbe, Symbole, Graphik ...) und sachbezogenen Inhalten (wesentliche Info, Textgestaltung ...) erleichtert die Aufnahme von Wissen und die Beteiligung von Menschen in Lernprozessen und Besprechungen. Die visuellen Techniken sind schnell und in verschiedenen Gruppenkontexten einsetzbar. Durch graphische Moderation wird der Einsatz aufeinander abgestimmter Visualisierung - ob über Plakate, Moderationskarten oder Kreativitätstechniken - miteinander trainiert.

Weiters werden Grundelemente des Graphic Recordings miteinander ausprobiert, indem simultan zum gesprochenen Wort ein gezeichnetes Bildprotokoll entsteht.

### Ziel:

- Grundformen der visuellen Sprache bewusst einsetzen
- Plakate gestalten und Moderationsmaterialien gekonnt verwenden
- graphische Moderations-/Besprechungs-Designs entwickeln und miteinander ausprobieren
- Partizipationsprozesse mit den jeweiligen Zielgruppen kreativ gestalten
- Graphic Recording kennenlernen und für die eigene Protokollierung von Besprechungen oder Vorträgen nutzen

### Zielgruppe:

Menschen, die kreative Flipchart-Plakate zeichnen und ihre visuelle Präsentation optimieren wollen

### Methoden:

Visualisierungs- und Präsentationstechniken wie Plakatgestaltung und Metaplantchnik (Moderationskarten), graphische Moderation, Sketchnoting, Graphic Recording, Lehrgespräche, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit, Kreativitätstechniken, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Termin: Di 14. – Mi 15. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 21. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen – ein Mobilitätsförderungsprogramm > 17700103

Wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung oder Beobachtung? Scheinbar einfache Alltagstätigkeiten können für ältere Menschen eine Herausforderung darstellen: sich ein Glas Wasser einschenken, eine auf den Boden gefallene Spielkarte aufheben oder sicher aufstehen und niedersetzen. Es ist daher wichtig, frühzeitig unterschiedliche Faktoren zu trainieren, die zum Erhalt der Selbstständigkeit nötig sind. Das von Expertinnen der Medizinischen Universität Wien (Univ. Prof. Dr. Tanja Stamm, PhD, MSc, MBA; Dr. Gudrun Diermayr, PhD, MA; Erika Mosor, MSc) entworfene Mobilitätsförderungsprogramm greift diese Aspekte auf und wurde auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt.

### Ziel:

Die Teilnehmer/innen kennen Möglichkeiten, die Mobilität älterer Menschen im Alltag zu fördern und bauen diese in den Betreuungsalltag sowie in bestehende oder geplante Bewegungs- und Aktivierungsgruppen ein.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen von Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen mit Grundkenntnissen über medizinische und therapeutische Zusammenhänge bei älteren Menschen - Stichwort: typische (chronische) Erkrankungen im Alter - sowie mehrjähriger Berufserfahrung in der Betreuung von älteren Menschen. Kenntnisse über Grundprinzipien der Moderation und Kommunikation in Gruppen sind empfehlenswert.

### Inhalte:

- **Hintergrund und Inhalte des Mobilitätsförderungsprogrammes**
- **Kennenlernen wichtiger Prinzipien zur Förderung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Beweglichkeit älterer Menschen**
- **Anregungen für die Umsetzung in die Praxis: Erarbeiten von Übungen für aktivierende Einheiten mit unterschiedlichem Material in Kleingruppen und Reflexion in der Gruppe**
- **praktisches Erarbeiten eines Übungsprogramms für Zuhause**
- **Erfahrungsaustausch zur praktischen Umsetzung wichtiger gesundheitsfördernder Prinzipien in laufende Gruppenaktivitäten und den Alltag von Pflegeheimbewohner/innen**

### Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeiten, Reflexion der Inhalte mit Erfahrungsaustausch

**Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen.**

Referentin/Trainerin:  
Julia Unger

Termin: Mo 20. – Di 21. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City,  
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 27. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> 17700104

Der Bereich Gesundheitsförderung lebt vom Engagement zahlreicher Menschen. Dort, wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen auch Konflikte. Nicht aber die Anzahl der Konflikte sagt etwas über die Qualität von Beziehungen aus, sondern ob und wie Konflikte gelöst werden. Vielfach haben Konflikte einen negativen Touch und Menschen agieren bei Spannungen häufig in zwei Extremen: Entweder sie sagen (lange) nichts oder sie explodieren. Beides ist nicht selten für alle Beteiligten schmerzhaft.

Welche Möglichkeiten der Konfliktprävention kennen und nützen wir? Wie handeln wir bei unüberlegten, oft verletzenden Aussagen anderer? Rechtfertigen wir uns oder stellen wir gezielte Fragen? Wie sagen wir es unseren Vorgesetzten oder Kolleg/innen, wenn wir anderer Meinung sind?

### Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen eine Gesprächsstruktur, welche es möglich machen kann, Konflikte so anzusprechen, dass andere damit umgehen können und nicht weitere Konflikte verursacht werden.

### Inhalte:

- **Konflikte als Chance erkennen und konstruktiv darauf reagieren**
- **Unterschied von Werte- und Interessenskonflikten erkennen und nützen lernen**
- **Konfliktgespräche wirksam führen, Lösungsstrategien erarbeiten**
- **Struktur des Konfliktgespräches trainieren**
- **kontrollierter Dialog: Erlernen von Fragetechniken und Ich-Botschaften**
- **„Gewaltfreie Kommunikation“ als Sprache des Herzens**
- **systemische Hintergründe von Konflikten erkennen**
- **Konfliktprävention und gezieltes Umgehen mit Aggressionen**

Referent/Trainer:  
Gerald Höller

Termin: Mo 3. – Di 4. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 13. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken

> 17700105

Die im Seminar angewendeten Methoden und Techniken stammen aus der modernen Schauspielpädagogik. Sie sind für jeden leicht zugänglich, unterhaltsam und befreien von unnötigem Stress und Anspannungen. Konkrete Techniken unterstützen dabei, vor jedem Publikum zu bestehen – sei es im persönlichen Dialog oder beim Reden vor Gruppen.

### Ziel:

Stärkung der Gesundheit durch mehr Sicherheit und entspannte Routine im persönlichen Auftreten.

### Inhalte:

- **Hintergründe und Zusammenhänge von Emotion, Stressverhalten und Body-Feedback**
- **aktive Tiefenentspannung und mentale Techniken**
- **Atemtechniken und Resonanzkörper**
- **Sprechtechniken und Stimmfaltung**
- **Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen**
- **Ausdruckssteigerung und Körperbewusstsein**
- **Entfaltung von mehr Einfühlungsvermögen, Aufrichtigkeit und Herzlichkeit**

### Methoden:

spielerische Übungen, persönlichkeits-technische Elemente, Gruppenübungen sowie Stimm-, Sprach- und Verhaltenstraining

**Bequeme Kleidung, Decke und einen Weinkorken mitbringen!**

Referent/Trainer:  
Michael Weger

Termin: Mi 19. – Do 20. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 29. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Qualitätssicherung durch Selbstevaluation

> 17700106

Was macht ein Projekt gut?

Die Anforderungen an Sozial- und Gesundheitsprojekte steigen. Neue Projekte sollen nicht nur innovativ sein, sondern auch Qualität haben. Was aber ist Qualität und wie kann ich sie fördern und wie hängt das mit Evaluation zusammen?

Eigentlich ist es das Normalste von der Welt: Wer einen Plan fasst und ihn durchführt, der will auch wissen, welchen Erfolg er damit hatte und was sich aus Fehlern lernen lässt. Dieser Gedanke liegt dem Instrument der Evaluation zugrunde. Evaluation dient damit der Qualitätssicherung. Im Rahmen einer Selbstevaluation schauen sich Projektverantwortliche, -mitarbeiter/innen und Betroffene gewissermaßen selbst über die Schulter und beurteilen die Qualität der eigenen Arbeit.

Die dabei gemachten Lernerfahrungen dienen aber auch der Entwicklung neuer Projekte, da gezielter auf jene Faktoren geachtet wird, die ein gutes Gesundheitsförderungsprojekt ausmachen. Für Projektförderstellen auf Landes- und Bundesebene stellen die Qualitätskriterien von Gesundheitsförderungsprojekten, wie etwa Ressourcenorientierung, Chancengerechtigkeit oder die Nachhaltigkeit von Veränderungen, eine ganz wesentliche Entscheidungsbasis dar.

### Zielgruppe:

Verantwortliche und Entwickler/innen von Gesundheitsförderungsprojekten

### Inhalte:

- **Unterschied zwischen Selbstevaluation und traditionellen Evaluationsverfahren**
- **wichtige Schritte bei der Planung einer Selbstevaluation**
- **Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Gesundheitsförderungsprojekten**

### Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeiten

Referent/Trainer:

Ludwig Grillich

Termin: Mo 15. – Di 16. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City,  
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Von der Gruppe zum Team > 17710101

Was unterscheidet eine Gruppe von Mitarbeiter/innen von einem leistungsstarken Team?

Zusammenhalt, transparente Strukturen und klare Kommunikation machen Teams erfolgreich. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Gestaltungsmechanismen auf der Beziehungs- und welche auf der Sachebene zur Verfügung stehen, um Ihrem Team eine lösungsorientierte Zusammenarbeit zu ermöglichen.

In interaktiven Übungen, die Sie auch mit Ihrem Team umsetzen können, werden Gruppendynamiken erlebbar gemacht. Ergänzende Fachinputs geben Ihnen ein umfassendes Methodenset zur Teamentwicklung in Ihrer Organisation.

### Zielgruppe:

alle, die aktuell oder zukünftig mit Teams arbeiten: Führungskräfte, Teamleiter/innen, Projektleiter/innen.

### Inhalte:

- **Gruppendynamiken erkennen und lenken**
- **Widersprüche in Teams erkennen und zu Lösungen finden**
- **Methoden zur Bearbeitung der Beziehungsebene: Wertschätzung, Machtverteilung, Teamkultur, Erwartungen & Bedürfnisse ...**
- **Klarheit auf der Sachebene: Aufgabenverteilung, Prozesse, Schnittstellen, Informationsfluss ...**

### Methoden:

- interaktive Übungen & Reflexion
- Fachinput und Diskussion
- kollegiale Beratung
- Fallbeispiele
- Ausarbeitung eines Maßnahmenplans und/oder Methodensets für jede/n Teilnehmer/in

Referent/Trainer:  
Ulrich Puntigam

Termin: Mo 9. – Di 10. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Veranstaltungen professionell organisieren > 17710102

In den letzten Jahren sind die Ansprüche an Veranstaltungen gestiegen. Ob Jubiläums- oder Benefizveranstaltung, „Tag der offenen Tür“ oder Fachtagung – die Planung, Organisation und Durchführung nehmen enormen Einfluss auf die Qualität und Zielerreichung eines Events. Es müssen viele Detailfragen geklärt, Budgets eingehalten, Agenturen gebucht, Referenten eingeteilt und das Catering organisiert werden.

### **Ziel:**

Ziel ist es, den Teilnehmer/innen einen nachhaltigen, positiven Eindruck zu vermitteln. Überlassen Sie den Erfolg Ihrer Veranstaltung daher nicht dem Zufall!

### **Zielgruppe:**

alle, die an der professionellen Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen interessiert sind.

### **Inhalte:**

- **Grundlagen des Eventmanagements**
- **Erfolg durch richtiges Inszenieren**
- **Kreativitätstechniken**
- **die wichtigsten Planungstools im Eventmanagement**
- **Planung in der Praxis**
- **Finanzierung durch Sponsoren**
- **Nachbearbeitung und Evaluierung**

Referentin/Trainerin:  
Alexandra Aglas

Termin: Mo 13. – Di 14. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City,  
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 23. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell – „Ich entwickle einen ressourcenorientierten Umgang mit mir selbst!“ > 17500101

Woran scheitern gute Vorsätze? Was ist der „innere Schweinehund“? Wie kann man sich ressourcenorientiert selbst motivieren? Sich selbst zu managen, ist oft die größte Herausforderung. Oftmals kommen wichtigere Dinge dazwischen oder es gibt bestimmte Themen, wo wir nach Jahren noch immer nicht ins Handeln kommen. Eine wichtige Ressource, um ins Handeln zu kommen, sind Ziele, die die Motivation fürs Handeln steigern. Erfahren Sie, wie Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen kann, Ihre persönlichen Ziele schneller und effektiver zu verfolgen und die Ressourcen fokussierter einzusetzen.

Das ZRM ist eine wissenschaftlich fundierte Methode. Sie lernen mit dem ZRM-Training bewusst zu entscheiden, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinlenken wollen und wie man Ziele motiviert verfolgen kann. Unter der Beachtung neuer Erkenntnisse aus der Hirnforschung wird die Motivation ressourcenorientiert aufgebaut, sodass die individuellen Ziele erfolgreich im Alltag umgesetzt werden. Eine sehr gesundheitsförderliche Methode!

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle, die sich und ihr Umfeld mithilfe ressourcenorientierter Methoden stärken möchten.

### Inhalte:

- **eigene Ressourcen entdecken und nutzen**
- **Motivationsziele formulieren**
- **neue Handlungsmuster entwickeln, die in schwierigen Situationen abgerufen und angewendet werden können**
- **eine Selbstmanagementmethode kennen, die Ihnen hilft, Ihr Handlungsrepertoire zu steigern und zu erweitern**
- **Ressourcen fokussiert einsetzen**
- **eigene Reflexion**
- **Praxistransfer in den persönlichen Berufsalltag**

Referentinnen/Trainerinnen:  
Bettina Bachschwöll, Eva Kuba

Termin: Di 7. – Mi 8. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ÖSD Klagenfurt, Universitätsstraße 102,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 14. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Die Sprache des Körpers - Präsenz durch geschulte Körperführung > 17500102

Die Funktionsweise des Körpers beeinflusst laufend und nachhaltig die emotionalen und kognitiven Bereiche unseres Gehirns. Bislang wurde Körpersprache als etwas verstanden, das hilft, andere Menschen besser einschätzen und ihre Bewegungsabläufe deuten zu können, um dadurch Rückschlüsse auf ihre inneren Zustände zu erhalten. Oder als ein Mittel, um andere besser für die eigenen Ziele ansprechen bzw. überzeugen zu können. Dies sind aber eigentlich nur Teil-Effekte der Beschäftigung mit der Sprache des Körpers.

Viel wesentlicher ist die Wirkung auf das eigene Verhalten, die Psyche, die Entwicklung des Charakters und die Stabilisierung der Gesundheit. Charakter und Persönlichkeit entwickeln sich vor allem im körperlichen Erfahren, Begreifen und Handeln. Erst im spielerischen Agieren und ausdrucksstarken Handeln wächst das Instrument zur Reife. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Körpersprache in Zukunft besser und effektiver nutzen können.

### **Zielgruppe:**

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen gesundheitsfördernder Einrichtungen.

### **Inhalte:**

- **Einführung in die biologischen Zusammenhänge von Körper – Herz – Hirn**
- **Wirkungsweise und Bereiche der Körpersprache in spielerischen Übungen**
- **Deutung und Interpretation der Körpersprache**
- **Authentizität – die natürliche Bewegungsform des eigenen Körpers erfahren**
- **Ausdruckssteigerung und Körperbewusstsein**
- **Körperführung für Gesundheit, Lebensenergie und Ausstrahlung**
- **Die Inhalte des Trainings lassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben einsetzen.**

### **Utensilien: bequeme Kleidung, Decke, Weinkorken**

Referent/Trainer:  
Michael Weger

Termin: Mi 26. – Do. 27. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach, LS6,  
Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 5. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Die Welt der Demenz – Basiswissen > 17500105

Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem Alter und der demenziellen Erkrankung. Welche Aussichten erwarten uns in einer alternden Gesellschaft, welche Sichtweisen nehmen wir ein und welche Veränderungen im Alterungsprozess müssen wir beachten. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird es zunehmend wichtiger für uns werden, bereits präventive Maßnahmen leben zu lernen, um erfolgreiches und positives Altern zu ermöglichen. Danach wenden wir uns der momentan wohl am häufigsten im hohen Alter vorkommenden Erkrankung zu, nämlich der Demenz. Es werden das Krankheitsbild, die verschiedenen Demenzformen als auch die prozesshaften Veränderungen im Krankheitsverlauf sowie ein demenzgerechtes Wohnumfeld erläutert. Mögliche Therapien sowie die Innenwelt eines demenziell erkrankten Menschen, Nähe und Distanz in der Betreuung mit Stressbewältigung, Psychohygiene und Entspannung bilden den Abschluss des Seminartages.

### Ziel:

Die Teilnehmer/innen bekommen ein Bewusstsein über die demografische Entwicklung der nächsten Jahre und die daraus resultierenden Veränderungen. Sie erhalten Anregungen, um die geläufigen Bilder des Alterns zu überdenken. Es gilt ein Bewusstsein zu schaffen, welche Potenziale und Gestaltungsmöglichkeiten der Mensch im mittleren bzw. hohen Erwachsenenalter hat. Sie bekommen einen Ausblick auf mögliche Altersphasen, um das eigene Älterwerden aus einem positiveren Blickwinkel erleben zu können.

Weiters erhalten die Teilnehmer/innen ein Basiswissen über das Krankheitsbild der Demenz und im weiteren Verlauf ein Verständnis für demenzielle Erkrankungen, um bei Bedarf

handlungsfähig zu sein bzw. zu bleiben und die notwendigen Schritte der Betreuung und Begleitung gestalten zu können. Erkennen von Belastungssituationen und eigenen Bedürfnissen ist ein wichtiges Ziel dieses Seminars.

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Menschen, welche beruflich oder ehrenamtlich demenziell erkrankte Menschen pflegen, begleiten und betreuen und alle am Thema interessierten Personen.

### Methoden:

Vortrag, Theorie-Inputs, Kleingruppenarbeit, Analyse Filmsequenzen, Bearbeitung von Fallbeispielen, Demenzparcours, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum

Referentin/Trainerin:  
Sabine Battistata

Termin: Fr 19. – Sa 20. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach, LS6,  
Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 28. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Mentale Ressourcen optimal ausschöpfen und einsetzen > 17500103

Wer im Beruf, im Privaten, in der Schule oder im Sport Erfolge feiern will, muss auch mental topfit sein. Im Rahmen dieses Seminars wird aufgezeigt, wie Sie Ihre mentalen Ressourcen optimal ausschöpfen und einsetzen. Und das wirkt sich gleich mehrfach positiv aus: auf die Leistungsfähigkeit und auf die Lebensqualität. In entscheidenden Situationen punktgenau Höchstleistung abrufen, mit Ärger, Frust und hohem Druck umgehen, in Konfliktsituationen kühlen Kopf bewahren - die Anforderungen, denen Sie gerecht werden müssen, sind immens hoch und vollkommen individuell. Hier kommt es auf Selbstvertrauen, Konzentration und Nervenstärke an, auf innere Kräfte, die man trainieren kann.

aufbauend – gesundheitsfördernd – durch und durch positiv

### Ziel:

Mit gezieltem Mentaltraining werden Stärken, Schwächen und Potenziale identifiziert und es wird systematisch an der Verbesserung gearbeitet. Denn Gesundheit und Erfolg entstehen im Kopf.

individuell – zielsicher – punktgenau

### Inhalt:

- **Einführung in die wichtigsten Themen des Mentaltrainings**
- **Erhöhung der Belastbarkeit in Stresssituationen**
- **adäquater Umgang mit Leistungsdruck**
- **Verbesserung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit**
- **Konzentration – einfach punktgenau**
- **Teamentwicklung – gemeinsam erfolgreich sein**
- **Imagination und Vorstellungstraining – Gesundheit und Erfolge im Kopf entstehen lassen**

### Methoden:

Bei diesem Seminar werden ausschließlich Analysen und Trainingsmethoden eingesetzt, die wissenschaftlich fundiert und im Spitzen- und Leistungssport erprobt sind. Alle Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, in Bewegungseinheiten die unterschiedlichen Methoden selbst zu erproben.

analytisch – methodisch – wirkungsvoll

- Theorie-Inputs
- Praxisbeispiele
- Bewegungseinheiten
- Kleingruppenarbeit

Referent/Trainer:  
Roland Haslmaier

Termin: Do 1. – Fr 2. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ASKÖ Landesorganisation Kärnten, Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 11. Mai 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Mit Think-Tanks die Zukunft gestalten

### Persönliche Wandlungsschritte in die Zukunft > 17500104

Sinn wird nicht gefunden, wir geben den Dingen einen Sinn.

Veränderung ist ein Prozess, der auf die Zukunft gerichtet ist und in persönlicher Selbstorganisation umgesetzt wird. Bei der Zukunft geht es nicht um „wahre Prognosen“ oder „richtige Trends“, nach denen wir uns ausrichten sollen. Sie ist vielmehr ein Gestaltungsspielraum, der sich im eigenen Tun realisiert. Die Basis für so einen Prozess ist die Vorwärtsadaptation, eine ressourcenorientierte Strategie, die uns persönlichkeitsbildend antreibt.

Die sieben Wandlungsschritte, angelehnt an die Think-Tank-Formate des Zukunftsinstituts von Matthias Horx, sind eine kreative Methode, in der zukünftige Realität durch körperliche Übungen und geistige Vorstellungskraft erfahren wird. Selbstorientierung, Inspiration, Scheitern, Werteorientierung sind ein Auszug der Schritte, die im Seminar gemeinsam erarbeitet werden. Die Werkzeuge dazu sind unser Denken, Fühlen, viele Materialien, das Wort und das Bild.

Am besten können die Inhalte des Seminars genutzt werden, wenn die Teilnehmer/innen persönliche Selbstmanagement- und Entscheidungsprozesse oder eine gesundheitsförderliche Projektidee erarbeiten wollen und die Gruppe als Ressource nutzen möchten.

#### Ziel:

- Gesundheitsförderung und die Bedeutung der Zukunftsplanung verstehen
- Handlungsmöglichkeiten gewinnen und erweitern durch die Anwendung der Methode der sieben Wandlungsschritte
- zentrale Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung verstehen
- persönlichen Gesundheitsbegriff und gesundheitliche Ressourcen bewusster wahrnehmen

#### Zielgruppe:

an Gesundheitsförderung interessierte Frauen und Männer, die ihr Wissen über die Gesundheitsförderung vertiefen und einen Blick in die Zukunft werfen, um den Dingen Sinn zu verleihen

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer, Monika Bauer

Termin: Di 13. – Mi 14. Juni 2017

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi St. Veit an der Glan,  
Friesacher Str. 3, 9300 St. Veit/Glan

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 23. Mai 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Stark! Aber wie? – geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext > 17510101

Gewaltprävention ist eine Querschnittsmaterie im schulischen Alltag und hat angesichts von immer neuen Formen von Gewalt nach wie vor große Aktualität. Die Themen und Bereiche, die hier zu bearbeiten sind, betreffen nicht nur die Schüler/innen, sondern auch viele Aspekte auf institutioneller Ebene, wie etwa gelebte/ungelebte Regeln und Normen im Schulalltag, bauliche und räumliche Gegebenheiten, Notfallplänen u. v. a. m. Darüber hinaus gibt es einen Zusammenhang von Geschlecht und Gewalt, insbesondere aus bur-schenspezifischem Blickwinkel. Denn das Zeigen von Gewaltbereitschaft - welches im Zweifelsfall auch unter Beweis gestellt werden muss -, bildet nach wie vor einen der Kernbereiche der Idee von „männlicher Identität“. Wer hier Mut, Courage und Draufgängertum zur Schau stellt, kann darauf spekulieren, einen Statusgewinn zu erlangen. Dass trotz solcher mehr oder minder subtiler Legitimationen von Gewalt dennoch die meisten Burschen nicht gewalttätig sind, hängt mit der Förderung der Gewalt-Resilienz bei Burschen zusammen, für die schulische Kontexte eine bedeutsame Rolle spielen. In diesem Workshop werden dazu Übungen und Methoden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen ausprobiert und reflektiert.

### Ziel:

In diesem Seminar wird einerseits daran gearbeitet, wie in Schulen ein Gewaltpräventionskreislauf gestartet und am Leben erhalten werden kann, in welchem z. B. über das Erarbeiten von gemeinsamen Blickwinkeln und Vorgehensweisen mehr Handlungssicherheit gewonnen werden kann. Andererseits werden Übungen und Methoden für die Arbeit mit Schüler/innen gemeinsam mit den Teilnehmer/innen erprobt und reflektiert.

### Inhalte:

- **Präventionskreislauf im Kontext Schule**
- **sichere und unsichere Abläufe/Orte/ Situationen im Arbeitsalltag**
- **Reflexion und Stärkung des eigenen Sicherheitsgefühls**
- **Hinterfragen von (v. a. männlichen) Geschlechternormen**
- **ressourcenorientierte und resilienzfördernde Burschenarbeit**
- **gewaltpräventive Übungen für die Arbeit mit Schüler/innen**

### Zielgruppe:

Personen, die in oder mit Schulen zum Thema Gewaltprävention arbeiten

### Methoden:

Vortrag, Inputs, Gruppenarbeiten, Diskussion, Arbeit mit pädagogischen Materialien und Übungen, Praxisbeispiele der Teilnehmer/innen

Referent/Trainer:  
Romeo Bissuti

Termin: Di 24. Oktober 2017,  
1-tägig 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ÖSD Klagenfurt, Universitätsstraße 102,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Teilnahmegebühr: 50 Euro  
Anmeldung bis 3. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe

> 17510102

Kinder und Jugendliche können nicht nur am leichtesten gesundes Verhalten lernen – sie profitieren auch am längsten davon. Für die Kombination von Maßnahmen der Kinder- und Jugendhilfe mit Förderansätzen für Gesundheit wurde vom Dachverband Österreichischer Jugendhilfeeinrichtungen (DÖJ) ein Konzept entwickelt. Auf Basis dieses Konzeptes können von den Praxiseinrichtungen neue Projekte entwickelt werden, die die Gesundheit der von der Jugendhilfe begleiteten Kinder, Jugendlichen und deren Familien fördern.

### Ziel:

- Kennenlernen des Konzeptes der Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsförderung und Kinder- und Jugendhilfe
- Entwickeln von Ideen für Gesundheitsförderungsprojekte im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe
- mögliche Zielsetzungen, Settings, Methoden und Ansätze für Projekte.
- Unterstützungsmöglichkeiten bei der Planung und Durchführung

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen in Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen, die in ihren Einrichtungen eventuell Gesundheitsförderungsprojekte integrieren möchten

### Inhalt:

- **Überschneidungsbereiche zwischen Gesundheitsförderung und Kinder- und Jugendhilfe**
- **Konzept einer österreichweiten Kooperation**
- **praktische Projektbeispiele und bisherige Erfahrungen bei der Umsetzung**
- **Ideensammlung für neue Projekte**
- **umsetzungsrelevante Förderbedingungen**

### Methoden:

- Inputs
- Präsentationen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussion

Referent/Trainer:  
Hubert Löffler

Termin: Do 9. – Fr 10. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ÖSD Klagenfurt, Universitätsstraße 102,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 19. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Einfach gesund – mit Achtsamkeit entspannt durchs Leben

> 17510103

*„Einfachheit ist die Vollendung der Komplexität.“  
(Leonardo da Vinci)*

Durch den gesellschaftlichen Wettbewerb des „schneller, höher, besser“ sind wir an die Ideologie des „mehr“ gewöhnt. Dadurch wird unser Leben aber stets komplexer. Um diese Komplexität nicht als Überforderung zu erfahren, brauchen wir einen für uns gangbaren Weg. Was können wir tun?

Ihre Vollendung findet die Komplexität laut Leonardo da Vinci in der Einfachheit. Einfachheit wird hier als die Kombination der Konzentration aufs Wesentliche mit Entspannung im Augenblick verstanden.

### Ziel:

- Unterschied zwischen Komplexität und Einfachheit für sich klar erkennen
- Prinzipien der Einfachheit erleben
- Vereinfachung, also die Reduktion von Möglichkeiten, als befreiend entdecken
- Einfachheit und Entspannung in Freizeit und Beruf integrieren lernen

### Zielgruppe:

Menschen, die ihre Komplexität in Richtung Einfachheit vollenden wollen, um ihre Gesundheit und Lebensfreude zu stärken

### Methoden:

- einfache Übungen, individuell und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch im Plenum und in stabilen Kleingruppen
- Inputs zur Praxis und - so weit wie nützlich - auch zur Theorie
- Zeit für die Reflexion der persönlichen Situation und das Erstellen von Ansätzen zur Vereinfachung

### Inhalt:

- **Meine ganz persönliche Einfachheit: worin der Nutzen der Einfachheit in meinem Leben liegt, Zeit für eine Neuausrichtung**
- **Einfachheit und Gesundheit: wie ich mit dem Schwall der Gedanken und Gefühle achtsamer umgehen kann, um einfach zu leben**
- **Einfachheit als Weg: Konzentration anstatt Ablenkung**
- **Einfach an der Arbeit: längere Zeit ganz bei einer Sache sein**
- **Mythos des Multitasking durchschauen**
- **Weniger ist mehr: wenn Einfachheit in Leichtigkeit mündet**

Referent/Trainer:  
Erwin Glatter

Termin: Mi 29. – Do 30. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach, LS6,  
Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 8. November 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Positive Psychologie und Gesundheitsförderung

> 17100102

Die Positive Psychologie ist eine Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, die sich mit der Frage beschäftigt, was das Leben lebenswert macht. Hauptvertreter ist der Psychologe Martin Seligman. Zentral ist die Frage, was uns glücklich und damit das Leben lebenswert macht. Durch den Wegfall von Unglück stellt sich nicht automatisch Glück ein, d. h. Wohlbefinden muss aktiv angestrebt werden. Ziel der Positiven Psychologie ist die Erhaltung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde und Selbstvertrauen.

Die Grundlagen und Ziele der Positiven Psychologie entsprechen damit dem stärkenorientierten Ansatz der Gesundheitsförderung:

- das Gute – und natürlich die guten Gefühle – im Leben des Menschen vermehren
- die menschlichen Stärken und Ressourcen nutzbar machen
- bessere Lebensbedingungen schaffen, die die Entstehung positiver Gefühle unterstützen

### Ziel:

In dem Seminar sollen die wichtigsten theoretischen Eckpunkte der Positiven Psychologie und deren Anwendungsmöglichkeiten in der Gesundheitsförderung besprochen werden. Grundlegende Interventionen, Werkzeuge und Übungen werden vorgestellt.

### Inhalt:

- **Blickrichtung Wohlbefinden: Was stärkt Menschen? Was macht das Leben lebenswert? Wie können Aufwärtsspiralen angeregt werden? Die Positive Psychologie legt den Schwerpunkt auf Ressourcen und Stärken im Leben, anstatt sich auf vorhandene Defizite zu konzentrieren - auch wenn der Alltag belastet ist.**
- **Die Macht der guten Gefühle: die Wirksamkeit positiver Gefühle auf menschliches Verhalten, auf die Qualität sozialer Beziehungen, auf körperliche und seelische Aspekte von Gesundheit; der Dreiklang von Achtsamkeit, Glück, Mut; eine Unterscheidung zwischen Wohlbefinden („well-being“) als präventives Schutzelement und Wohlfühlen („to be comfortable“)**
- **„Flourishing“ - wie Menschen aufblühen: das PERMA-Modell des Wohlbefindens – 5 wesentliche Elemente von „well-being“**

Referentin/Trainerin:  
Helga Pesserer

Termin: Di 14. – Mi 15. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 21. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheit kennt jedes Alter Generationen- und Lebensphasenorientierung in der Gesundheitsförderung > 17100103

In der Gesundheitsförderung hat das Thema der Generationen- und Lebensphasenorientierung in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Zunehmend wird deutlich, dass neben dem biologischen Lebensalter die Ressourcen und Belastungen der jeweiligen Lebensphasen einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit ausüben.

In verschiedensten Settings der Gesundheitsförderung sollten der Blickwinkel des Alters, der Generation und der Lebensphase berücksichtigt werden, um eine aktive Einbindung der jeweiligen Zielgruppe zu unterstützen.

Dieser Zugang entspricht auch wesentlichen Aspekten der Gesundheitsförderung:

- Partizipation
- Empowerment
- Chancengerechtigkeit

### Ziel:

Durch die Vermittlung dieser Inhalte sollen Akteur/innen im Feld der Gesundheitsförderung unterstützt werden, ihre Projekt generations- und lebensphasenspezifischer zu gestalten und umzusetzen.

### Inhalte:

**Das Seminar beleuchtet vor diesem Hintergrund folgende Schwerpunkte:**

- **aktive und produktive Einbindung verschiedener Generationen in Gesundheitsförderungssettings**
- **Werte, Einstellungen und Erwartungen einzelner Generationen, welche bei der Entwicklung von Projekten berücksichtigt werden sollten**
- **Entwicklung einer intergenerativen Kultur, welche einzelne Generationen in ein Miteinander und nicht in Konkurrenz setzt**
- **Unterschiede innerhalb einer Generation (Subgruppen, Typen)**

### Methoden:

Inputs & Präsentation, Erfahrungsaustausch & Diskussionen, Selbstreflexion & praktische Übungen, Fallbeispiele, Kleingruppenarbeit, schriftliche Unterlagen

Referentin/Trainerin:  
Irene Kloimüller

Termin: Di 4. – Mi 5. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 14. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Creationslaboratorium: Gruppen kreativ moderieren mit Visual Tools

### > 17100104

Moderationstechniken tragen effektiv zur Strukturierung von Gruppengesprächen bei und damit zur Optimierung der Zusammenarbeit in Teams. Durch den Wechsel von verschiedenen Gruppenarbeitsformen werden die beteiligten Personen aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten einbezogen. Geschickt gestellte Fragen erleichtern den Zugang zu neuen Themenbereichen und unterstützen den gemeinsamen Dialog und die Reflexion der Informationen. Professionelle, kreative Visualisierungen auf Flipcharts, Pinnwänden und anderen Medien unterstützen einen gelungenen gemeinsamen Wissensaustausch und gehirngerechte Lernprozesse.

Gemeinsam werden die unterschiedlichen Phasen eines kreativen und effektiven Moderationsablaufs in Teambesprechungen erprobt:

- vom gelungenen Einstieg
- zur Themenorientierung und -sammlung
- hin zur vertiefenden Erarbeitung von Inhalten und Problemlösungen in Teams,
- fokussiert durch ergebnisorientierte Methoden, die die Umsetzung von weiteren konkreten Aktivitäten erleichtern,
- bis zur Abschlussreflexion von Gruppengesprächen.

#### Ziel:

- Visualisierungs-, Präsentations- und Frage-techniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen kennenlernen und vertiefen
- Gruppenprozesse kreativ und lustvoll gestalten und eigenverantwortliches sowie gesellschaftlich-resilientes Handeln anregen
- professionelle Plakatgestaltung und graphisches Moderieren ausprobieren
- Durch die Erprobung von Kurzmoderationen in Spielsequenzen transferieren die Teilnehmer/innen das Erlernte ins eigene berufliche und teamspezifische Umfeld.
- 

Referentin/Trainerin:  
Margit Bauer

Termin: Di 23. - Mi 24. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 2. Mai 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsinformation, die ankommt und wirkt

### > 17100105



Um wirklich passende Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen, brauchen Frauen und Männer, Mädchen und Burschen verständliche, verlässliche Gesundheitsinformationen. Fachpersonen, die diese Inhalte vermitteln sollen, haben daher ein hohes Maß an Verantwortung. Zusätzlich gilt es, die vorhandenen Ressourcen möglichst wirkungsvoll einzusetzen. Egal ob es darum geht, eine Broschüre zu schreiben, eine Website zu erstellen oder ein Beratungsgespräch zu führen – gute Gesundheitsinformationen sind unabhängig, evidenzbasiert, geschlechtergerecht, verständlich und für die Zielgruppe hilfreich und in ihrem Alltag nützlich.

#### Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen Möglichkeiten kennen, gesundheitsrelevante Inhalte verständlich, motivierend und handlungsunterstützend an ihre Zielgruppen zu bringen.

#### Zielgruppe:

Frauen und Männer, die in ihrem Berufsalltag im Gesundheits- oder Sozialbereich Gesundheitsinformationen (weiter-)geben, erstellen, herausgeben oder beauftragen

#### Inhalte:

- **Bedeutung und Nutzen von Gesundheitsinformation**
- **unterschiedliche Arten und Kanäle**
- **Zielgruppen kennen und beteiligen**
- **Werkzeuge für Qualität: Leitfäden, Kriterienkataloge, Gütesiegel**
- **Recherche, Quellen**
- **Bausteine guter Gesundheitsinformation: Inhalt, Sprache, Grafik und Bilder**
- **verständliche Darstellung von Zahlen und Risiken**
- **Best Practice**

#### Methoden:

Inputs, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch, Diskussion, Handout

Referentinnen/Trainerinnen:

Felice Gallé, Ulla Sladek

Termin: Do 8. – Fr 9. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. Mai 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsförderung und Prävention im Kontext von Evidenz, Nutzen und Qualität > 17100106

Im Sommer 2016 erschien erstmals ein detaillierter Bericht der Gesundheit Österreich GmbH, der die „Öffentlichen Gesundheitsausgaben für Gesundheitsförderung und Prävention in Österreich“ für das Jahr 2012 auflistet. Insgesamt wurden 2,02 Mrd. Euro für Gesundheitsförderung und Prävention ausgegeben. Das entspricht Ausgaben von 239,65 Euro pro Kopf der Bevölkerung. Abzüglich der Ausgaben für Tertiärprävention ergeben sich Gesamtausgaben der öffentlichen Träger in der Höhe von 749 Mio. Euro bzw. Pro-Kopf-Ausgaben von 88,95 Euro.

Im März 2014 wurde von der Bundes-Zielsteuerungskommission eine Gesundheitsförderungsstrategie beschlossen. Diese bildet einen für die nächsten 10 Jahre gültigen Rahmen für breit abgestimmtes, ziel- und wirkungsorientiertes und qualitätsgesichertes Handeln im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich.

### Ziel:

Ziel des Workshops ist es, einen gemeinsamen Überblick zu erarbeiten, wie viele öffentliche Mittel für welche gesundheitsförderlichen und präventiven Maßnahmen ausgegeben werden. In einem zweiten Schritt soll überprüft werden, wie evidenzbasiert diese Maßnahmen sind und wie gewährleistet wird, dass diese auch qualitätsgesichert umgesetzt werden.

Damit folgt das Seminar dem Anspruch, dass eine evidenzbasierte Gesundheitsförderung die Erfahrung der Gesundheitsförderungspraktiker mit der aktuellen wissenschaftlichen Evidenz verbindet und die Werte der Zielgruppen integriert, um dadurch die Gesundheit der Menschen in ihren Settings zu stärken.

### Zielgruppe:

Personen aus dem Gesundheitsbereich oder anderen Bereichen, die sich mit Fragen der Evidenz und Qualität in der Gesundheitsförderung und Prävention intensiver beschäftigen wollen.

Referent/Trainer:  
Martin Sprenger

Termin: Di 13. - Mi 14. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 23. Mai 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 17110101

*„Die Ladestation für den Akku zu kennen, reicht nicht aus. Man muss sie auch regelmäßig nutzen.“  
(Anne Katrin Matyssek)*

Das Seminar liefert den Teilnehmer/innen Impulse für einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Durch die regelmäßige Umsetzung dieser Anregungen im beruflichen Alltag kann ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit geleistet werden.

### Inhalte:

- **von der Defizit- zur Ressourcenorientierung: Konzentration auf Stärken**
- **Standortbestimmung und Rollenklärung**
- **das Energiefass füllen**
- **Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen**
- **Gleichgewicht finden**
- **Stützsysteme & Netzwerke erkennen und aufbauen**
- **Warum ist Entspannung wichtig?**
- **Wie kann ich meine individuelle Stresskompetenz erhöhen?**

### Methoden:

„Werkzeugkoffer“ voller Übungen zur Stärkung der Ressource ICH, aus dem Sie jene Werkzeuge auswählen können, die für Sie am besten passen, z. B. Entspannungs-, Atem-, Mobilisierungsübungen, aktivierende und „belebende“ Übungen sowie Übungen zum Grenzen setzen und zur Förderung der Konzentration und anderes mehr.

Referentin/Trainerin:  
Ulli Krenn

Termin: Di 19. - Mi 20. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 29. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Grundlagen der Gesundheitsförderung – von der Idee zum Praxisprojekt > 17110102

*„Die Idee ist da, in dir eingeschlossen. Du musst nur den überzähligen Stein entfernen.“  
(Michelangelo)*

Die Förderung der Gesundheit von Menschen hat eine starke visionäre Kraft. Wie viele innovative Handlungsfelder setzt die settingorientierte Gesundheitsförderung in der Umsetzungspraxis auf die Konzeption und Umsetzung von Projekten.

Dabei wird bei der Planung von Gesundheitsförderungsprojekten häufig übersehen, dass es einen Unterschied zwischen Vision, Vorhaben und Zielen gibt.

Projekte brauchen in erster Linie klare Zieldefinitionen: was genau soll mit wem, wodurch, bis wann und mit welchen Mitteln erreicht werden. Egal wie smart man diese Zieldefinition angeht, als eine Erfahrung bleibt, dass viel von der Vision verschwindet und manch Enthusiasmus gebremst wird.

Zweitens wird das vorhandene theoretische und praktische Wissen noch immer zu wenig genutzt. Eine solide Wissensbasis würde aber nicht nur die Projektplanung unterstützen, sondern auch dazu beitragen, das Rad nicht ständig neu erfinden zu wollen. Ein dritter zentraler Erfolgsfaktor liegt in der Wahl der Zielgruppe. In der Gesundheitsförderung besteht manchmal der Reflex, das geplante Projekt sofort auf alle Menschen des jeweiligen Settings zu beziehen und eine zielgruppenspezifische Projektentwicklung dadurch zu vernachlässigen.

Das Seminar versucht, basierend auf den praktischen Beispielen und Projektkonzepten der Teilnehmer/innen, die wichtigsten Erfolgsfaktoren und Stolpersteine von settingorientierten Gesundheitsförderungsprojekten zu beleuchten.

### Inhalte:

- von der Vision zum Projektziel
- Grundprinzipien und Managementkreisläufe
- Methoden der Partizipation und Vernetzung
- Lernen an Fall- und Praxisbeispielen

### Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Personen, welche bereits konkrete Projektvisionen bzw. Projektkonzepte mitbringen. Es ist als Form kollegialer Projektberatung und Projektentwicklung geplant. Zum Seminar sollte daher ein schriftliches Grobkonzept eines geplanten Projektes mitgebracht werden.

Referent/Trainer:  
Christian Scharinger

Termin: Mo 9. – Di 10. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Evaluation in Gesundheitsförderungsprojekten

> 17110103

Evaluation ist mittlerweile ein zentrales Instrument der Qualitätssicherung bei innovativen Projekten. Auch in der Gesundheitsförderung wird Evaluation gezielt zur Erhöhung von Effektivität und Effizienz der durchgeführten Projekte und Maßnahmen eingesetzt. Neben externer Evaluation kommt dabei der Selbstevaluation durch die Projektumsetzer/innen besondere Bedeutung bei.

### Ziel:

In diesem Seminar soll ein allgemeiner Überblick über gängige Evaluationsmöglichkeiten gegeben werden. Besonderer Schwerpunkt wird auf das Thema Selbstevaluation und deren Beitrag zur Qualitätssicherung gelegt.

### Inhalte:

- **Ziele von Evaluation**
- **unterschiedliche Evaluationsarten (bspw. Ex-Ante-, Ex-Post-, Selbst- und Fremdevaluation, Begleitende Evaluation) und deren möglicher Beitrag zur Qualitätssicherung in der Gesundheitsförderung**
- **Unterschiede zwischen Selbstevaluation und Projektcontrolling**
- **Planung und Umsetzung eines Selbstevaluationsprojektes – maßgebliche Schritte**
- **Möglichkeiten der Kombination von Selbst- und Fremdevaluation**

### Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Personen, die Projekte planen, umsetzen und evaluieren möchten. Aufbauend auf Inputs werden Selbstevaluationsprojekte anhand praktischer Beispiele der Teilnehmer/innen unmittelbar im Seminar geplant.

### Methoden:

Fachinputs, Fallarbeit, Gruppendiskussion

Referentin/Trainerin:  
Trude Hausegger

Termin: Di 14. – Mi 15. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz City,  
Kärntnerstrasse 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Sitzungen und Besprechungen professioneller leiten

### Grundlagen der Moderation > 17800101

Die Praxis der Gesundheitsförderung ist das gemeinsame Erarbeiten von Themen und Vorgehensweisen, ob das Arbeitskreise in Gemeinden oder Bildungseinrichtungen, Steuerungsgruppen in Betrieben oder auch die Reflexionsrunden mit den Fördergebern zu den jeweiligen Projekten sind.

60 bis 70 % an Zeit gehen laut wissenschaftlichen Untersuchungen in Sitzungen und Besprechungen aufgrund von Ineffizienz verloren. Was liegt also näher, als sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen?

#### Ziel:

In diesem Training lernen Sie, Sitzungen und Besprechungen professioneller vorzubereiten und zu leiten.

#### Inhalte:

- **Grundlagen in der Vorbereitung**
- **professionelle Einleitung in Sitzungen**
- **Strukturablauf für Entscheidungssitzungen**
- **Grundlagentools der Moderation**
- **professioneller Umgang mit Visualisierung**
- **Aktivierungsmethoden für die Teilnehmenden von Sitzungen**

#### Methoden:

Das Training ist vorrangig übungsorientiert. Die Beispiele orientieren sich an der Praxis. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten. Theorie und praktische Tipps aus der Erfahrung des Trainers runden das Seminar ab.

Referent/Trainer:  
Michael Schallaböck

Termin: Do 30. - Fr 31. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 10. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheit durch Projekte fördern Projektmanagement in der Gesundheitsförderung > 17800102

Gesundheitsförderung setzt, wie viele innovative Handlungsfelder, in der Praxis auf die Konzeption und Umsetzung von Projekten. Klassische Methoden und Tools des Projektmanagements wie Auftragsklärung, Meilensteinplanung und Projektstrukturplanung stellen in diesem Zusammenhang wichtige Grundlagen dar.

Allerdings reicht die Praxis der Gesundheitsförderung in einigen Bereichen, wie z. B. der Zieldefinition oder der partizipativen Planung und Umsetzung, deutlich über diese Zugänge hinaus.

Umfassende konzeptionelle Zugänge sind daher für die Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten unabdingbar.

Das Seminar verfolgt die Zielsetzung, Grundlagen und Standards von Gesundheitsförderungsprojekten zu vermitteln und diese mit Werkzeugen des klassischen Projektmanagements zu verbinden.

Gleichzeitig soll aber auch aufgezeigt werden, wo die Praxis der Gesundheitsförderung eine Erweiterung traditioneller Projektmanagement-Werkzeuge braucht.

### Inhalte:

- **Klärung und Abgrenzung des Projektbegriffes in der Gesundheitsförderung**
- **Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde) der Gesundheitsförderung**
- **Grundprinzipien Partizipation-Vernetzung-Empowerment**
- **Projektphasen und Projektmanagement in der Gesundheitsförderung**
- **Qualitätskriterien und Qualitätsstandards des Projektguides des Fonds Gesundes Österreich**
- **Anwendung des Projektguides des Fonds Gesundes Österreich**
- **die Projekt-Phasen und ihre Erfolgsfaktoren und Stolpersteine**
- **hilfreiche Tipps aus der Praxis**
- **Projekte und Netzwerke in Österreich**

### Methoden:

Theorie-Inputs, Gruppenarbeiten, Film-Inputs, Erfahrungsbeispiele der Teilnehmenden. Die Erarbeitung des Themenfeldes folgt dem Ansatz des Learning-by-Doing anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitskontext der Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:  
Christian Scharinger

Termin: Do 6. – Fr 7. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>





## Die Potenziale von Freiwilligen optimal nutzen

> 17800105

Freiwillige können eine wertvolle Ressource für Initiativen und Projekte sein, wenn die passenden Menschen dafür angesprochen und ausgewählt werden, wenn sie ihren Motiven und Kompetenzen entsprechend eingesetzt und vom Einstieg bis zum Ausstieg professionell begleitet werden. Der Umgang mit Freiwilligen ist anders zu gestalten als jener mit bezahlten Mitarbeiter/innen. Und der Prozess der Freiwilligenbegleitung setzt ein Mindestmaß an internen Rahmenbedingungen voraus.

### Ziel:

- Kennenlernen, wie Freiwillige „ticken“ und welche spezifischen Empfehlungen sich daraus für die Gewinnung und Begleitung ergeben
- stimmige Rahmenbedingungen für Freiwillingeneinsätze gestalten können

### Zielgruppe:

Personen, die im Rahmen von Projekten mit Freiwilligen arbeiten (wollen) und sich grundlegendes Handwerkszeug dafür aneignen möchten

### Inhalte:

- **strukturierte Implementierung von freiwilligem Engagement in ein Projekt**
- **psychologische Aspekte von Freiwilligenarbeit**
- **zielgenaue Gewinnung von Freiwilligen**
- **Ein- und Ausstiege gestalten**
- **engagementfördernde Anerkennungskultur**
- **Freiwilligenbegleitung als Führungsaufgabe verstehen**

### Methoden:

Die Inhalte werden durch theoretische Inputs, Reflexionsübungen, Gruppenarbeiten und Plenar-Diskussionen anhand konkreter Beispiele aus der Praxis gemeinsam erarbeitet.

Referent/Trainer:

Martin Oberbauer

Termin: Do 4. - Fr 5. Mai 2017,

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 13. April 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Veränderungen bewältigen und gestalten – in, mit und durch Change-Management > 17800103

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ (Heraklith)

Wir sind im Privaten wie im Beruflichen ständig mit Veränderungen konfrontiert.

Wie alle anderen gesellschaftlichen Bereiche ist auch das Gesundheitswesen in ständiger Veränderung und Entwicklung. Die Gesundheitsförderung zielt auf die umgebenden Verhältnisse, ob in Regionen, Bildungseinrichtungen oder Betrieben; diese sollen unter Einbindung der Beteiligten im Sinne der Gesundheit verändert werden.

Ob es um kleinere organisatorische Umstellungen oder um große strukturelle Änderungen geht, die Kenntnis einiger Grundregeln des Veränderungsmanagements hilft, Veränderungen besser zu bewältigen, zu gestalten und Fehler zu vermeiden.

Ziel dieses Seminars ist es, Personen, die Veränderungsprozesse steuern oder umsetzen müssen, in der Bewältigung ihrer Herausforderungen zu unterstützen.

### Zielgruppe:

Personen in Veränderungsprozessen

### Methoden:

Im Seminar folgen Informationseinheiten, Gruppengespräche, Übungen und Trainings in einem belebenden Rhythmus aufeinander.

### Inhalte:

- **die Notwendigkeit, Veränderungsprozesse zu steuern, erkennen**
- **„inside und outside the skin“: Integration von weichen und harten Faktoren im Veränderungsprozess beachten**
- **auf die strategische Drift reagieren**
- **Entscheidungen treffen**
- **das Ausmaß der Einbindung der Beteiligten klären**
- **Thesen für erfolgreiche Veränderung bearbeiten**
- **mit der Changekurve Herausforderungen besser bewältigen**
- **mit dem Rahmenmodell der Selbstwirksamkeit Klarheit schaffen**
- **Modelle für die Bearbeitung von Veränderungen (U-Prozedur, SPOT-Matrix)**
- **„bad news“ überbringen**
- **mit Enttäuschungen umgehen**
- **schwierige Praxissituationen bearbeiten**

Referent/Trainer:  
Sepp Wimmer

Termin: Do 18. - Fr 19. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1. Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 27. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Familien in belastenden Situationen unterstützen Frühe Hilfen in den Alltag der unterschiedlichen Professionen integrieren > 17800104

Unter „Frühe Hilfen“ wird ein Gesamtkonzept von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bzw. gezielten Frühintervention in der frühen Kindheit (Schwangerschaft bis Schuleintritt) verstanden, das die spezifischen Lebenslagen und Ressourcen von Familien berücksichtigt und mit vielfältigen Ansätzen, Angeboten, Strukturen und Akteuren vernetzt ist ([www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)).

Das Konzept der Frühen Hilfen wird in Österreich seit einiger Zeit in allen Bundesländern umgesetzt, ein großer Schritt vorwärts für die Familien, aber auch für die die Familien unterstützenden Professionen. Was meint „Frühe Hilfen“ aber genau? Was heißt das für Personen, die schon seit Jahren mit oder für junge Eltern arbeiten und diese unterstützen? Was ist neu?

### Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an alle, die mit Schwangeren oder jungen Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren arbeiten, z. B. Tageseltern, Kleinkindpädagoginnen/innen, Therapeuten/innen, Ärzte/Ärztinnen ... und alle am Thema Interessierten.

### Inhalte:

**In dem zweitägigen Seminar wird das Konzept der Frühen Hilfen und dessen Umsetzung in Österreich dargestellt. Wir erarbeiten gemeinsam die Vorteile für die verschiedenen Professionen, erörtern aber auch die Problemstellungen. Schließlich widmen wir uns intensiv der praktischen Umsetzung: Was mache ich, wenn ich in meinem Berufsalltag bemerke, da ist eine Familie, die Unterstützung braucht?**

### Methoden:

theoretische Inputs, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch

Neben der Referentin bringen Expert/innen aus dem Salzburger Frühe-Hilfen-Projekt „birdi – Information und Begleitung von Familien“ ihre spezifischen Erfahrungen ein.

Referentin/Trainerin:  
Monika Aistleitner

Termin: Do 22. - Fr 23. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 1. Juni 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Workshops erfolgreich gestalten - besser ankommen!

> 17810101

Workshops dienender Entwicklung neuer Ideen und der Umsetzung geplanter Vorhaben - das Um und Auf in der Gesundheitsförderung. Sie leben von der Beteiligung der Teilnehmenden. Die Kunst, Menschen einzubinden, ihr Potenzial für ein gemeinsames Ziel zu nutzen, Identifikation mit den Ergebnissen herzustellen, ist erlernbar. In diesem Seminar erlernen Sie für die Umsetzung von Workshops die klassischen Arbeitsweisen der Moderationsmethode, die Klarheit der Gestaltung von Abläufen, die Handhabung ansprechender Visualisierungshilfen und Möglichkeiten der Schaffung eines konstruktiven Arbeitsklimas.

### Zielgruppe:

Personen, die Projekte, Teams, Workshops, Moderationen leiten oder leiten werden

### Inhalte:

- **Partizipation als Grundidee der Moderation**
- **in den Workshop richtig einsteigen**
- **Methoden der Ideensammlung und Ideenentwicklung**
- **Themen auswählen und Entscheidungen treffen**
- **Entscheidungen umsetzen, Maßnahmen planen**
- **Moderationstechniken: die Arbeit mit Karten und Klebepunkten**
- **Visualisierung: die Gestaltung von Pinnwand und Flipchart**
- **aktivierende Methoden**

### Methoden:

In einem belebenden Rhythmus von Information und deren Verarbeitung werden Sie Elemente der Moderation von Workshops praktisch anwenden.

Referentin/Trainerin:  
Andrea Magnus

Termin: Do 7. – Fr 8. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 17. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 17810103

Das Phänomen ist wohl bekannt: Menschen mit gesundheitlichen Problemen wissen dank professioneller Beratung sehr gut, was sie zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil beitragen können. Jedoch, ob Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder Rückenproblemen, Überlastete in Familie oder Arbeit oder auch zunehmend isolierte ältere Menschen: Betroffene schaffen es nicht oder nicht ausreichend, sich so zu verhalten, wie es für ihre Gesundheit, ihr Wohlergehen vernünftig wäre.

Aus der Motivationspsychologie ist bekannt, dass Wissen allein keine innere Motivation für eine Lebensstiländerung generieren kann. Für das Verändern von Gewohnheiten ist eine starke innere Kraft von zentraler Bedeutung, die nicht aus dem Denken kommt. Hier knüpft das wissenschaftlich fundierte Zürcher Ressourcen Model ZRM® mit seinem völlig neuartigen Ansatz zur Motivationsbildung an.

Die Seminarteilnehmer/innen erleben an sich selbst, wie Motivation durch das Synchronisieren bewusster und unbewusster Steuerungssysteme im Gehirn entsteht. Mit dem Ausbilden eines Mottozieles entwickeln sie eine kraftvolle innere Haltung, aus der heraus es gelingt, im Hinblick auf ein Gesundheitsziel handlungsfähig zu bleiben, auch in schwierigen Situationen. Der individuelle Einsatz von Erinnerungshilfen und wirkungsvolle „Wenn-Dann-Pläne“ vervollständigen das Repertoire dieses Angebotes für in der Gesundheitsberatung Tätige.

Das psychoedukative Selbstregulationstraining ZRM® beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht systematisch

kognitive, emotive und physiologische Elemente in den ressourcenorientierten Entwicklungsprozess mit ein.

### Zielgruppe:

Umsetzende in der Gesundheitsförderung, die sich und ihr Wirkungsumfeld ressourcenorientiert stärken möchten

### Ziele:

- Kennenlernen und Anwenden eines ressourcenorientierten, lustvollen Verfahrens der Selbstregulation
- eigene Potenziale entdecken und nützen
- Erweitern des Handlungsrepertoires und Stärken der Selbstkompetenz

### Inhalte:

- **der Rubikonprozess und die Reifestadien zielrealisierenden Handelns**
- **Formulieren eines kraftvollen Mottozieles**
- **Aufbauen eines individuellen Ressourcenpools**
- **Entwickeln von „Wenn-Dann-Plänen“**
- **Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC**

Referent/Trainer:  
Paul Mörwald

Termin: Do 21. - Fr 22. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 31. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Abenteuer Pension: Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen > 17810102

Dieses Seminar bietet Vertreter/innen aus Projekten mit und für ältere Menschen die Möglichkeit, über die tägliche Arbeit in ihrem Projekt hinauszublicken und mittels zielgruppenübergreifendem Wissensaustausch über gemeinsame Herausforderungen, Probleme, Teilhabemöglichkeiten und Herangehensweisen in der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen zu diskutieren.

### Zielgruppen:

- Vertreter/innen von Organisationen, die bereits Erfahrung in der Projektarbeit mit älteren Menschen haben oder zukünftig Projekte umsetzen möchten
- Vertreter/innen von Organisationen, die im FGÖ-geförderten Schwerpunkt „Gesunde Nachbarschaften“ tätig sind
- Einsteiger/innen in der Gesundheitsförderung, Projektleiter/innen, Projektmitarbeiter/innen
- Berater/innen und Evaluator/innen in der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen
- Personen aus der Pflege und Betreuung, die in ihrer Arbeit mit älteren Menschen zu tun haben (Prävention und Gesundheitsförderung)

### Inhalte:

- **Akquise: vom Suchen und Finden von älteren Menschen in der Projektarbeit**
- **Beteiligungsformen älterer Menschen in Gesundheitsförderungsprojekten**
- **Arbeiten mit Leitlinien: Was lässt sich aus offiziellen Empfehlungen & Leitlinien zur Gesundheitsförderung mit älteren Menschen ableiten und für die Praxis umsetzen?**
- **Projektbeispiele aus der Praxis**
- **Arbeiten im kommunalen Setting: Herausforderungen, Rollen und Projektverankerung**

### Methoden:

- Diskussionsrunden, Erfahrungsaustausch und interaktive Übungen
- theoretischer Input
- Texte lesen, Inhalte systematisieren und in die Praxis transferieren
- Projektwerkstatt: Vorstellung der verschiedenen Projekte mit älteren Menschen der Teilnehmenden

Referentin/Trainerin:  
Katharina Resch

Termin: Do 19. – Fr 20. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“,  
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 28. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## «ECHT FETT!» - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen > 17300101

*„Ich kann nicht den ganzen Tag mit Ruhepuls zu Hause abhängen – ab und zu muss ich einfach raus, mich ein bisschen erschrecken, um festzustellen, dass ich noch lebe.“  
(Richie Schley, Frorider und Extrem-Skifahrer)*

Der Begriff Risiko bezeichnet die Erfahrung von Unsicherheit und Ungewissheit, der wir uns im Lauf unserer Entwicklung zu stellen haben (oder auch gerne stellen). Je komplexer jedoch unsere Welt wird, desto schwerer fällt es der Gesellschaft, Ungewissheit zu ertragen – oder besser noch: zu gestalten. Klassisches Risikomanagement kann hier die Angst vor Scheitern und Schaden nicht nehmen. Es bedarf also der Entwicklung einer Wagnis-Kultur, die es ermöglicht, Rauscherfahrungen und Risiken aktiv und bewusst zu gestalten. Das im Vortrag vermittelte Risiflecting-Konzept unterstützt Sie dabei auf diesem Weg von der Bewahrungs- zur Bewährungspädagogik, die Jugendlichen Mittel zur Selbstwahrnehmung und Risikobalance in die Hand gibt. Damit kann und soll auch die Prävention von primären Suchtentwicklungen kultiviert werden, deren Ursachen nicht psychische oder soziale Mängel, sondern Gewohnheit und Gewöhnung sind.

### Ziel:

- Überblick und Einsatzmöglichkeiten der Methode „risiflecting“ in der professionellen Arbeit mit Jugendlichen
- Stärkung der Risikokompetenz als Ansatz in der Prävention, Bildungsarbeit und Gesundheitsförderung

### Zielgruppe:

Leiter/innen und MitarbeiterInnen von Gesundheitsprojekten und/oder Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung und in Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens, die mit Jugendlichen arbeiten bzw. Verantwortung für jugendliche Lebenswelten tragen

### Inhalte:

- **Jugendliche Sehnsucht – pädagogische Antwort? – ein Panoptikum gesellschaftlicher Dissonanzen**
- **„Ein guter Rausch braucht eine gute Unterlage.“ – der Risiflecting-Ansatz**
- **Models of Good Practice**
- **Gespräch: wie Rausch und Risiko in der Arbeit mit Jugendlichen thematisieren?**

### Methoden:

- Inputs
- Möglichkeiten zu Erlebnis und Reflexion
- Austausch und Transfer

Referent/Trainer:  
Gerald Koller

Termin: Mo 13. - Di 14. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 20. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kommunikation und konstruktives Konfliktmanagement für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene > 17300103

Grundsätzlich schaffen wir über Sprache die Verbindung zu anderen Menschen. Wir unterscheiden dabei Worte, die trennen von Worten, die Verbindung schaffen. Häufig sind wir auch in der Gesundheitsförderung in der Situation, Konflikte zu lösen oder bei Kolleg/innen unser Unbehagen anzusprechen. Hier passieren viele Verletzungen. Gleichzeitig wollen wir in schwierigen Situationen im Team bzw. in der Begleitung von Klient/innen professionell agieren. Dieses Seminar in Anlehnung an Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ geht in Theorie und Praxis auf schwierige Situationen ein und bietet Werkzeuge zur Anwendung.

### Ziel:

ist, dass wir Gefühle und Bedürfnisse erkennen und uns einerseits auf eine Weise mitteilen, die der andere wohlwollend hören kann. Andererseits bleiben wir empathisch, wenn uns Urteile, Kritik und Analysen begegnen. So entdecken wir die Sprache des Herzens wieder. Die Gewaltfreie Kommunikation geht von der Gleichwertigkeit aller Menschen aus. Aufrichtigkeit und Annahme machen eine respektvolle Art des Umgangs miteinander möglich. Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

### Zielgruppe:

- Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsprojekten
- Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung und in Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens

### Inhalte:

- **Vertiefung Konfliktmanagement und Gewaltfreie Kommunikation**
- **Wie sag ich es meinem/r Partner/in, Kolleg/in, Klient/in ...? – Kritik, innere Konflikte ehrlich und wirksam ansprechen**
- **von Kommunikationssperren, die trennen und Empathie, die verbindet – Selbstempathie in Theorie und Praxis**
- **Training, Reflexion und Austausch im Forum und in der Kleingruppe**

### Methoden:

Gruppen-, Kleingruppen- und Partnerarbeit  
Theoretische Informationen werden kompakt vermittelt und von den Teilnehmer/innen unmittelbar durch praktische Übungen vertieft. Eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung ermöglicht das Verknüpfen eigener Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen sowie den Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Di 11. - Mi 12. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 21. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Sketchnoting Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting > 17300104

Fachwissen mit Leichtigkeit vermitteln ist unsere Devise. Nur wie? In einer Welt der Hochglanzbroschüren und mit zunehmender Powerpoint-Müdigkeit werden persönlich gestaltete Plakate zum Eye-Catcher. Sie fokussieren Aufmerksamkeit und regen verstärkt zum Mitdenken und Gestalten an.

### Ziel:

- Grundformen der visuellen Sprache bewusst einsetzen
- Plakate gestalten und Moderationsmaterialien gekonnt verwenden
- graphische Moderations-/Besprechungs-Designs entwickeln und miteinander ausprobieren
- Partizipationsprozesse mit den jeweiligen Zielgruppen kreativ gestalten
- Sketchnoting kennenlernen und für die eigene Protokollierung von Besprechungen, Vorträgen ... nutzen

### Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und -projekten, Mitarbeiter/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und -initiativen

### Methoden:

Visualisierungs- und Präsentationstechniken wie Plakatgestaltung und Metaplantchnik (Moderationskarten), graphische Moderation, Sketchnoting, Lehrgespräche, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit, Dialoge und Reflexion im Plenum, Kreativitätstechniken, Bewegungs- und Entspannungstechniken.

### Inhalte:

**Im Seminar wird das ABC der visuellen Sprache geübt und anhand der Gestaltung von Plakaten zu eigenen Themen ausprobiert. Eine feine Mischung aus Kreativität (Farbe, Symbole, Graphik ...) und sachbezogenen Inhalten (wesentliche Info, Textgestaltung ...) erleichtert die Aufnahme von Wissen und die Beteiligung von Menschen in Lernprozessen und Besprechungen. Die visuellen Techniken sind schnell und in verschiedenen Gruppenkontexten einsetzbar. Durch graphische Moderation wird der Einsatz aufeinander abgestimmter Visualisierung (ob über Plakate, Moderationskarten oder Kreativitätstechniken) miteinander trainiert. Weiters werden Grundelemente des Sketchnotings vermittelt und miteinander ausprobiert, indem simultan zum gesprochenen Wort ein gezeichnetes Bildprotokoll entsteht.**

Referentin/Trainerin:  
Margit Bauer

Termin: Di 25. - Mi 26. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 4. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17300105



Gesellschaften und Gemeinden werden immer bunter. Vor allem die Gemeinden sind betroffen, denn sie sind die Heimat der Bürgerinnen und Bürger, die sich einerseits sozial engagieren und andererseits dem Unbekannten mit zunehmender Sorge begegnen. In diesem Spannungsfeld ist es wichtig, alle Stimmen zu hören und ernstzunehmen. Die Herausforderung in der kultursensitiven Gesundheitsförderung liegt sowohl im Gelingen von Beteiligung aller Dialoggruppen, um gemeinsam neue Handlungsspielräume zu schaffen, als auch in der guten Balance aus Eigeninitiative und geeigneten strukturierten Rahmenbedingungen. Wenn das gelingt, können Ängste abgebaut und das Gemeinschaftsgefühl in der Gemeinde gestärkt werden.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen kennen den Wirkungszusammenhang zwischen
- sozioökonomischen und soziokulturellen Voraussetzungen, dem Integrationsalltag und Gesundheit.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihrer eigenen Angebote und Projekte im Hinblick auf Abbau der Polarisierung und Stärkung des wertschätzenden Miteinanders.
- Die Teilnehmer/innen sind in der Lage, die Seminarerfahrungen in gesundheitsfördernde Angebote, Projekte und Strategien einzubeziehen.

### Methoden:

- partizipativer Input theoretischer Grundlagen
- wertschätzende Reflexion von Fallbeispielen der Teilnehmer/innen, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer
- Kleingruppenarbeit und Diskussion, Einsatz verschiedener kreativer Methoden

### Inhalte:

- **FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – was hat sich im letzten Jahr verändert?**
- **Welche Aufgaben konnten gut gelöst werden - welche Herausforderungen sind neu dazugekommen?**
- **Welche Herangehensweise hilft uns, um die Zukunft unserer Gemeinde im Sinne eines wertschätzenden Miteinanders gemeinsam zu gestalten?**
- **Weshalb ist es für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung so wichtig, niemanden auszugrenzen?**
- **Reflektieren der eigenen Angebote und Projekte in Hinblick auf Abbau der Polarisierung**
- **Good-Practice-Beispiele zum Thema „Chancengerechtigkeit in der Projektarbeit“**

### Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheits- und Flüchtlingsprojekten.

Referentin/Trainerin:  
Susi Khalil

Termin: Di 9. - Mi 10. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Veranstaltungen professionell organisieren > 17300106

In den letzten Jahren sind die Ansprüche an Veranstaltungen gestiegen. Ob Jubiläums- oder Benefizveranstaltung, „Tag der offenen Tür“ oder Fachtagung – die Planung, Organisation und Durchführung nehmen enormen Einfluss auf die Qualität und Zielerreichung eines Events. Es müssen viele Detailfragen geklärt, Budgets eingehalten, Agenturen gebucht, Referenten eingeteilt und das Catering organisiert werden.

### Ziel:

Ziel ist es, den Teilnehmer/innen einen nachhaltigen, positiven Eindruck von Veranstaltungsorganisation sowie praxisbezogenes Know-how zu vermitteln. Überlassen Sie den Erfolg Ihrer Veranstaltung daher nicht dem Zufall!

### Zielgruppe:

alle, die im Rahmen der Gesundheitsförderung an der professionellen Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen interessiert sind

### Inhalte:

- **Grundlagen des Eventmanagements**
- **Erfolg durch richtiges Inszenieren**
- **Kreativitätstechniken**
- **die wichtigsten Planungstools im Eventmanagement**
- **Planung in der Praxis**
- **Finanzierung durch Sponsoren**
- **Nachbearbeitung und Evaluierung**

### Methoden:

Theorie-Input mit praktischem Bezug, Gruppenübungen, Präsentationen, Diskussionen im Plenum

Referentin/Trainerin:  
Alexandra Aglas

Termin: Di 20. - Mi 21. Juni 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. Mai 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Erfolgreich verhandeln – Zusagen erreichen Kooperation und Vernetzung als Schlüsselfaktoren für Gesundheitsprojekte > 17310101

Viele Projekte im Gesundheitsbereich sind von der Kooperation öffentlicher, halböffentlicher, politischer und privater Institutionen abhängig. Jede Institution verfolgt ihre eigenen Ziele und hat ein spezifisches Wirkungsfeld. Auch wenn die Projektidee idealistisch einwandfrei ist, gilt es die Kooperationspartner dafür zu interessieren, dass es auch für sie sinnvoll ist, sich zu engagieren. Verhandlungsziel: konstruktive und inspirierende Partnerschaft.

### Ziele:

- Präsentationsformen kennenlernen, die die potenziellen Partner/Innen neugierig machen
- Einwände hören und für sich nutzen können (Elemente der empathischen Gesprächsführung)
- Gesprächstechniken kennenlernen, die die Verhandlung zu einem merkwürdigen Erlebnis werden lassen und den/die Partner/in zum/zur Mitstreiter/in machen
- Verhandeln als gemeinsame Erarbeitung von Lösungen verstehen lernen und die Gesprächsleitung übernehmen können
- einen praktikablen Leitfaden für die abschlussorientierte Verhandlungsführung erarbeiten

### Zielgruppe:

Personen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, die mit potenziellen Projektpartnern eine Zusammenarbeit verhandeln.

### Methoden:

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich den Raum für persönliche Entwicklung zu nehmen, den Raum vielfältig zu betrachten und sich themenbezogen in diesem Raum experimentell zu bewegen. Auf Basis praxisbezogener Impulse erarbeiten sich die Teilnehmenden konkrete Leitfäden für ihre anstehenden Verhandlungen.

### Inhalte:

- **Interesse wecken in informellen Gesprächen**
- **Termine bekommen am Telefon**
- **Elevator Pitch: der Weg zur Nachfrage**
- **-zuhörerorientierte Nutzenargumentation**

**Wenn dann das Interesse und die Neugier geweckt sind, gilt es den gegenseitigen Nutzen zu identifizieren.**

- **Gesprächsführung nach Harvard**
- **Skepsis und Einwände konstruktiv in die Argumentation einbauen**
- **„Fair-handeln“ als Weg zur beiderseitigen Identifikation mit der Zielsetzung**
- **Teilziele festhalten, um dem Abschluss näherzukommen**

**Wenn die ersten „Kaufsignale“ kommen, dann gilt es den Abschluss und die Rahmenparameter zu fixieren, um das Projekt auf einen erfolgversprechenden Weg zu bekommen.**

- **rechtzeitig die Abschlussphase einleiten**
- **Handschlagqualitäten vermitteln**
- **Rahmenparameter haltbar fixieren**

Referentin/Trainerin:

Margot Obtresal

Termin: Di 3. - Mi 4. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 12. September 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung – Gesundheit in Settings fördern > 17310102

Unser gesamtes Leben spielt sich in Organisationen ab. Wir benötigen Organisationen zur Bewältigung der komplexen Aufgaben unserer Gesellschaft. Wenn die Gesundheit aller Beteiligten in Organisationen besser gefördert werden soll, dann müssen sich diese Organisationen weiterentwickeln. Gesundheitsförderung muss daher auch auf die gesundheitsfördernde Entwicklung und Gestaltung von Organisationen setzen und benötigt entsprechende Methoden der Organisationsentwicklung. Für gesundheitsfördernde Weiterentwicklung ist dabei in erster Linie die Kompetenz im Umgang mit der Komplexität des organisatorischen Geschehens notwendig. Mit einem entsprechenden Verständnis der Steuerung komplexer Systeme ist es auch möglich, umfassende Veränderungsaufgaben durchaus mit Spaß und positiver Dynamik zu gestalten. Und dies ist natürlich auch für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten entscheidend.

### Ziel:

Basis für eine gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung ist das Verständnis von komplexen Organisationen. Daher ist das vordringliche Ziel dieses Seminars, die Grundlagen einer systemischen Organisationsentwicklung im Kontext von Gesundheitsförderung zu vermitteln.

### Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen der Gesundheitsförderung, die Interesse an der systemischen Sichtweise von Organisationen haben

### Inhalte:

- **Grundlagen des systemischen Denkens**
- **systemisches Verständnis von Organisation**
- **systemische Steuerungs- und Führungsansätze**
- **Organisationsentwicklung und Gesundheitsförderung**
- **Strategien, Methoden und Instrumente der OE**

### Methoden:

Theorie-Inputs, Diskussionen, Gruppenübungen

Referent/Trainer:  
Günther Bauer

Termin: Di 17. - Mi 18. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 26. September 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Vom Ich zum Wir – Gemeinschaftsentwicklung und authentische Kommunikation in Gruppen und Teams in der Gesundheitsförderung > 17310103

Gruppen schaffen einen Raum für vertrauensvollen Austausch und authentische und heilsame Beziehungen. In ihnen wird etwas möglich, was häufig in den persönlichen Lebenszusammenhängen verloren gegangen ist: Es öffnen sich Räume, in denen es möglich wird, sich mitzuteilen und sich in der Gemeinschaft mit dem eigenen Erleben, den wirklich wichtigen Fragen, Gefühlen, Herausforderungen und Visionen zu zeigen. Die Gruppe ist der Ort, der Empathie und Entwicklung fördert – dort ist das Forum für intensive Begegnung, für authentischen Austausch und unterstützendes Feedback. Speziell in Bereichen und Arbeitsfeldern der Gesundheitsförderung können die Ressourcen von Gruppenarbeit sehr dienlich sein. Eine geglückte Kommunikation hängt hier nicht nur vom gegenseitigen guten Willen ab. Sie ist abhängig von vielen verschiedenen Faktoren. Missverständnisse und Konflikte werden häufig weniger von den Gesprächsinhalten ausgelöst.

### Ziel:

Das Seminar regt mit lebendigen und erfahrungsorientierten Methoden an, neue Haltungen zu entwickeln und konkrete Ideen für ein gemeinschaftliches, authentisches und kreatives Gruppenerleben zu erarbeiten. Hierbei stehen immer wieder die konkreten Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer/innen im Mittelpunkt.

### Zielgruppe:

- Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsprojekten
- Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung und in Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens

### Inhalte:

- **Selbstreflexion der eigenen Rolle und Funktion in der Gruppenleitung**
- **ehrliches Feedback**
- **Probleme erwünscht – die Chancen von Konfliktsituationen**
- **Grenzen setzen**
- **Umgang mit herausfordernden Gruppensituationen**
- **Erarbeitung von Möglichkeiten zur Förderung von Gruppenbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl in Gruppen**
- **Reflexion eigener Kommunikationsmuster und Entwicklung neuer Handlungs- und Ausdrucksmöglichkeiten**
- **Einführung in die gewaltfreie Kommunikation und Training transparenter Kommunikation an konkreten Beispielen**
- **Kennenlernen von gemeinschaftsfördernden Methoden und Ritualen**

### Methoden:

methodisch-theoretischer Input, Austausch im Plenum und in Kleingruppen, erfahrungsorientierte kreative Methoden, Councilarbeit

Referent/Trainer:  
Klaus Vogelsänger

Termin: Di 21. - Mi 22. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck,  
Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 31. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Werkzeugkoffer Methode und Moderation > 17600101

Neue und wirksame Ideen und Prozesse entstehen häufig in der Zusammenarbeit von Menschen. Um das Know-how einer Gruppe aber wirklich zu nutzen und zu ernten, ist ein geplantes methodisches Vorgehen unerlässlich. Allerdings stellt sich dabei die Frage nach der „richtigen“ Methode, denn der Methodenkoffer ist riesig.

### Ziel:

Die Teilnehmenden lernen erprobte Moderationsmethoden kennen und üben die optimale Vorbereitung und Durchführung von Sitzungen. Sie lernen, Techniken der Aufbereitung, Gestaltung und Leitung von Arbeitsthemen in Gruppensituationen zielsicher einzusetzen. Die Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeiten als Moderator ist durch praktisches Üben, Feedback und Reflexion gegeben.

### Zielgruppe:

alle, die in Beteiligungsprozessen oder mit Gruppen arbeiten; Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen

### Inhalte:

- **Prinzipien des Moderierens**
- **Rolle und Aufgaben des Moderators**
- **inhaltliche und organisatorische Vorbereitung**
- **Diskussions- und Gesprächsleitung - Leiten, Lenken, Steuern**
- **„ModerAktion“ – Moderationen aktiv gestalten**
- **Methoden für eine wirksame Moderation**
- **Methodenwahl**
- **Fragetechniken**
- **Umgang mit Störungen und Konflikten**
- **Ergebnissicherung und Dokumentation mal anders**

### Methoden:

Selbsterfahrung und praktisches Üben von Methoden im Rahmen von Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, fachlicher Input und Diskussionen im Plenum

Referentin/Trainerin:  
Anna Egger

Termin: Do 9. - Fr 10. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-)Erfolg > 17600102

Führung zielt darauf ab, die Leistung anderer zu beeinflussen. Führungskräfte sollen Sinn und Orientierung stiften. Was aber, wenn Führung eher Widersprüche schafft, demotivierend wirkt und zu einem „Abstumpfen“ der Mitarbeiter führt? Ziel des Seminars ist es, die teilnehmenden Führungskräfte dabei zu unterstützen, in Kontakt mit sich zu kommen und die Stärken und Risiken ihres Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenzulernen. Sie lernen Gespräche aktiv zu steuern und dialogorientiert zu führen. V. a. unter Belastung und in schwierigen Situationen sind das unerlässliche Werkzeuge.

### Ziel:

individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer und damit gesunder Führung von Teams und Mitarbeitenden

### Zielgruppe:

- Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens
- Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen von Einrichtungen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens

### Inhalte:

- **eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **das Verhalten anderer richtig einschätzen**
- **eigene Stärken gezielt einsetzen, z. B. individuelle Ansprache von Kolleg/innen, Gesprächspartner/innen und Mitarbeitenden**
- **personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team**

### Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien

Referent/Trainer:  
Stefan Behnke

Termin: Do 20. - Fr 21. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 17600103



Im Rahmen des Seminars werden die entwicklungspsychologischen Grundlagen für die gelingende, aber auch misslingende kindliche Entwicklung dargestellt. In diesem Zusammenhang wird insbesondere auf die elterlichen Erziehungs- und Beziehungskompetenzen eingegangen. Darauf aufbauend wird eine Methode zur Einschätzung elterlicher Feinfühligkeit (Skala elterlicher Feinfühligkeit) vorgestellt und anhand von Videobeispielen eingeübt. Daran anschließend werden Methoden zur Förderung elterlicher Feinfühligkeit vorgestellt (u. a. die Entwicklungspsychologische Beratung). Abschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in Rollenspielen gelernte Methoden zu üben.

### Ziel:

Wissen über die immense Bedeutung früher Eltern-Kind-Beziehungen für die kindliche Entwicklung, erstes Einüben von Screeningmethoden zur Einschätzung von Eltern-Kind-Beziehungen, Kenntnisse über Methoden zur Förderung von Eltern-Kind-Beziehungen und Anwendung dieser.

### Methoden:

- Vorträge
- Fotos
- Filme
- Übungen
- Videoanalysen

### Zielgruppe:

Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich, die mit Kleinkindern und deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten tätig sind

Referentin/Trainerin:  
Katrin Künster

Termin: Do 27. - Fr 28. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 6. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Leicht verständliche Texte selbst verfassen &gt; 17600104



Erlernen Sie die Grundlagen leicht verständlicher Sprache und barrierefreier Kommunikation nach dem capito-Standard Leicht Lesen (LL). Viele Menschen sind auf leicht verständliche Informationen angewiesen. Im Seminar wird aufgezeigt, welche Zielgruppen leicht verständliche Sprache brauchen. Wir sensibilisieren Sie und möchten Ihnen vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn man etwas nicht versteht, das man dringend braucht. Wir zeigen Ihnen, wie leicht verständliche Sprache entstanden ist und welche Organisationen im deutschsprachigen Raum wichtig sind. Sie bekommen von uns die wichtigsten Kriterien für die Gestaltung und für das Schreiben von leicht verständlichen Texten.

Das selbstständige Übersetzen von schwierigen in leicht verständliche Texte in Einzel- und Gruppenarbeit sowie die Methodik für die Überprüfung der gestalteten Texte stehen im Mittelpunkt dieser Schulung. Aha-Erlebnisse bleiben bei diesen Übungsteilen selten aus!

**Ziel:**

- Die Teilnehmenden werden für unterschiedliche Verständlichkeitsstufen sensibilisiert.
- Vermittlung der Grundsätze für das Verfassen und Gestalten von „Leicht Lesen“-Texten

**Zielgruppe:**

Diese Schulung richtet sich an alle Personen, die beruflich leicht verständliche Texte schreiben und sich ausführlich mit dem Thema und dem Prozessablauf einer Übersetzung in Leicht Lesen beschäftigen wollen.

**Inhalte und Methoden:**

- **Sensibilisierung für verschiedene Zielgruppen**
- **Erarbeiten von Kriterien für Leicht Lesen in deutscher Sprache**
- **Überblick über Barrieren in Bezug auf Text, Layout und Medienwahl**
- **praktisches Üben anhand einfacher Texte**
- **vertiefende Übersetzungsübungen (eventuell mit eigenen Texten)**
- **Kennenlernen des capito-Qualitätsstandards**

Referentin/Trainerin:

Renate Fischer, Martina Nußbaumer

Termin: Do 18. Mai – Fr 19. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 UhrOrt: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 27. April 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## „FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17610101

Gesellschaften und Gemeinden werden immer bunter. Vor allem die Gemeinden sind betroffen, denn sie sind die Heimat der Bürgerinnen und Bürger, die sich einerseits sozial engagieren und andererseits dem Unbekannten mit zunehmender Sorge begegnen. In diesem Spannungsfeld ist es wichtig, alle Stimmen zu hören und ernst zu nehmen. Die Herausforderung in der kultursensitiven Gesundheitsförderung liegt sowohl im Gelingen von Beteiligung aller Dialoggruppen, um gemeinsam neue Handlungsspielräume zu schaffen, als auch in der guten Balance aus Eigeninitiative und geeigneten strukturierten Rahmenbedingungen. Wenn das gelingt, können Ängste abgebaut und das Gemeinschaftsgefühl in der Gemeinde gestärkt werden.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen kennen den Wirkungszusammenhang zwischen
- sozioökonomischen und soziokulturellen Voraussetzungen, dem Integrationsalltag und Gesundheit.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihrer eigenen Angebote und Projekte im Hinblick auf Abbau der Polarisierung und Stärkung des wertschätzenden Miteinanders.
- Die Teilnehmer/innen sind in der Lage, die Seminarerfahrungen in gesundheitsfördernde Angebote, Projekte und Strategien einzubeziehen.

### Methoden:

- partizipativer Input theoretischer Grundlagen
- wertschätzende Reflexion von Fallbeispielen der Teilnehmer/innen, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer
- Kleingruppenarbeit und Diskussion, Einsatz verschiedener kreativer Methoden

### Inhalte:

- **FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – was hat sich im letzten Jahr verändert?**
- **Welche Aufgaben konnten gut gelöst werden - welche Herausforderungen sind neu dazugekommen?**
- **Welche Herangehensweise hilft uns, um die Zukunft unserer Gemeinde im Sinne eines wertschätzenden Miteinanders gemeinsam zu gestalten?**
- **Weshalb ist es für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung so wichtig, niemanden auszugrenzen?**
- **Reflektieren der eigenen Angebote und Projekte in Hinblick auf Abbau der Polarisierung**
- **Good-Practice-Beispiele zum Thema „Chancengerechtigkeit in der Projektarbeit“**

### Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheits- und Flüchtlingsprojekten.

Referentin/Trainerin:  
Susi Khalil

Termin: Do 7. - Fr 8. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 17. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung? > 17610102

Multiplikator/innen sind aus der Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken. An sie werden umfangreiche Erwartungen gerichtet, wie z. B. den Zugang zur Zielgruppe zu erleichtern, Gesundheitswissen zu vermitteln oder als Vorbilder zu wirken.

In diesem zweitägigen Seminar werden Möglichkeiten und Grenzen der Aufgaben von Multiplikator/innen in verschiedenen Settings beleuchtet und anhand von konkreten Praxisbeispielen kritisch reflektiert.

### Ziel:

Auseinandersetzung mit der Bedeutung und der Rolle von Multiplikator/innen in der Gesundheitsförderung, Ausloten von Möglichkeiten der Teilhabe und Beteiligung, Für und Wider von freiwilligem Engagement in der Gesundheitsförderung, Diskussion von Schulungskonzepten, Transfer in die Praxis sowie zentrale Herausforderungen und Erfolgspotenziale für eine gelungene Umsetzung

### Zielgruppen:

Gesundheitsförderer/innen in Betrieben, Gemeinden, Städten, Regionen, Projektleiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten sowie an Gesundheitsförderung Interessierte in der öffentlichen Verwaltung

Das Seminar baut auf grundlegende Konzepte und Ansätze der Gesundheitsförderung auf.

### Inhalte:

- **Wer sind Multiplikator/innen in der Gesundheitsförderung?**
- **Welche Erwartungen bestehen an Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung und können sie erfüllt werden?**
- **Wie können Interessent/innen gewonnen werden und wie kann Teilhabe ermöglicht werden?**
- **Welche Kompetenzen und welches Gesundheitswissen brauchen Multiplikator/innen?**
- **Wie können Schulungskonzepte methodisch/inhaltlich gestaltet werden?**
- **Wie gelingt ein erfolgreicher Transfer in die Praxis?**
- **Welche Form der Begleitung brauchen Multiplikator/innen, um ihr Interesse und ihre Motivation aufrechtzuerhalten?**
- **Wie können Multiplikator/innen nachhaltig im Setting verankert werden?**

### Methoden:

Theorie-Input, Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Gruppenübungen

Referentin/Trainerin:  
Kathrin Hofer

Termin: Do 14. - Fr 15. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 17610104

Resilienz bedeutet nicht, unangenehme Dinge beiseitezuschieben. Es geht darum, in konkrete Situationen hineinzugehen und sie bewusst zu gestalten. Resilienz - ein anderes Wort dafür wäre Krisenkompetenz - bezeichnet jene Widerstandskraft, die sich auch unter widrigsten Umständen und belastenden Lebensbedingungen entfalten kann. Resiliente Menschen zeigen uns vor, wie sie auch unter hohem Stress und in herausfordernden Lebenssituationen ihr Leben gelingend meistern können, wie sich auch dann noch Lebenskunst und Gelassenheit etablieren können. Sie sind nachweislich erfolgreicher in ihrer Ausbildung und im Job und führen ein glücklicheres Leben. In unserem internationalen Resilienz-Projekt haben wir verschiedene Resilienz-Trainingsmethoden und -materialien gesammelt und entwickelt, die wir in diesem Seminar gerne an interessierte Personen weitergeben möchten.

### Ziel:

In diesem Seminar werden Sie mit einigen wichtigen Grundpfeilern von Resilienz vertraut gemacht. Nach dem Seminar haben Sie ein Methodenset zur Hand, mit dem Sie an Ihrer eigenen psychischen Widerstandskraft arbeiten können. Als Multiplikator/innen sind Sie dann auch in der Lage, Impulse und konkrete Anregungen an andere Personen weiterzugeben.

### Zielgruppe:

Unser Seminar richtet sich an Gesundheitsförder/innen, Führungskräfte, pädagogisch Tätige und alle an der Förderung der Gesundheit im Arbeitsleben beteiligten und interessierten Personen

### Inhalte und Methoden:

- **grundsätzliche Überlegungen zum Thema Resilienz**
- **Arbeiten mit unserem Resilienz-Selbstevaluierungsbogen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren einzelner Resilienzübungen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren unseres Online-Spiels**
- **Arbeiten mit unserer Resilienz-Übungsdatenbank**
- **Arbeiten im Plenum und Gruppenarbeiten**
- **Einzelarbeiten und kurze Fachinputs**
- **auflockernde Übungen**

Referent/in/Trainer/in:

Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Termin: Do 5. – Fr 6. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. September 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 17610103

Eine gesunde Organisation bringt immer wieder Innovationen hervor, spricht: neue oder verbesserte Leistungen und Lösungen. Innovationserfolg muss nicht dem Zufall überlassen bleiben. Er lässt sich mit einfachen Prozessen, Methoden, Haltungen und Gewohnheiten systematisch und nachhaltig unterstützen. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen dafür und richtet sich speziell an Non-Profit-Organisationen im Gesundheitsbereich.

### Ziel:

Die Teilnehmenden erleben und erlernen, wie sie Innovation in ihrer Organisation fördern, steuern und unterstützen können.

### Zielgruppe:

Führungskräfte und Projektleiter/innen, die die Innovationsfähigkeit ihrer Organisation stärken und sich für das Entstehen von fruchtbarem Neuen engagieren wollen

### Inhalte:

- **Erfolgsfaktoren und Stolpersteine im Innovationsprozess**
- **Wie wirklich gute Ideen entstehen:**
  - Ideensuche auf attraktive Chancenfelder fokussieren
  - nutzerorientiert und iterativ vorgehen
  - kreativ denken und interdisziplinär arbeiten
- **Mehr Ideen als Zeit und Geld?**
  - Ideen bewerten und auswählen
  - schnell und effektiv von der Idee zum Projekt
  - Ideen- und Projektportfolio steuern
- **Umsetzung durchhalten und beschleunigen:**
  - Innovationsprojekte professionell managen
  - agiles Vorgehen im Innovationsprozess
- **Innovationsfördernde Kultur gestalten:**
  - Haltungen und Überzeugungen
  - Prozesse, Spielregeln, Gewohnheiten
- **Führung und Kommunikation**

### Methoden:

Impulse, Beispiele, eigenes Erleben und Erlernen anhand konkreter Aufgabenstellungen und Situationen aus dem eigenen Arbeitsumfeld, Reflexion, Diskussion

Referentin/Trainerin:  
Angelika Dreher

Termin: Do 2. - Fr 3. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 12. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



### **Mag.ª (FH) Alexandra Aglas**

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. Und jeder geht sie auf seine eigene Weise. Meiner begann in der nationalen und internationalen Hotellerie und zweigte schon bald in Richtung FH Joanneum Graz ab, wo es für mich auch weiterhin sehr international blieb. Mit dem Studium des „Managements internationaler Geschäftsprozesse“ löste ich den Fahrschein für weitere berufliche Stationen. Die letzte und bislang aufregendste fand ich 2008 bei Eventery, wo ich seit 2014 als Geschäftsführerin an der Seite von Dieter Zand tätig bin.



### **Monika Aistleitner, ASM**

Akademische Sozialmanagerin, seit mehr als 20 Jahren im Feld der Gesundheitsförderung tätig, Fachbereichsleiterin „Betreutes Wohnen“ in der Caritas Salzburg, Lehrbeauftragte der FH Salzburg, von Mai 2015 – Mai 2017 Projektleiterin von birdi - Information und Begleitung für Familien.



### **Mag. Gernot Antes, MPH**

Studium der Ernährungswissenschaft, von 2001 bis 2009 in unterschiedlichen Funktionen bei der Stadt Wien beschäftigt (u. A. WHO-Projekte „Wien - Gesunde Stadt“ und Reformpoolprojekte). Berufsbegleitende Ausbildung zum Master of Public Health an der MedUni Graz. Derzeit selbstständig als Lehrender an Universitäten und Fachhochschulen, in der Betriebsberatung und in der kommunalen Gesundheitsförderung tätig. Koordinator des Netzwerks Gesunde Städte Österreichs.



### **Dr.ªn Renate Augusta**

Gesundheitspsychologin, Sozialtherapeutin, Psychotherapeutin, Trainerin, Coach und Organisationsberaterin. Studium der Psychologie und Pädagogik. Langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Bildungs- und Gesundheitsprojekten. Universitätslektorin am Zentrum für Soziale Kompetenz der Universität Graz und an der Wirtschaftsuniversität Wien.



### **Mag.ª Bettina Bachschwöll**

Ergotherapeutin, systemischer Coach, selbstständige Trainerin und Pädagogin. Arbeitet als Lehrende an der FH Campus Wien/IMC Krems sowohl als freiberufliche Ergotherapeutin als auch als systemischer Coach/Trainerin. Als Ergotherapeutin ist es ihr ein großes Anliegen, Menschen bei der Durchführung von für sie bedeutungsvollen Handlungen zu begleiten. Als systemischer Coach begleitet sie Menschen bei Veränderungsprozessen und erarbeitet gemeinsam passende Lösungen. Als ZRM-Trainerin bringt sie eine Methode nahe, die dabei unterstützt, sich selbst zu managen. Seit 2009 beschäftigt sie sich persönlich mit dem ZRM-Training und seit 2010 setzt sie es in ihrer beruflichen Praxis ein.



### **Mag.ª Sabine Battistata**

Studium der Pädagogik und psychosozialen Praxis, Studium der Psychologie mit Schwerpunkt Gruppendynamik. Klinische Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin, Dipl. Lebensberaterin und Coach sowie freiwillige Mitarbeiterin des Kriseninterventionsteams Rotes Kreuz Kärnten. Jahrelange Erfahrung in der Familienintensivbetreuung. Unternehmensberaterin bei human capital consulting, Velden. Seit 2015 Vortragstätigkeiten; seit 2016 Schulungen und Workshops mit dem Schwerpunkt Demenz.



### **Mag. DDr. Günther Bauer**

Hat Sozialökonomie, Rechtswissenschaften und Philosophie/Organisationsentwicklung studiert, ist hauptberuflich Geschäftsführer der Seniorenzentren Linz GmbH und nebenberuflich Trainer, Organisationsberater und Supervisor/Coach. Früher in der Erwachsenenbildung und seit 20 Jahren im Sozialmanagement tätig. Beschäftigung mit den Themen Führung, insbesondere Führungskräfteauswahl und -entwicklung, Organisationsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung.



### **Mag.ª Margit G. Bauer**

Pädagogin, Unternehmerin (Fa. LQ²), Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und im Change Management, Moderation von Teams, Coach, Lektorin an der Uni Klagenfurt, Trainerin für betriebliche und regionale Gesundheitsförderung, Moderation, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Kreativitätstechniken.



### **Mag.ª Monika Bauer**

Gesundheitssoziologin, Tanztherapeutin; Beratungs – und Forschungstätigkeit im Bereich Evaluation, Genderkompetenzen, Frauengesundheit, Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitsförderung im betrieblichen und regionalen Setting; Projektmanagerin am Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP); Trainerin für Lachyoga, kreative Körperarbeit und freie Tanz- und Bewegungsentwicklung.



### **Stefan Behnke**

Studium der Pädagogik und Kommunikationswissenschaft in Freiburg i Br., Berufserfahrung als Verkäufer, Assistent der GL, Personalleiter, Trainer und Organisationsentwickler. Er ist Dozent an der FH Nordwestschweiz und Geschäftsführer von [www.behnke-consulting.at](http://www.behnke-consulting.at). Ausbildungen in DISG, LIFO, Human Synergistics, Suggestopädie, TA. Stefan Behnke ist als Trainer, Berater und Coach tätig. Branchen: Automobil, Banken, Call Center, Gesundheit, Großhandel, Lebensmittelhersteller, Mobilfunk, Pharma, Sportfachhandel, soziale Einrichtungen, (Sport-)Vereine, Versicherungen.





**Mag. Romeo Bissuti**

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Anti-Aggressivitäts- und Coolnesstrainer®, Leitung des MEN Männergesundheitszentrums, Obmann White Ribbon Österreich, freier Mitarbeiter der Wiener Männerberatung, freier Fortbildner zu Männerthemen.



**Mag. Helmut Buzzi**

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung, selbstständig mit [www.vitalebetriebe.at](http://www.vitalebetriebe.at). Als Referent und Trainer in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Fitness tätig, weitere Schwerpunkte sind Kommunikation & Gesundheit, Gesunde Führung und Teambuilding. In vielen BGF-Projekten als Projektbegleiter, Koordinator und Gesundheitszirkelmoderator tätig. Ehemals Lehrbeauftragter am Universitäts-Sport-Institut Wien und langjähriger Bundesgeschäftsführer des UNIQA VitalClub.



**Dr.<sup>in</sup> Angelika Dreher**

Beraterin, Trainerin und Coach für Innovation und Innovationsmanagement. Mitgründerin und geschäftsführende Gesellschafterin von [five i's innovation management](http://www.five-is.com) ([www.five-is.com](http://www.five-is.com)). Gelernte Betriebswirtin mit vertieftem Know-how in Marketing, systemischem Management und Coaching, Organisationsentwicklung, Kreativität, Kommunikation und Selbstmanagement (zertifizierte Trainerin für ZRM® - Zürcher Ressourcenmodell). Jahrelange Beratungs- und Trainingserfahrung in Industrieunternehmen und Sozialorganisationen.



**Mag.<sup>a</sup> Jaqueline Eddaoudi**

Studium der Sprachen Italienisch, Arabisch, Französisch, Englisch, Spanisch und Türkisch. Als Sprach- und Kulturmittlerin tätig. Die Erfahrungen aus Arbeit, Familie (Vater Italiener, Mann Marokkaner) und den weltweiten Reisen gibt sie in ihren Seminaren ([www.dieorientalischewelt.com](http://www.dieorientalischewelt.com)) weiter. Autorin des Buches „Die muslimische Welt in deutschsprachigen Schulen“



**Anna Egger, MA**

Akademische Bildungs- und Sozialmanagerin, visuelle Prozessgestalterin und Graphic Recording, Coach, Gestaltpädagogin, Trainerin der AGB - Akademie für Gruppe und Bildung Österreich mit den Schwerpunkten: Visualisierungstechniken, Sitzungsmanagement, Moderation, Team und Teamentwicklung, Kreativitätstechniken, Fotografie und Steinbildhauerei. Langjährige Erfahrung im Seminarbereich und in der Moderation sowie Prozessbegleitung in unterschiedlichen Organisationen und Unternehmen.



### **Carina Ehrnhöfer**

Teamkoordinatorin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit im Burgenland (PGA) und Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf“. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Stressmanagement und Motivation. Aktuelle Arbeitsfelder: Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte im Setting Gemeinde, Trainertätigkeiten im In- und Ausland für die Themen Achtsamkeit, Meditation und mentale Gesundheit.



### **Mag. Markus Feigl**

Betriebswirt, akademisch geprüfter psycho-sozialer Gesundheitstrainer, Ausbildungen zum CSR-Manager, Outdoor-Trainer und Coach. Seit 2008 selbstständig tätig als Prozessberater, Projektleiter, Moderator und Coach im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement. Vermehrter Schwerpunkt in den letzten Jahren auf Gesundes Führen, Teamentwicklung und Leitung von Gruppen und Teams.



### **Renate Fischer, MSc**

Studium der Öffentlichen Politischen Bildung, Ausbildung zur Persönlichkeitstrainerin sowie jahrelange Erfahrung in Kommunikations- und Mitarbeitertrainings für KMUs; seit über 12 Jahren Leitung einer eigenen Kommunikationsagentur mit den Schwerpunkten Kommunikation und Text für öffentliche Einrichtungen, Projekte, Gewerbe- und Industriebetriebe. Als Lizenzpartnerin von capito.eu ergänzt Leicht Lesen und Barrierefreie Kommunikation das Portfolio der Kommunikationsexpertin.



### **Mag. Daniel Gadjusek-Schuster**

Studium der Bildungswissenschaften (Schwerpunkt Aus- und Weiterbildungsforschung); selbstständiger Pädagoge, Trainer, Magier und Performancekünstler. Akademischer Sozial- und Bildungsmanager (AGB). Trainer für Gestalt-, Spiel- und Erlebnispädagogik. Mitglied des AGB Trainernetzwerkes, langjähriger Kooperationspartner des Gesunden Niederösterreich. Geschäftsführer Fa. Perspektiven Daniel Gadjusek-Schuster e.U.



### **Dr.<sup>in</sup> Felice Gallé**

Mitglied der Geschäftsführung des Frauengesundheitszentrums Graz, Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit; Kommunikationswissenschaftlerin, Executive NPO-Manager, Controller Institut.



**Erwin Glatter, MSc**

Gesundheitsexperte (Master in Health Science am IUK, Graz und Seggau), freier buddhistischer Meditationsmeister. Wissenschaftliche Mitarbeit am Lehrstuhl für Achtsamkeit, Wohlbefinden am Arbeitsplatz und friedliche Ökonomie der Grenoble Ecole de Management. Lektor an der Wirtschaftsuniversität Wien und Dozent an der Hochschule der Künste in Zürich sowie selbstständiger Trainer für Achtsamkeit und Nachhaltige Wirtschaft sowie systemischer Coach.



**Sonja Glatz, BA MA**

Mehrjährige Erfahrung in Verkauf und Projektassistenz. Studium Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der Fachhochschule in Pinkafeld. Seit 2008 Mitarbeiterin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA). Regionalmanagerin im kommunalen Gesundheitsförderungsprojekt „Gesundes Dorf Burgenland“.



**Dr.<sup>in</sup> jur. Christine Gollatz**

Musisch-pädagogisches Realgymnasium in St. Ursula, Wien, Studium der Rechtswissenschaften an der Universität Wien, Spezialisierung in internationalem Wirtschafts- u. Finanzrecht am Institut Universitaire de Hautes Études Internationales (IUHEI) in Genf.



**Eva Göttlein**

Arbeitet als Gründerin und Geschäftsführerin der Projektagentur Göttlein im Großraum Fürth, Nürnberg, Erlangen und Schwabach. Arbeitsfelder: Gesundheitsförderung/Prävention und Gesundheitsversorgung, Gesundheitliche Chancengleichheit, Partizipation, Netzwerkarbeit, Schaffung von Kooperationen, Umsetzung von Projekten, Quartiermanagement und Sozialprojekte, Kulturmanagement.



**Mag. Ludwig Grillich**

ist Leiter des Fachbereichs Evaluation am Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie. Er unterrichtet seit 1997 unter anderem als Lektor an der Universität Wien zum Thema „Evaluation und Qualitätssicherung im Gesundheitswesen“, als Studiengangsleiter und Hochschullehrer am FH-Studiengang Gesundheitsmanagement an der FH Krems zum Thema „Gesundheitsförderung und Prävention“ und als Hochschullehrer an der FH Joanneum „Public Health und Gesundheitssoziologie“. Die Schwerpunkte von Mag. Grillich sind die Konzeption und Leitung von Evaluationsprojekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.



### **Susanne Gruber**

Diplomstudium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien, Spezialfach Public Health and Nutrition. Lehrtätigkeit als Wassersport-Ausbildnerin und Durchführung von Weiterbildungen im internationalen Rahmen. Seit 2014 Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf Burgenland“ und mobiler Coach in der Initiative „Unser Schulbuffet“ als Mitarbeiterin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA). Aktuelle Arbeitsschwerpunkte: nachhaltige Gesundheitsförderung im kommunalen Setting, Jugendgesundheitsförderung und Förderberatung im Rahmen gemeindebezogener Gesundheitsförderungsprojekte.



### **Anja Haider-Wallner**

Unternehmensberaterin, systemische Trainerin, Webdesignerin & dipl. Ayurveda-Praktikerin. Seit 2004 mit Schwerpunkt (Web-)Marketing & PR, betriebliche Gesundheitsförderung & Gemeinwohl-Ökonomie selbstständig tätig. Vortragstätigkeit und Projektleitung unter anderem für die FH Burgenland, die pädagogische Hochschule, BSA, ATTAC, WK Steiermark. Anja Haider-Wallner engagiert sich in verschiedenen Initiativen für ein „gutes Leben“ für alle.



### **Mag.ª Kristina Hametner**

Studium der Soziologie an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien. Mehrjährige Tätigkeit in der Frauenabteilung der Stadt Wien. Seit der Gründung der Wiener Gesundheitsförderung im Jahr 2009 Referentin in der Geschäftsführung der WiG und inhaltliche Stellvertreterin des Geschäftsführers. Leiterin des Kompetenzteams „Gendergerechte Gesundheitsförderung“ in der WiG. Seit 2016 Leiterin des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24.



### **Mag. Roland Haslmaier**

Studium der Sportwissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz; Lehrgang Sportpsychologie und Mentaltraining im Leistungssport des ÖBS. Selbstständiger Mentaltrainer für Einzel- und Mannschaftssportler. Betreut unter anderem Spitzensportler und Mannschaften aus den Bereichen Tennis, Radfahren, Skifahren, Basketball, Fußball und Eishockey. Mitglied des Österreichischen Bundesnetzwerkes für Sportpsychologie. Landesskilehrer, VÖWS Windsurflehrer, Holistic Pulsing Practitioner.



### **Mag.ª Trude Hausegger, MSc**

Geschäftsführende Gesellschafterin der Prospect Unternehmensberatung GesmbH, Studium der Pädagogik und Soziologie, Supervisorin/Coach (Ausbildung TOPS/Berlin), Mitbegründerin der österreichischen Schriftenreihe Supervision der ÖVS. Diverse veröffentlichte und unveröffentlichte Forschungsberichte zu arbeitsmarktpolitischen Fragestellungen. Seit Mitte der Achtziger Jahre u.a. Leitung unterschiedlicher Evaluationsprojekte, zuletzt auch im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung.



### **Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe**

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH ([www.impuls.at](http://www.impuls.at)), Autorin der Bücher „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ und „Tauchen im Ozean des Lebens: Tauch-Erfahrungsschätze für den privaten & beruflichen Alltag“. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant; mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet, Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen. Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und Absolvent/innen des Max Reinhardt Seminars.



### **Kathrin Hofer, BA, MA**

Gesundheitsmanagerin und Gesundheitsförderin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Gesundheitszirkelmoderatorin, Projektmanagerin. Von 2009 bis 2013 im Forschungsinstitut des Roten Kreuzes in Wien tätig und seit 2013 an der FH JOANNEUM, Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement als Forscherin, Entwicklerin und Umsetzerin in der Kommunalen und Betrieblichen Gesundheitsförderung sowie im Bereich Alter und Technik; Lehrtätigkeiten zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Projektmanagement und Organisationssoziologie.



### **Mag. Gerald Höller**

Psychologiestudium; von 1995 – 1999 Leiter der psychologischen Abteilung in einer Rehaklinik. Ausbildungen zum Organisations- und Wirtschaftstrainer, Organisations- und Familienaufsteller und Empathischen Coach auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M. Rosenberg. Systemische Familien- und Organisationsaufstellungen in Österreich und in der Schweiz. Seminare für Teams und Führungskräfte im Gesundheitswesen, im pädagogischen Bereich und in der Wirtschaft.



### **Mag.ª Isabella Kaupa**

Selbstständige Trainerin, Organisationsberaterin und Sozialforscherin, Senior Consultant und Partnerin von MelangeC Sustainable Consulting GmbH, Lektorin an der Universität Wien sowie bei postgradualen Lehrgängen (SOQUA, ARGE Bildungsmanagement). Studium der Soziologie und Psychologie, Ausbildung zur Trainerin und Beraterin bei der ÖGGO, Österreichische Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung; systemische Beratungsausbildung bei Fritz B. Simon in Berlin. Weiterbildungen in Körpersprache und Analogen Medien.



### **Susi Khalil, MA, BA**

Unternehmensberaterin im Verein spiel-Feld, Master of Art – Kommunikation, Konfliktmanagement, akademische Mediatorin, Studium Psychologie. Leitung von Public-Health-Prozessen auf kommunaler und regionaler Ebene. Zahlreiche Zusatzausbildungen in den Bereichen Konfliktmanagement, Diversity Management, Veränderung und Prozessbegleitung, Moderation. Strategien für Kommunen und Regionen, Tätigkeit als Trainerin, Fortbildungsseminare.



### **Dr.<sup>in</sup> Irene Kloimüller, MBA**

Medizinerin, Psychotherapeutin und Unternehmensberaterin. Expertin für Arbeitsfähigkeits- & Generationenmanagement. Leiterin des Programms „Fit für die Zukunft - Arbeitsfähigkeit erhalten“ für die AUVA und PVA. Seit 2012 Leiterin des Programms „Fit2work – Betriebsberatung“. Geschäftsführende Gesellschafterin von Wert:arbeit und Arbeitsfähigkeit erhalten KG (Institut für Arbeitsfähigkeit).



### **Mag. Gerald Koller**

Pädagoge, Moderator/Kurator des Forum Lebensqualität Österreich; national und international als Fachberater, Projektentwickler, Referent und Autor im Bereich „Kommunikation und Gesundheit“ tätig; Entwickler und focal point von „risflecting: Rausch- und Risikopädagogik“.



### **Mag.<sup>a</sup> Karin Korn**

Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Arbeitspsychologin. Seit 2006 Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd mit Schwerpunkt Projektmanagement und -leitung von geschlechtssensiblen und interkulturellen (betrieblichen) Gesundheitsförderungsprojekten sowie psychologische Beratung. Lehrtätigkeit an der FH Pinkafeld. Trainerinnentätigkeit zu unterschiedlichen Schwerpunkten der Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte: Frauengesundheit, Gender- und Diversitätsaspekte in der Gesundheitsförderung, Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen (Arbeitsuchende) sowie Migrant/innen und Jugendarbeit.



### **Mag.<sup>a</sup> Ulli Krenn**

Selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach mit den Schwerpunkten Betriebliches Gesundheitsmanagement, Resilienz, Personalentwicklung, Altersgerechtes Arbeiten und Kindergesundheit. Studium der Betriebswirtschaft. Langjährige Erfahrung als interne Personalentwicklerin in unterschiedlichen Branchen (Industrie, Handel und Pflege) sowie als externe Personalentwicklerin, Beraterin und Projektleiterin.



**Mag.ª Birgit Kriener**

Arbeitspsychologin und Unternehmensberaterin. Seit 15 Jahren Begleitung und Beratung von Organisationen zu den Themen Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesunde Führung. Langjähriges persönliches Praktizieren von Achtsamkeit., Trainerin für MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction und für das ganzheitliche Bewegungsprogramm bodybliss.



**Mag.ª Eva Kuba**

ist Unternehmensberaterin, systemischer Coach, Trainerin, Mediatorin und Lektorin. Ihre Schwerpunkte im Training und in der Beratung von Einzelpersonen, Teams und Organisationen liegen in den Bereichen Einzelcoaching, Teamcoaching, systemische Teamentwicklung, Kommunikation, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Bei ihrer Arbeit stellt sie die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kund/innen in den Mittelpunkt. Diese schätzen besonders Eva Kubas wertschätzende und einfühlsame Art, die ihnen die Gewissheit gibt, durch ihre Unterstützung auch nachhaltige Lösungen für schwerwiegende und komplexe Problemstellungen erarbeiten zu können.



**Dr.ª Anne Katrin Künster**

Dr. biol. hum., Leitende Psychologin in der Sektion Pädagogik, Jugendhilfe, Bindungsforschung und Entwicklungspsychopathologie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm, Deutschland. Forschungsschwerpunkte: frühe Eltern-Kind-Beziehungen, Frühe Hilfen und Kinderschutz, insbesondere die Entwicklung und Erprobung empirisch abgesicherter Vorgehensweisen. Zudem als Systemische Therapeutin für Familien, Kinder, Jugendliche, erwachsene Einzelpersonen und Paare in eigener Praxis tätig.



**Susanne Linde, MSc**

schloss ihren Master of Science in Training and Development ab und absolvierte den Lehrgang universitären Charakters am Institut für Kommunikations-, Konfliktpädagogik und Coaching in Wien. Sie ist Beraterin für systemische Struktur- und Familienaufstellungen, IGSL Hospizbewegung und dipl. Hara Shiatsu Praktikerin, Hara Shiatsu Tomas Nelissen. Seit 2007 ist Susanne Linde Institutsleiterin von Blickpunkt Identität; Aufgabenbereiche: Projektmanagement, Konzeption und Training. Sie arbeitet für EU Projekte und ist als Trainerin in der Erwachsenenbildung für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsthemen tätig.



**Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc**

studierte Psychologie an der Universität. Er ist Klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeits- und Organisationspsychologe beim Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen. Er schloss seinen Master of Science in Training and Development ab, absolvierte den Lehrgang universitären Charakters am Institut für Kommunikations-, Konfliktpädagogik und Coaching. Seit 2007 ist er Institutsleiter von Blickpunkt Identität; seine Aufgabenbereiche: Projektmanagement, Konzeption und Training. Seit 2003 ist er für EU-Projekte tätig; des Weiteren ist er Trainer in der Erwachsenenbildung für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsthemen.



**Dr. Hubert Löffler**

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut. Bis 2013 Geschäftsführer einer mobilen Jugendhilfeeinrichtung in Vorarlberg. Seither Geschäftsführer des Dachverbands Österreichischer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen (DÖJ). Projektleiter zweier Gesundheitsförderungsprojekte („trotz allem gesund“ und „trotz allem vernetzt“) in der Kinder und Jugendhilfe Vorarlberg. Leiter des aktuellen, österreichweiten Gesundheitsförderungsprojektes „Welcome to Life“ für junge Erwachsene, die ihre Unterstützung durch die Jugendhilfe mit der Volljährigkeit verlieren.



**Mag.ª Maria Lönnberg-Stanger**

Personal- und Organisationsentwicklerin, systemischer Coach, Embodiment-Coach, Geisteswissenschaftlerin und Pädagogin. Langjährige Erfahrung in der Führungskräfteentwicklung und in der Begleitung von unternehmensinternen Prozessen, auch zu Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.



**Prof.ª Dr.ª Andrea Magnus, MA**

Erziehungswissenschaftlerin, Professorin für Didaktik an der Pädagogischen Hochschule in Salzburg und Besuchsschullehrerin in der Studentenausbildung; von 2004 bis 2006 Mitarbeiterin und Vortragende der Sprachschule Prolingua; Ausbildung in den Bereichen Peer-Mediation, Soziales Lernen und Kommunikation; Leiterin und Mitarbeiterin des Sozialpädagogischen Beratungsprojektes an der Praxishauptschule der Pädagogischen Hochschule in Salzburg; Mitarbeiterin des Salzburger Instituts für Weiterbildung GmbH.





### **DI Dr. Robert Mischak**

Ausbildung zum Wirtschaftsingenieur, Dissertation über das Österreichische LKF-System. Master of Public Health (Basel, Bern, Zürich), Masterarbeit zum Benchmarking von Spitälern. Diplom zum NPO-Controller (ÖCI/WU-Wien). Wissenschaftlicher Assistent am Ludwig-Boltzmann-Institut für Epidemiologie und Gesundheitsforschung, Graz; Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft mbH, zuletzt Stabstellen-Leiter für Controlling; Merkur Versicherungs AG, Leiter Controlling und Betriebliche Organisation. Derzeit Fachhochschule JOANNEUM, Institutsleiter für eHealth, Studiengangleiter für den Bachelorstudiengang Gesundheitsinformatik/eHealth sowie den Masterstudiengang eHealth an der FH JOANNEUM. Fachgebiete sind Gesundheitsökonomie, Controlling und Management im Gesundheitswesen, Business Intelligence. Vize-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Pflegeinformatik (OeGPI).



### **Dr.<sup>in</sup> Eva Mitterbauer**

Studium der Naturwissenschaften (Lehramt für AHS) und Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität Wien, Universitäts-Lehrgang für Projektmanagement und Organisationsentwicklung, Ausbildungen für Schulentwicklungsberatung und Coaching. Aufbau und 10 Jahre Projektleitung des „Wiener Netzwerks – Gesundheitsfördernde Schulen“ (1997-2007) Referentin, Trainerin und Beraterin für Gesundheitsförderung, Projektmanagement, Teambildung, Zeitmanagement/Selbstorganisation, Stress/Entspannung, Lebenskompetenzen, Schul/Organisationsentwicklung.



### **Paul Mörwald**

Als Trainer und Coach seit 2007 freiberuflich tätig, zunehmend fokussiert auf das Entdecken, Entwickeln und Anwenden neuer, nachhaltig wirksamer Wege des Selbstmanagements und der Selbstregulation. DGKP, DGPKP, Pflegepädagog, zertifizierter ZRM®-Trainer und PSI-Kompetenzberater, Motivational-Interview-Anwender, Partner von [www.komunariko.at](http://www.komunariko.at).



### **Mag. Dr. Peter Nowak**

Seit den 1980er-Jahren Entwicklungsprojekte im Gesundheitswesen und in der Gesundheitsförderung am Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie. 2008 - 2011 Senior Researcher und stv. Leiter des Ludwig Boltzmann Instituts Health Promotion Research. Seit 1990 auch Lehrbeauftragter an mehreren Universitäten. Seit 2011 an der Gesundheit Österreich GmbH, zunächst als Wissenschaftsbeauftragter und stv. Leiter des Bundesinstituts für Qualität im Gesundheitswesen (BIQG) und seit 2013 Leiter der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“. Derzeitige Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung nationaler Strategien im Bereich Gesundheitsförderung, Gesundheitskompetenz und Kommunikationsqualität im Gesundheitssystem.



### **Martina Nußbaumer**

Zertifizierte Kommunikationsexpertin nach capito-Standard für Barrierefreie Kommunikation. Ihre Fachgebiete umfassen Wording, barrierefreie Gestaltung sowie die physische Barrierefreiheit. Sie ist auf das Erstellen und Übersetzen von Texten in leicht verständliche Sprache für unterschiedlichste Anforderungen spezialisiert. Neben privaten Erfahrungen und Fachausbildungen zum Thema „Leicht Lesen – Leicht Verstehen“ seit 10 Jahren im Kommunikationsbereich als Texterin und Koordinatorin von Kommunikationsprozessen für öffentliche und private Formate tätig.



### **Mag. Martin Oberbauer, MAS**

Studium der Psychologie, Klinischer, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, Freiwilligenmanager im Wiener Hilfswerk, Leiter der Wiener Freiwilligenagentur „Ehrenamtsbörse“, Obmann der Wiener Plattform für Freiwilligenkoordinator/innen, Mitglied der IG Freiwilligenzentren Österreichs und des Österreichischen Freiwilligenrates, Leiter des Lehrgangs „Freiwilligenkoordination“ im Kardinal König Haus Wien, Lehrbeauftragter an der Ferdinand Porsche Fern-FH.



### **DI<sup>in</sup> Margot Obtresal**

Trainerin und systemischer Coach für Führungsverhalten in Veränderungsprozessen sowie für die zugehörigen konkreten Präsentationen, Gesprächsführungen und Verhandlungen; einfließende Themen: Projekt-, Qualitäts- und Diversitymanagement; Geschäftsführung bei holraum.com.



### **Mag.<sup>a</sup> Helga Pesserer, CMC**

Studium Psychologie, Philosophie, Pädagogik und Sportwissenschaften. Weiterbildungen in den Bereichen Kommunikationspsychologie, Systemische Beratung und Organisationsberatung. Unternehmensberaterin und Coach. Seit 20 Jahren Beraterin und Trainerin in der Gesundheitsförderung. Leitung von regionalen und betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten. Initiatorin des Netzwerks Gesunde Wirtschaft.



### **Mag.<sup>a</sup> Birgit Pichler**

Diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, seit August 2006 Mitarbeiterin der ÖSB Consulting GmbH im Bereich Productive Ageing – Workplace Health Promotion. Neben der Leitung eines Gesundheitsförderungsprojekts für arbeitssuchende Menschen als Beraterin und Trainerin in den Bereichen Betriebliche Gesundheitsförderung und Alternsgerechtes Arbeiten tätig. Inhaltliche Schwerpunkte: Prävention lebensstilabhängiger Erkrankungen, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen und Migrant/innen, frauenspezifische und Betriebliche Gesundheitsförderung sowie Alternsgerechtes Arbeiten.



### **DI Ulrich Puntigam, MSc**

Managing Partner von CONOUT Beratung & Entwicklung. Studium der Industriewirtschaft an der FH JOANNEUM. Danach internationale Unternehmensberatung. Viele Jahre Leiter der Organisationsentwicklung in einem österreichischen Konzern. Nach der Ausbildung zum systemischen Organisationsentwickler und Coach Spezialisierung auf Führungskräfte- und Teamentwicklung. Motto: Erst die Reflexion macht das Erlebte zur Erfahrung.



### **Dr. Katharina Resch, MSc**

Soziologin, Projektmanagerin und Evaluatorin in der Gesundheitsförderung für ältere Menschen; von 2005 bis 2011 als Projektmanagerin im Forschungsinstitut des Roten Kreuzes tätig; Lehrbeauftragte an Österreichischen Fachhochschulen; seit 2015 Head of Lifelong Learning an der Universität Wien – Postgraduate Center; Autorin zahlreicher Fachartikel; Arbeitsschwerpunkte: Altersforschung und Karriereforschung ([www.katharinaresch.com](http://www.katharinaresch.com)).



### **MMag. Dr. Jasmin Sadeghian**

Klinische und Gesundheitspsychologin, diplomierte Arbeitspsychologin, Studium der Pädagogik mit den Grundlagen der Psychologie und psychosozialen Praxis; Studium und Doktoratsstudium der Psychologie; seit 2002 im Bereich der regionalen Gesundheitsförderung tätig; zum Aufgabenbereich zählen die Organisation, Durchführung und Leitung von Gesundheitsförderungsprojekten, die Vermittlung von fachlichen Inhalten in Form von Vorträgen, Workshops und Kursreihen sowie die Beratung und Betreuung „Gesunder Gemeinden“ in Kärnten.



### **Michael Schallaböck**

Selbständiger Personal- und Organisationsentwickler. Schwerpunkttätigkeiten: Training, Beratung, Coaching, Moderation. Seit 20 Jahren tätig für Profit- und Non-Profit-Organisationen im deutschsprachigen Raum. Ausbildungstrainer des Europäischen Aus- und Fortbildungsinstitutes für Kommunikation. Lehrbeauftragter der Paris Lodron Universität Salzburg. Geschäftsführer der Firma MS-Kommunikation.



### **Dr. Christian Scharinger, MSc**

Gesundheitssoziologe, Organisations-Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach, Supervisor in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Beschäftigt sich seit 10 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Verwaltung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.



**Mag.ª Katja Scheibenpflug**

Studium zur Übersetzerin für Französisch und Italienisch; Sängerin, Chorleiterin, Gesundheitszirkelmoderatorin, DAF-Trainerin und Trainerin für Berufsorientierung (für Männer) und Identitäts- und Integrationskurse..



**Paul Scheibenpflug**

Promovierter Sport- und Kommunikationswissenschaftler; u.a. Mitarbeit im BMUKS, Abt. Leibeserziehung und Schulsport; seit 20 Jahren Vortragender bei zahlreichen Ausbildungen (Sportwissenschaften, Postgraduate-Ausbildungen, Arbeitsmedizin, Ergotherapie, Physiotherapie) und (Mit-)Entwickler zahlreicher Konzepte wie BBP, MbM, Gestalten und Bewegen, Bewusstbewegt am Bauernhof, BauFit und PflegeFit.



**Mag.ª Ulla Sladek**

Soziologin, Mitarbeiterin des Frauengesundheitszentrums Graz, Schwerpunkte: Health Literacy – Gesundheitskompetenz, Geschlecht und Gesundheit, Diversity, Training Selbstmanagement bei chronischen Gesundheitsbeschwerden oder Krankheiten.



**Dr. med. Martin Sprenger**

Allgemeinmediziner; 1994 Promotion an der Medizinischen Universität Graz. 2001 - 2002 Ausbildung zum Master of Public Health am Department of Community Health in Auckland, Neuseeland. Seit 2002 wissenschaftlicher Koordinator und seit 2010 Leiter des Universitätslehrganges Public Health der Medizinischen Universität Graz.



**Ing.ª Edith Steiner-Janesch, MSc**

Unternehmerin Fa. brightpicture. Zeichnet als Graphic Recorderin für ihr Leben gern – und schnell. Coach, Moderatorin, Trainerin für visuelle Kommunikation. Hintergrund aus der Architektur. Begleitung von partizipativen Bauprojekten. Ehrenamtliche Projektleitung von Sozialprojekten. 2000-2001 Tutorin green academy Online-Lehrgang für ökologisches Bauen; 15 Jahre mit einem Planungsbüro (private & gewerbliche Um- und Zubauten) selbstständig.



**Julia Unger, BSc MSc**

Studium der Ergotherapie an der FH JOANNEUM und am FH Campus Wien; seit 2011 selbstständige Ergotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der FH JOANNEUM; zum Aufgabenbereich zählt unter anderem die Planung, Durchführung und Begleitung von Gesundheitsförderungsprojekten; zusätzliche Lehr- und Vortragstätigkeiten auf (inter-)nationaler Ebene; Mitherausgeberin der peer-reviewed Fachzeitschrift ergoscience.



**Klaus Vogelsänger**

Diplom-Sozialpädagoge FH mit Ausbildungen in Empathischem Coaching®, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie. Langjähriger Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland und in der Schweiz. Seit 1988 arbeitet er freiberuflich als Seminarleiter, Berater und Coach in unterschiedlichen Zusammenhängen.



**Prof. Michael Weger**

Intendant der Neubuehnevillach sowie Professor und Fachbereichsleiter der Schauspielabteilung am Kärntner Landeskonservatorium. Persönlichkeitstrainer und Bestsellerautor mit dem Kernbereich Emotions-, Stimm-, Sprach- und Körpersprachetraining in bisher über 380 Seminaren und Vorträgen mit rund 12.000 Teilnehmer/innen. Entwicklung und Patentinhaber von >EP-Emotionales Programmieren & Emotion Power<.



**Prof. Dr. Josef Wimmer**

Lehrer, Studium in Pädagogik, Psychologie und Philosophie, seit 1986 Professor an der Pädagogischen Akademie in Salzburg mit den Arbeitsschwerpunkten Humanwissenschaften, schulpraktische Ausbildung und Lehrverhaltenstraining; Universitätslektor, Kommunikationstrainer; Seminarleiter in der Lehrerfort- und -weiterbildung, Leiter von Seminaren für Führungskräfte in öffentlichen Institutionen und der freien Wirtschaft; AFQM-Assessorenausbildung.



**Daniela Zeller**

Kommunikationsexpertin, Speaker, Moderatorin, Autorin, international ausgebildete Stimm- und Sprechtrainerin und zertifizierter systemischer Coach. Bekannt geworden ist sie unter anderem durch den Ö3-Wecker, in dem sie von 2000 bis 2011 zu hören war. 2012 gründete sie FREIRAUM Kommunikation und trainiert Menschen aus Wirtschaft, Medien, Industrie, öffentlichem Dienst und Politik zu den Themen "Stimme", "Sprechen", "Präsentation" und "Rhetorik".

## In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Der Fonds Gesundes Österreich konzentriert seine Arbeit auf die Leitthemen: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gender und Diversity Management. Es gibt fünf Programmlinien: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Lebensqualität von Älteren, Kommunales Setting und Gesunder Lebensstil.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk“-Seminarprogramm, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz bzw. Präventionstagung wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org). Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

**ACHTUNG: Ausschließlich per Online-Registrierung unter:**  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erstmalige Nutzer/innen registrieren sich bitte zuerst in der FGÖ-Kontaktdatenbank unter <https://kontaktbanken.fgoe.org> und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach dem Seminar wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmer/innenanzahl ist beschränkt.

**Kosten:**

2-tägiges Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 50 Euro

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind Seminarteilnahme, Seminarunterlagen und Pausenverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind Nächtigung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Parkgebühren sowie Getränke zum Mittag- und Abendessen.

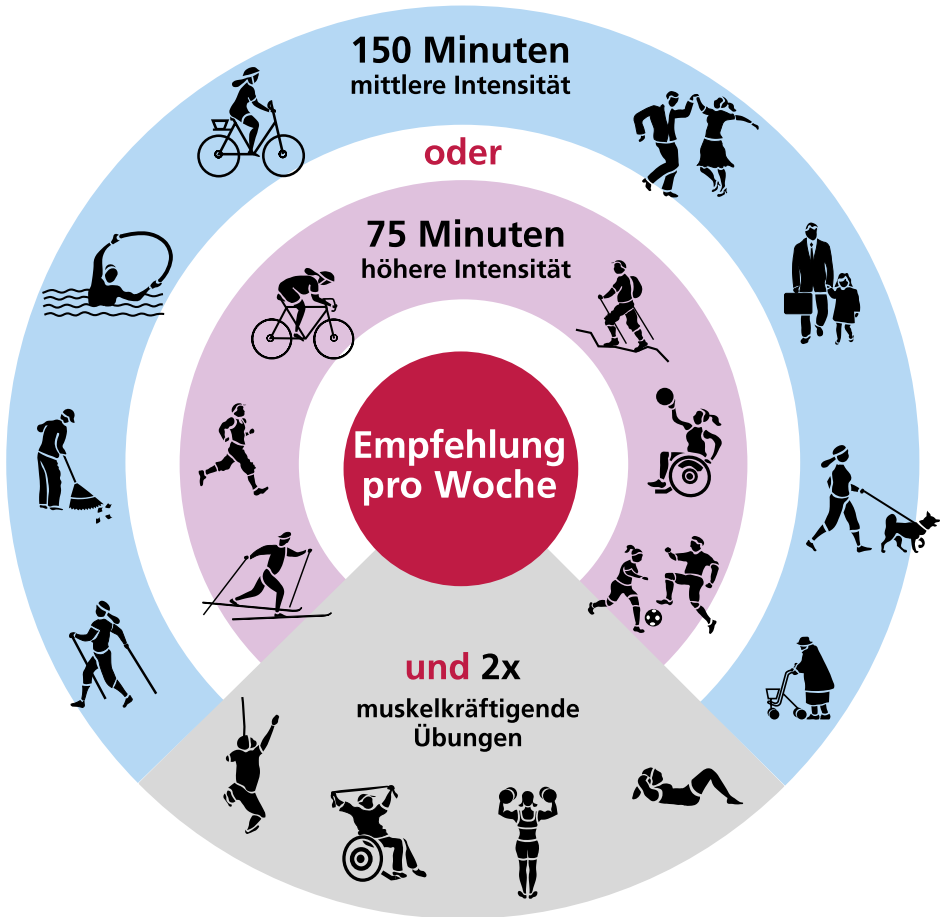
**Teilnahmekonditionen:**

Wir bitten Sie, die im Seminarkalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr in Höhe der Seminargebühr verrechnet. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer/innen zu nennen.

**Veranstaltungsverantwortung:**

Fonds Gesundes Österreich,  
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
Ing. Petra Gajar  
E-Mail: [petra.gajar@goeg.at](mailto:petra.gajar@goeg.at)  
Tel.: 01 / 895 04 00-12  
Fax: 01 / 895 04 00-20

# Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



**Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren**

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.