

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2019



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 00-720

E-Mail: fgoe@goeg.at

www.fgoe.org

www.goeg.at

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar

Redaktionelle Mitarbeit: Mag. Petra Winkler

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

33. Auflage, Dezember 2018

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bietet für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot an: das „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2019“.

Die Seminare vermitteln sowohl inhaltliches Know-how als auch eine breite Palette fachlicher, methodischer und sozialer Qualifikationen, die für die Planung und Umsetzung von guten Gesundheitsförderungsprojekten erforderlich sind.

Gesundheitsförderung entwickelt sich stetig weiter. Es gilt aktuelle Entwicklungen, Strategien und Ziele zu berücksichtigen. Neue Themenfelder wie „Digitalisierung“ oder „Gesundheitskompetenz“ werden in den Seminaren genauso aufgegriffen, wie „Resilienz“, „Gute Gesundheitsinformation“ oder „Dynamic Facilitation“. Aber auch die „Klassiker“ sind weiterhin im Programm: „Partizipation“, „Burnout/Stressprophylaxe“, „Konfliktmanagement“ oder „Projektmanagement“.

Der FGÖ erstellt dieses Seminarprogramm seit nunmehr 20 Jahren gemeinsam mit seinen Bildungsnetzwerkpartner/innen in den Bundesländern. Dank der wertvollen Zusammenarbeit und dem anhaltenden Engagement der Koordinator/innen gelingt es uns, Ihnen attraktive Seminare mit hochqualifizierten Referent/innen anbieten zu können.

Wir hoffen, dass Sie im aktuellen Programm interessante Seminare entdecken und auch Anregungen für Ihre persönliche Weiterentwicklung finden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den Seminaren und viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsförderungsprojekte!

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2019

Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert fachliche, prozessspezifische, strategische und gruppendynamische Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit 20 Jahren ein laufend aktualisiertes und qualitativ hochwertiges Fort- und Weiterbildungsangebot für Praktiker/innen der Gesundheitsförderung an.

Ziel

Antragsteller/innen und Betreiber/innen von Projekten der Gesundheitsförderung und der Primärprävention können in diesen Seminaren ihr Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten erweitern.

Zielgruppe

Umsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
Entscheidungsträger/innen
Stakeholder

Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm“ bietet offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Die Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über interkulturelle Kompetenz bis hin zu Teamführung, Moderationstechniken und Evaluation. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen (z. B. durch Seminare in der psychosozialen Gesundheit wie „Achtsamkeit“ oder „Resilienz“ sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung) auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie den Seiten 11-15 entnehmen.

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Die Angebote des FGÖ orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2019 basierend auf dem langfristigen Rahmenarbeitsprogramm 2017–2020. Inhaltlich prägen die **drei Leitthemen** „Psychosoziale Gesundheit“, „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit“ sowie „Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität“ die Arbeit des FGÖ.

Schwerpunkte

Die Aktivitäten des FGÖ werden in **fünf Programmlinien**, die alle Lebensphasen der Menschen in Österreich von der Kindheit und Jugend, dem Arbeitsleben bis hin zum Alter umspannen, umgesetzt. Diese werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2019“ aufgegriffen.

Programmlinie Gesundes Aufwachsen – Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Kindergarten, Schule und außerschulische Jugendarbeit sind zentrale Interventionsfelder der Gesundheitsförderung. Hier werden Menschen von Beginn an erreicht. Der Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit soll Impulse setzen und Interventionsmöglichkeiten aufzeigen. Im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm“ finden Sie die Seminare mit diesem Schwerpunkt unter dem Symbol:



Programmlinie Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst entsprechend der Luxemburger Deklaration in der Europäischen Union (1997) alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgeberinnen/Arbeitgebern, Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Im Gegensatz zum Seminarprogramm „BGF Know-how“ für innerbetriebliche Akteure der BGF, geht es im Bildungsnetzwerk Seminarprogramm darum, das gewonnene Wissen und die entwickelten Methoden zu transferieren. Daher werden im Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Akteurinnen und Akteure angesprochen, die vor allem settingübergreifend arbeiten. Schwerpunktseminare zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung finden Sie unter dem Symbol:



Programmlinie Kommunales Setting – Soziale Unterstützung und Teilhabe in Nachbarschaften

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



Programmlinie Lebensqualität von älteren Menschen

Gesundes Altern berührt fast alle Bereiche der Gesellschaft und gewinnt zunehmend an Bedeutung. In den vergangenen 130 Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenszeit der Menschen im deutschsprachigen Raum fast verdoppelt. Das stärkste Wachstum wird für die Gruppe der über 80-Jährigen von 5 % auf 13 % prognostiziert. Für die Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung bedeutet das eine besondere Aufgabe. Es handelt sich um herausfordernde Ziele wie beispielsweise gesund und kompetent zu altern, die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu unterstützen und die Lebensqualität bis in die späten Lebensphasen zu erhalten.

Damit stellt sich die Frage, inwieweit die hinzugewonnenen Lebensjahre in guter Gesundheit verbracht werden können. Die Schwerpunktseminare zum Thema „Lebensqualität von älteren Menschen“ finden Sie unter dem Symbol:



Programmlinie Gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit

Im Hinblick auf Wohlbefinden und Gesundheit haben die Lebensstildeterminanten Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit wesentliche Bedeutung. Sie sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung verschiedenster sogenannter lebensstilassoziierter Erkrankungen. Seminare, die diese vielfältigen Themen aufgreifen, 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 einerseits um die Verbesserung von Kommunikation von Gesundheitsinformation und andererseits um gesundheitskompetente Gestaltung von Organisationen. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Krankenversorgung und Prävention wesentlich ist. Seminare zur Gesundheitskompetenz sind speziell mit dem Logo der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) gekennzeichnet. Mitglieder der ÖPGK haben die Möglichkeit zur kostenfreien Teilnahme, nähere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite der ÖPGK unter 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 7-10. Die Seminare für das Bundesland Kärnten standen bis Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte nutzen Sie die Gelegenheit, die Seminare in anderen Bundesländern zu buchen.

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 97.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und in der Prävention 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 lediglich ein Unkostenbeitrag von 100 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 50 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

Regionale Projektkoordinator/in Wien und Niederösterreich

Dennis Beck

Seit rund 25 Jahren als Geschäftsführer im Gesundheits- und Sozialbereich tätig. Nach der Errichtung des Aids-Hilfe-Hauses in Wien folgte der Aufbau des Fonds Gesundes Österreich und schließlich die Gründung der Wiener Gesundheitsförderung, die er heute leitet. Mitarbeit in zahlreichen gesundheitspolitischen Gremien und Arbeitsgruppen.



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.



Wiener Gesundheitsförderung – WiG
1200 Wien, Treustraße 35-43 / Stiege 6

Dennis Beck: Tel.: 01/4000 76 901
Fax: 01/4000 99 76 901
E-Mail: dennis.beck@wig.or.at

Franziska Renner: Tel.: 01/400 769 21
Mobil: 0676/811 876 921, Fax: 01/400 099 769 21
E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland



Carina Ehrnhöfer

PROGES Teamkoordinatorin im Burgenland und Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf“. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der Gesundheitsförderung. Aktuell: Konzeptionierung, Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte. Studium Leadership und Management. Trainertätigkeiten für die Themen Achtsamkeit und Meditation.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Strasse 5
Tel.: 05/7720-165
Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: carina.ehrnhoefer@proges.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark



Mag.ª Sigrid Schröpfer, MA

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; Masterlehrgang Public Communication an der FH in Graz; 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.

Styria vitalis
8010 Graz, Marburger Kai 51/III
Tel.: 0316/82 20 94-25
E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

Regionale Projektkoordinatorinnen Oberösterreich

Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

Studium der Sozialwirtschaft; über 10 Jahre Erfahrung in der Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings, mehrjährige Tätigkeit im Bildungsmanagement. Ausbildung zum systemischen Coach, Moderatorin und Trainerin.



Nina Grasl

Ausbildung zur Kultur- und Kongressassistentin mit den Schwerpunkten Tagungs- und Kongressmanagement, Angewandtes Projektmanagement, Betriebs- und Volkswirtschaftslehre und Kulturmanagement. Seit Jänner 2018 Projektassistentin bei ÖSB Consulting GmbH.



ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6

Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

Nina Grasl
Tel.: 0664/601 773 328, E-Mail: nina.grasl@oesb.at

Regionaler Projektkoordinator Salzburg

Dr. Thomas Diller

Betriebswirtschaftsstudium an WU Wien (Unternehmensführung, Personal); Zusatzausbildungen systemische Beratung, Theaterpädagogik, Dialogprozessbegleitung, Arbeiten mit (Groß-)Gruppen; über zwanzigjährige Erfahrung im Aufbau von Organisationen (AVOS, AMD Salzburg) und Vernetzungen sowie bei der Verwirklichung von Projekten und Dienstleistungen; Konzeption, Umsetzung und Controlling einer Vielzahl von Gesundheitsförderungsprojekten im betrieblichen und regionalen Setting.



Selbstständiger Berater und Coach mit den Schwerpunkten Entwicklung und Management von Projekten/Organisationen, Empowerment/Beteiligungsprozesse und Controlling/Evaluation.

AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten
5020 Salzburg, Elisabethstraße 2
Tel.: 0680/12 14 701, E-Mail: office@thomasdiller.com

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. 10 Jahre verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH mit den Schwerpunkten Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten. Seit 2015 Leitung des Geschäftsbereiches Gesundheitsbildung mit den Kernbereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Wissenschaft.

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

Seminartermine 2019

Wien

Sozialkapital messen und vermehren – neue Zugänge zur Gestaltung gesellschaftlicher Kräfte > [19400102](#)
 Mi 30. – Do 31. Jänner 2019
 Angelika Hagen

Expert/innenwissen gut in die Praxis weitergeben > [19400106](#)
 Mi 20. – Do 21. Februar 2019
 Margit Bauer

Glück ist eine Entscheidung: Glück lehren und lernen > [19400101](#)
 Do 7. – Fr 8. März 2019
 Manuela Eitler-Sedlak

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit > [19400104](#)
 Mi 24. – Do 25. April 2019
 Margit Bauer

Gesundheitsfördernde Netzwerke > [19400105](#)
 Mi 22. – Do 23. Mai 2019
 Georg Zepke, Lorena Hoormann

Agiles Projektarbeiten – Erfolg durch maximale Partizipation > [19400103](#)
 Mi 26. – Do 27. Juni 2019
 Thomas Diller

Nicht nur nett, sondern ehrlich: authentische und transparente Kommunikation in der Gesundheitsförderung > [19410101](#)
 Mi 25. – Do 26. September 2019
 Klaus Vogelsänger

Gesundheit 4.0 – Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen > [19410103](#)
 Do 10. – Fr 11. Oktober 2019
 Christian Scharinger

Jenseits von Entweder – oder: Paradoxien erfolgreich managen > [19410104](#)
 Do 14. – Fr 15. November 2019
 Ursula Trummer, Sonja Novak-Zezula

Frauen im Fokus: maßgeschneiderte Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt > [19410102](#)
 Di 3. – Mi 4. Dezember 2019
 Birgit Pichler, Karin Korn, Irene Kloimüller

Niederösterreich

Professionelle Rollengestaltung in der Gesundheitsförderung - zwischen Empathie, Kontakt und Abgrenzung > [19200101](#)
 Mi 27. – Do 28. März 2019
 Georg Zepke

Stark wie ein Tiger – potenzialorientiertes Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen in Gruppen > [19200102](#)
 Mi 24. – Do 25. April 2019
 Daniel Gajdusek-Schuster

Konstruktiver Umgang mit Konflikten: Konflikte bei der Durchführung von Gesundheitsförderungsprojekten erkennen und lösen > [19200103](#)
 Mo 6. – Di 7. Mai 2019
 Georg Zepke

IN TIME: Arbeitsorganisation & Zeitmanagement in der Gesundheitsförderung oder wie die eigene Arbeitsorganisation gelingt > [19200104](#)
 Di 22. – Mi 23. Mai 2019
 Brigitte Lube

Stimm-, Sprech- & Präsentationstechniken > [19200105](#)
 Mi 26. – Do 27. Juni 2019
 Michael Weger

Mit den Zielen der Betroffenen arbeiten: Gesundheitsförderung durch den lösungsfokussierten Ansatz > [19210101](#)
 Di 17. – Mi 18. September 2019
 Ursula Breitenfelder

Mindful@work – Förderung mentaler Gesundheit durch Achtsamkeitstraining > [19210102](#)
 Mi 25. – Do 26. September 2019
 Sabine Schuster

„Was gibt’s zu Mittag?“ – gut kochen für betagte Personen

> 19210103

Di 15. – Mi 16. Oktober 2019

Rosemarie Zehetgruber

Feedback mit System: das Vitamin C für eine reibungslose (Projekt-)Kommunikation

> 19210104

Mi 16. – Do 17. Oktober 2019

Brigitte Lube

Vom Motivationstief zum Sonnenhoch - Selbstmotivation für Gesundheitsförder/innen und Mitarbeiter/innen in Flüchtlingsprojekten mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

> 19210105

Mo 21. – Di 22. Oktober 2019

Ulrike Gmachi-Fischer

Burgenland

Partizipative Prozesse durch zielgruppengerechte Kommunikation fördern > 19900101

Di 12. – Mi 13. März 2019

Manfred Edelbauer

Creationslaboratorium: mit Visual Tools Gruppen kreativ moderieren > 19900102

Mo 25. – Di 26. März 2019

Margit Bauer, Monika Bauer

Perfektion Projektmanagement – organisiert planen und erfolgreich umsetzen > 19900103

> 19900103

Mi 24. – Do 25. April 2019

Manfred Edelbauer

Gesund sein, gesund werden, gesund bleiben: wie der Geist den Körper stärken kann > 19900104

> 19900104

Di 14. – Mi 15. Mai 2019

Judith delle Grazie

Wie am Schnürchen – implizite Kommunikation in (Notfall-)Teams stärken > 19900105

> 19900105

Di 28. – Mi 29. Mai 2019

Ulrike Gmachi-Fischer

Grundbegriffe und Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung: andersrum in Ressourcen denken und handeln

> 19900106

Di 18. – Mi 19. Juni 2019

Margit Bauer

In Time - Arbeitsorganisation & Zeitmanagement in der Gesundheitsförderung oder wie die eigene Arbeitsorganisation gelingt > 19910101

> 19910101

Mi 3. – Do 4. Juli 2019

Brigitte Lube

Ressourcen aktivieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 19910102

Di 10. – Mi 11. September 2019

Ulrike Gmachi-Fischer

Berufliche Herausforderungen leichter meistern > 19910103

> 19910103

Di 1. – Mi 2. Oktober 2019

Judith delle Grazie

Feedback mit System – das Vitamin C für eine reibungslose Projektkommunikation > 19910104

Mi 4. – Do 5. Dezember 2019

Brigitte Lube

Steiermark

Teams gesund führen (Teil 2) > 19700101

Di 26. – Mi 27. Februar 2019

Gerald Höller

Gesundheitsinformationen leicht verständlich aufbereiten > 19700103

Mo 13. – Di 14. Mai 2019

Sonja Giersberg

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 19700104

Do 16. Mai und Do 23. Mai 2019

Wolfgang Stock

Meine Rolle? Mein System? Mein Konflikt? > 19700105

> 19700105

Di 21. – Mi 22. Mai 2019

Andreas Kebler

Mobilität fördern in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen

Zielgruppe: Hausleitungen

> 19700106

Mi 22. Mai 2019

Julia Unger, Christine Neuhold

Mobilität fördern in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen

Zielgruppe: Pflegedienstleitungen

> 19700107

Do 23. Mai 2019

Julia Unger, Christine Neuhold

Die 4 Sprachen des Körpers: Typ, Bewegung, Stimme, Sprechen

> 19710101

Mi 18. – Do 19. September 2019

Michael Weger

Einfluss der Digitalisierung auf mich und mein Arbeitsumfeld > 19710102

Do 3. – Fr 4. Oktober 2019

Lukas Wagner

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung

> 19710103

Mi 9. – Do 10. Oktober 2019

Alima Matko, Kathrin Manninger

Veranstaltungen professionell organisieren > 19710104

Mi 16. – Do 17. Oktober 2019

Alexandra Aglas

Architektur & Gesundheit: die gesundheitsförderliche Wirkung von Innen- und Außenräumen

> 19710105

Mo 11. – Di 12. November 2019

Christina Kelz-Flitsch

Oberösterreich

Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Arbeitsplatz > 19100102

Mi 16. Jänner und Mi 13. Februar 2019

Manfred Edelbauer

Partizipation aktiv gestalten – Beteiligung schafft Motivation > 19100101

Di 29. – Mi 30. Jänner 2019

Manfred Edelbauer

Die Kunst der fördernden Begegnung - Atmosphäre gestalten und positiv wirken > 19100103

Di 5. – Mi 6. März 2019

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Überzeugend präsentieren mit Visual Tools

> 19100104

Mi 13. – Do 14. März 2019

Margit G. Bauer

Gesundheitsförderung und Partizipation im digitalen Wandel > 19100105

Di 9. – Mi 10. April 2019

Horst Küblböck-Lausegger

Gesundheit und Pubertät > 19100107

Di 14. – Mi 15. Mai 2019

Birgitta Klammer-Barabasch

Atem – Stimme – Persönlichkeit > 19110101

Di 2. – Mi 3. Juli 2019

Daniela Strolz-Holzer

Wer versteht schon Jugendliche? – Teilhabe von Jugendlichen fördern – Projekte gemeinsam erfolgreich umsetzen

> 19110102

Di 3. – Mi 4. September 2019

Birgitta Klammer-Barabasch

Konflikte erfolgreich managen > 19110103

Di 24. – Mi 25. September 2019

Manfred Edelbauer

Gruppen kreativ moderieren > 19110105

Di 12. – Mi 13. November 2019

Margit G. Bauer

Salzburg

Wenn die Erschöpfung übermächtig wird:
Burn-out verstehen, vorbeugen, erkennen, bearbeiten
> 19800101
Do 11. – Fr 12. April 2019
Ortrud Gräf

Sicher präsentieren und souverän vortragen:
mit Präsentationstechniken und rhetorischen
Fähigkeiten zu mehr Erfolg > 19800102
Do 9. – Fr 10. Mai 2019
Andrea Magnus

Musik und Rhythmus: Energie zur Förderung des
gemeinsamen Lernens > 19800105
Do 16. – Fr 17. Mai 2019
Andy Icochea Icochea

Gesundheitsinformationen
kritisch beurteilen und aufbereiten > 19800103
Mo 20. – Di 21. Mai 2019
Bettina Berger

Dynamic Facilitation: Gruppen zu kreativen
Lösungen verhelfen > 19800104
Do 13. – Fr 14. Juni 2019
Thomas Diller

Frauen im Fokus: maßgeschneiderte Gesundheitsför-
derung in der Arbeitswelt > 19800106
Mo 17. – Di 18. Juni 2019
Birgit Pichler, Karin Korn

Konflikte besser bewältigen - unter Einbeziehung
von Rosenbergs Modell der Gewaltfreien
Kommunikation > 19810102
Do 26. – Fr 27. September 2019
Michael Schallaböck

Gesundheitsfördernde Verhaltensveränderungen
dauerhaft unterstützen mit dem Zürcher Ressourcen
Modell® > 19810103
Do 10. – Fr 11. Oktober 2019
Kristina Sommerauer

Verhandeln und Entscheiden
> 19810101
Do 17. – Fr 18. Oktober 2019
Josef Wimmer

Zielgruppengerechte und aufsuchende
Beteiligungsmethoden > 19810104
Do 7. – Fr 8. November 2019
Sarah Untner

Tirol

Gesunde Jause im Kindergarten und in der Schule
> 19300101
Di 12. – Mi 13. März 2019
Marie Hanser, Martina Santer

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen
Modell > 19300102
Di 2. – Mi 3. April 2019
Bettina Bachschwöll

Grundlagen der Rhetorik > 19300103
Di 16. – Mi 17. April 2019
Gerhard Sexl

Beziehungsbildung: wie Kommunikation – nicht nur
mit Jugendlichen – gelingt > 19300104
Di 14. – Mi 15. Mai 2019
Gerald Koller

Positiver Umgang mit Stress > 19300105
Di 25. – Mi 26. Juni 2019
Ulli Krenn

Authentizität – nicht nur nett, sondern ehrlich
> 19310101
Mo 23. – Di 24. September 2019
Klaus Vogelsänger

„Ihr Auftritt, bitte!“ – wirksam vortragen und
lebendig Gruppen leiten > 19310102
Di 8. – Mi 9. Oktober 2019
Josef Wimmer

Kreative Methoden in der Ideenfindung >
19310103
Di 15. – Mi 16. Oktober 2019
Margit Bauer

Bewegen bewegt Grundsätzliches: die Schatzkiste
der Psychomotorik für optimales Lehren – Psy-
chomotorik als Grundlage für Pädagog/innen >
19310104

Fr 15. – Sa 16. November 2019

Ralph Wakolbinger

Von der Idee zum Projekt: das Handwerkszeug zur
Projektentwicklung > 19310105

Di 19. – Mi 20. November 2019

Thomas Diller

Vorarlberg

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und
Psyche erkennen und für Selbstmanagement und
Kommunikationsprozesse nutzen > 19600101

Do 21. – Fr 22. März 2019

Caroline Theiss Wolfsberger

„Gesundheit ist wie das Salz: Man bemerkt nur,
wenn es fehlt“ oder Storytelling in der
Gesundheitsförderung > 19600102

Do 28. – Fr 29. März 2019

Manuela Steger

Empowerment-Tools für die Resilienzförderung bei
Kindern und Jugendlichen > 19600103

Do 4. – Fr 5. April 2019

Ulla Catarina Lichter

Sich schlau machen in Gesundheitsfragen – gute
Gesundheitsinformationen finden, beurteilen und
benutzen > 19600104

Do 16. – Fr 17. Mai 2019

David Klemperer

Gesundheit und Biografie – nachhaltig Lernen durch
Biografieorientierung > 19600106

Do 13. – Fr 14. Juni 2019

Hubert Klingenberg

Gesundheitsinformationen, die ankommen
> 19610105

Do 12. – Fr 13. September 2019

Andrea Niemann

Gesundheit fängt mit guter Ernährung an
> 19610101

Do 26. – Fr 27. September 2019

Gabriele Schilling

Fokusgruppen in der Gesundheitsförderung
> 19610102

Do 10. – Fr 11. Oktober 2019

Isabella Kaupa

Konfliktmanagement

> 19610103

Di 22. – Mi 23. Oktober 2019

Gerald Höller

Gesundheit beobachten – Gesundheitsmonitoring
als Grundlage für zielgerichtete und datengestützte
Entscheidungen > 19610104

Do 14. – Fr 15. November 2019

Robert Griebler

Sozialkapital messen und vermehren – neue Zugänge zur Gestaltung gesellschaftlicher Kräfte > 19400102

Sozialkapital ist die soziale Energie in Netzwerken und Gemeinschaften, die Fähigkeit des positiven Miteinanders, der Kooperation und des Vertrauens. Tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen geben Sicherheit und Geborgenheit – und sie sind der Motor für Engagement und Zufriedenheit, Leistung und Erfolg des Individuums und der Gesellschaft. Durch starke berufliche Belastungen, den Einfluss elektronischer Medien und andere Faktoren gerät das soziale Kapital jedoch zunehmend unter Druck. Als Folge davon nehmen Erschöpfungssyndrome, Krankheitsanfälligkeit, hohe Fluktuation, Bindungs- und Orientierungslosigkeit zu. Dieses Seminar hilft gegenzusteuern: Mit dem Wissen um Strukturen, Ursachen und Wirkungsweisen von Sozialkapital als erneuerbare Ressource, wird ein praktisches Instrument zur Messung, Gestaltung und Vermehrung von Sozialkapital in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbereichen geboten. Das hilft persönlich und wirkt gemeinschaftlich.

Ziel:

- Kennenlernen des eigenen Sozialkapitals, auch als Grundlage zur Stärkung bzw. Entdeckung persönlicher Ressourcen
- Erkennen von Sozialkapital als erneuerbare Ressource, die durch gezielte Maßnahmen und fördernde Rahmenbedingungen aktiviert und aufgebaut werden kann
- Erarbeiten von Möglichkeiten zur Messung, Stärkung und Vermehrung im eigenen beruflichen Feld

Zielgruppe:

Menschen in den Arbeitsfeldern Gesundheit und Vorsorge, Jugendarbeit und Bildung, Senior/innen- und Generationenarbeit, Gemeinwohl und Regionalentwicklung

Inhalte:

- **Überblick zur Geschichte des Sozialkapitalkonzepts im Kontext unterschiedlicher gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und zum aktuellen Stand der Forschung**
- **Bedeutung der Sozialkapitalforschung für Gesundheit und andere Lebensbereiche**
- **Sozialkapital-Messtechnik und Messethik, Methoden der Erhebung und Evaluierung**
- **Zusammenhänge zwischen Gemeinschaft, Gesundheit und Glück (die "3 G") in Verbindung mit dem Konzept der Salutogenese**

Methoden:

Theorie-Inputs, Selbsterfahrung, Arbeit an Fallbeispielen und praktische Übungen, Gruppenarbeiten und Dialog sowie kreative Techniken

Referentin/Trainerin:
Angelika Hagen

Termin: Mi 30. – Do 31. Jänner 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 9. Jänner 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Expert/innenwissen gut in die Praxis weitergeben

> 19400106

In den letzten zehn Jahren ist mit dem Wachstum und der umfassenden Entwicklung von Gesundheitsförderung in den unterschiedlichen Settings wie Betrieb, Gemeinde, Schule, Krankenhaus u. a. ein interessantes und lukratives Berufsfeld entstanden. Expert/innen mit dem differenzierten Wissen, was das Spezifische, ja die Qualität in Gesundheitsförderungsprojekten ausmacht, sind gefragt und begleiten zunehmend die Entwicklung und Umsetzung von Projekten.

Ziel:

- eigenes Expert/innenverständnis und Unterstützungsmodelle, Beratungsphasen reflektieren
- Aufklärungsgespräch, Vereinbarung des Unterstützungsauftrags
- Interventionstechniken in der Einzel- und Gruppenberatung ausprobieren
- „Rücknähren“ – Feedback zu Projektprozessen auf Sach- und Beziehungsebene geben
- Umgang mit Widerstand und wertschätzende Kommunikation

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an interessierte Menschen, die gesundheitsfördernde Projekte begleiten, an diejenigen, die ihre Praxiserfahrungen in Projekten gerne strukturiert an andere Projektumsetzer/innen weitergeben und die Vorgehensweisen in der Beratung reflektieren möchten.

Inhalte:

Inhalte sind das eigene Expert/innenverständnis, die Erörterung und Reflexion unterschiedlicher Beratungs- bzw. Unterstützungsmodelle mit besonderem Augenmerk auf Prozessberatung und Beteiligungsprozesse im Unterstützungskontext. Weiters das Erproben von Interventionstechniken und die Art und Weise, wie Rückmeldungsprozesse in den Projekten geführt werden können. Die Basis bilden wertschätzende Kommunikation und die Achtsamkeit, zu hören und zu verstehen, was den Projektakteur/innen wirklich wichtig ist, wo sie Unterstützung brauchen und wie Projektprozesse beeinflusst werden können.

Methoden:

- Moderations-, Visualisierungs- und Präsentationsmethoden
- Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit
- aktive Kurzpausengestaltung mit Entspannungs- und Bewegungstechniken

Referentin/Trainerin:

Margit Bauer

Termin: Mi 20. – Do 21. Februar 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 30. Jänner 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Glück ist eine Entscheidung: Glück lehren und lernen

> 19400101

Die positive Psychologie basiert auf einem Modell, das der bekannte Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman entwickelt hat. Er geht davon aus, dass man für ein gelungenes Leben sowohl kurzfristige Glückserlebnisse als auch Lebenszufriedenheit bzw. Wohlbefinden braucht. In seiner langjährigen Forschung hat er herausgefunden, dass für das Wohlbefinden fünf Elemente besonders wichtig sind: positive Gefühle, Engagement und Aktivität, Sinn und Werte, Zielerreichung/Erfolg und gelungene Beziehungen zu anderen Menschen. Auf Grundlage dieser fünf Elemente werden den Teilnehmenden positive Schlüsselerlebnisse vermittelt mit dem Ziel, alle fünf Elemente zu stärken und dadurch das individuelle Wohlbefinden langfristig zu erhöhen. Es geht vor allem darum, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu steigern, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und zu fördern, die persönliche Resilienz zu steigern sowie Kreativität und eigene Lösungswege zu entdecken.

Ziel:

Im Seminar lernen die Teilnehmenden auf anschauliche Weise die Grundlagen der positiven Psychologie und Glücksforschung kennen. Vor allem aber erleben und erfahren sie Methoden und praktische Anwendungen, mit denen sie persönlich und im Umgang mit Gruppen und Teams ihre Lebenszufriedenheit steigern können.

Zielgruppe:

Akteur/innen der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innen in Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, Senior/inneneinrichtungen etc.

Inhalte:

- **Einblick in verschiedene Theorien der Glücksforschung**
- **praktische Anwendungen, die sofort mit Teams und Gruppen umgesetzt werden können**
- **Förderung der positiven Grundeinstellung der Teilnehmenden**
- **Stärkung der Freude an der beruflichen Tätigkeit**

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 angeleitet bzw. unterstützt. Zudem ist es sinnvoll, manche Themen in Kleingruppen zu erarbeiten und zu präsentieren.

Referentin/Trainerin:

Manuela Eitler-Sedlak

Termin: Do 7. – Fr 8. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. Februar 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit

> 19400104

Im Zentrum des Seminars stehen Teamspiele und Bewegungstechniken, die die Kooperationsfähigkeit in Gruppen fördern und gemeinsame Wissensprozesse auflockern. Spielerische Methoden unterstützen auch die Kommunikation unter Menschen verschiedener Herkunft und unterschiedlicher Bildungsschichten. Einerseits wird der gesundheitsförderliche Aspekt der Alltagsbewegung (aktive Kurzpausengestaltung) in sozialen Zusammenhängen erarbeitet und andererseits erfahren die Teilnehmer/innen eine breite Palette von Bewegungsformen (Moderationsteamspiele, Skulpturentheater, Rückentraining, Qi Gong ...), die allein und gemeinsam Abwechslung bieten. Entspannungstechniken wie Atemübungen, kreative Visualisierungstechniken und energetische Übungen runden die Gestaltung von Einstiegen, Übergängen, inhaltlicher Vertiefung der Sachthemen und Abschlussreflexionen in Gruppen ab.

Ziel:

- Kennenlernen und Ausprobieren von kooperativen Spielen und Bewegungstechniken zur Auflockerung und Vertiefung inhaltlicher und prozessorientierter Gruppenarbeit
- Förderung des geistigen Kapitals durch interaktive Lehr-, Lern- und Gruppenarbeitsformen
- spielerisches Ausprobieren (Methodenebene) von unterschiedlichem Verhalten in Gruppen
- Reflexion des sozialen, persönlichen Aspekts der Methoden (Beziehungsebene) und ihre Auswirkung auf die Generierung von Wissen (Sachebene)

Zielgruppe:

Trainer/innen und Projektmitarbeiter/innen in gesundheitsfördernden Projekten, an Gesundheit interessierte Menschen

Methoden:

- Bewegungs- und Entspannungstechniken
- Lehrgespräche zum inhaltlichen Input
- Moderationstechniken
- Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit

Referentin/Trainerin:

Margit Bauer

Termin: Mi 24. – Do 25. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsfördernde Netzwerke > 19400105



In der Gesundheitsförderung haben Netzwerke einen zunehmend hohen Stellenwert: Zum einen ist im Sinne des Empowerments die soziale Vernetzung zwischen Einzelpersonen - etwa die informellen Verbindungen und Kontakte sowie die Unterstützung, die durch Familienmitglieder, Freund/Innen und Bekannte erfolgt - ein wesentlicher Schlüsselfaktor für Gesundheitsförderung. Hier zeigt sich bei mehreren Studien die positive Auswirkung von sozialer Eingebundenheit auf die Gesundheit. Zum anderen wird in der Gesundheitsförderung, abgesehen von dem salutogenetischen Potenzial gelingender individueller Vernetzung, zunehmend auch die Vernetzung zwischen Organisationen als wesentliche settingbezogene Interventionsmöglichkeit erkannt. Denn in unserer komplexer werdenden Welt können viele Fragen nicht mehr angemessen durch jeweils eine einzige Organisation bearbeitet werden. Weiters wird deutlich, dass zwar eine Vielzahl an oft exzellenten Praktiken und Vorgehensweisen zur Gesundheitsförderung in einzelnen Organisationen entwickelt werden, aber kaum organisationsübergreifender Austausch darüber stattfindet. Auch im Sinne der Nachhaltigkeitssicherung ist Vernetzung zentral: Hier gilt es immer wieder aufs Neue zu entscheiden, was geeignete Organisationsformen sind, wieviel Selbstorganisation und wieviel externe Vorgabe sinnvoll ist, wie die Mitgliedschaft gestaltet ist, welche Entscheidungsstruktur passend ist.

Im Seminar steht im Zentrum, den in der Theorie propagierten Nutzen von Netzwerken anhand von praktischen Beispielen aus der Gesundheitsförderung darzustellen und die Breite von möglichen Netzwerkaktivitäten sowie ihre Grenzen zu verdeutlichen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden die theoretischen Überlegungen in praktische Anwendungsmöglichkeiten anhand von zur Verfügung gestellten

oder mitgebrachten Fallbeispielen überführt. Über die gemeinsame Reflexion von Erfahrungen und einen vernetzenden Austausch wird Vernetzung im Seminar selbst erlebbar gemacht und die Vernetzung fördernden Methoden bieten einen anwendungsorientierten Lernraum, in dem eng an den Interessen und Praxisanliegen der Teilnehmenden konkrete Hinweise für die Gestaltung von Netzwerken erarbeitet werden.

Inhalte:

- **theoretische Grundlagen zur Netzwerktheorie**
- **Models of Good Practice mit Netzwerken in der Gesundheitsförderung**
- **zentrale Herausforderungen und Stolpersteine**
- **Fallarbeit zu geplanten Netzwerkaktivitäten der Teilnehmenden**

Methoden:

- kompakte Theorie-Inputs
- Kleingruppenarbeit in verschiedenen Formaten
- Arbeit an Fallbeispielen der Teilnehmenden

Referent/in bzw. Trainer/in:

Georg Zepke, Lorena Hoormann

Termin: Mi 22. – Do 23. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 2. Mai 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Agiles Projektarbeiten – Erfolg durch maximale Partizipation

> 19400103

Die Erkenntnis, dass durch Partizipation die Ressourcen und Potenziale der Menschen am besten erschlossen und am nachhaltigsten genutzt werden können, setzt sich in allen Bereichen des menschlichen Schaffens immer stärker durch. Die Mitwirkung beschränkt sich dabei nicht auf Information und Anhörung, es geht um Entscheidungsmacht und Selbstorganisation. Für die Gesundheitsförderung eine Selbstverständlichkeit von Anfang an, sind mittlerweile auch Forschung (z. B. partizipative Forschung), Entwicklung (z. B. Design Thinking) und vor allem Arbeitsorganisation (z. B. agiles Führen) immer mehr von diesem Gedanken durchdrungen. Die zunehmende Komplexität der relevanten Umwelten erfordert die Steigerung der Flexibilität des Vorgehens, die Intensivierung der Interaktionen mit den Stakeholdern und die Entfaltung der Leistungsfähigkeit und Innovationskraft der Mitarbeitenden. Agiles Arbeiten ist der aktuelle Zugang, der dies zu erreichen verspricht.

Ziel:

Im Seminar geht es um das Erschließen der für agiles Arbeiten erforderlichen Haltung und um die Vermittlung von Handwerkszeug, um mit Menschen bei maximaler Partizipation zu arbeiten – sowohl die Zielgruppe(n) als auch das Projektteam betreffend. Die Teilnehmenden erhalten ein Rüstzeug, um für agiles Projektarbeiten wirken zu können.

Zielgruppe:

Projektleitungen und Akteur/innen in der Gesundheitsförderung

Inhalte:

- **agile Werte (Commitment, Feedback, Kommunikation, Fokus, Mut, Respekt)**
- **agiles Team (selbstorganisiertes Arbeiten)**
- **agiles Projektarbeiten (Scrum, Kanban ...) im Unterschied zum klassischen Projektmanagement**
- **iterative Prozesse mit der Zielgruppe (Design Thinking, partizipative Forschung)**
- **partizipative Methoden der Zielgruppenarbeit (Dialog, Gruppen, Großgruppen, Foto-Voice, Online-Tools)**
- **Reflexion über Grenzen und Hindernisse**

Methoden:

Das Seminar ist als gemeinsamer Lernraum konzipiert, getragen von den agilen Werten. Auf Grundlage fachlicher Inputs und der Erfahrungen der Teilnehmenden wird in Kleingruppen und in großer Runde agil gearbeitet.

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Mi 26. – Do 27. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 5. Juni 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Nicht nur nett, sondern ehrlich: authentische und transparente Kommunikation in der Gesundheitsförderung > 19410101

Einander zu verstehen ist wunderbar, aber nicht selbstverständlich. Immer wieder entstehen Situationen, in denen Missverständnisse zu Spannungen und Konflikten führen. Sie werden häufig weniger von den Gesprächsinhalten ausgelöst, sondern sind zumeist Ergebnis unklarer Beziehungen und unausgesprochener Gedanken und Gefühle. Vielen Menschen machen solche Situationen Angst. Doch sie lassen sich auch als Chance für Entwicklung und Wachstum für uns selbst sehen und für unsere Kommunikation und unsere Beziehungen zu anderen nutzen. Der Workshop bietet die Möglichkeit, konkrete Erlebnisse und Herausforderungen aus Alltag und Berufsleben genauer zu beleuchten und neue Sicht- und Handlungsperspektiven zu entwickeln. Er vermittelt erfahrungsorientiert und praxisnah Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden anregende Möglichkeiten kennen, um Gespräche mit Erfolg und nachhaltiger Wirkung führen zu können. Anhand der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation trainieren sie die Selbstempathie und Empathie für andere Menschen, üben mutige Veränderungsbitten auszusprechen und Konfliktgespräche zu führen, bei denen alle Beteiligten gewinnen. Nicht irgendwelche Rezepte sind Inhalt dieses Seminars, sondern die Sensibilisierung der Intuition und die Stärkung des Vertrauens in die Kraft von Echtheit, Klarheit und Selbst-Bewusst-Sein. Ein Workshop voller konkreter Anwendungsbeispiele – lebendig und praxisnah.

Inhalte:

- authentische Gespräche in Einzelgesprächen, Gruppen und Teams
- Umgang mit herausfordernden Gruppensituationen
- Grenzen setzen
- ehrliches Feedback
- „Probleme erwünscht“ – Chancen von Konfliktsituationen

Zielgruppe:

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

Methoden:

- Austausch im Plenum und in Kleingruppen
- erfahrungsorientierte kreative Methoden

Referent/Trainer:
Klaus Vogelsänger

Termin: Mi 25. – Do 26. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit 4.0 – Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen > 19410103

Als vor 30 Jahren mit der Ottawa-Charta der Grundstein für das Konzept der Gesundheitsförderung gelegt wurde, waren sowohl die gesellschaftlichen als auch die technologischen Voraussetzungen wesentlich anders als in unserer heutigen Zeit. Das Seminar versucht, Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen zu verorten und Strategien für digitalisierte Lebens- und Arbeitswelten zu entwerfen. Dabei wird auf die aktuell diskutierten Instrumente und Strategien von 4.0 zurückgegriffen.

Ziel:

- Kennenlernen der Paradigmen und Grundlagen von 4.0 und Digitalisierung
- Identifizierung möglicher Handlungsfelder aus der Praxis der Teilnehmenden
- Herausforderungen und Chancen für die Gesundheitsförderung
- relevante Auswirkungen auf unterschiedliche Settings

Zielgruppe:

alle, die sich für Trends im Bereich des Gesundheitssektors bzw. der Gesundheitsförderung interessieren

Inhalte:

- **Grundkonzeption und Entwicklung der Gesundheitsförderung**
- **aktuelle Herausforderungen und Themenschwerpunkte**
- **Strategien und Geschäftsmodelle 4.0**
- **Landkarten für Innovations- und Strategieentwicklung**
- **Praxis der Teilnehmenden**

Methoden:

Präsentation, Moderation, Visualisierung

Das Seminar versucht, anhand ausführlicher Inputs die wichtigsten Grundlagen komprimiert zu vermitteln. Weiters wird methodisch auf Gruppenarbeiten und Praxisbeispiele der Teilnehmenden eingegangen.

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Do 10. – Fr 11. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Jenseits von Entweder – oder: Paradoxien erfolgreich managen > 19410104

Widersprüchliche Anforderungen unter einen Hut bekommen, die Erwartungen des einen enttäuschen müssen, um die Erwartungen des anderen zu erfüllen, in der Klemme stecken, dass man es keinem wirklich recht machen kann ... Das gehört oft zum beruflichen und auch privaten Alltag. In diesem Seminar geht es darum, Konzepte und Methoden des Umgangs mit solchen Widersprüchen kennenzulernen und anzuwenden. Aufbauend auf einer praktischen Einführung werden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen Strategien zum kreativen Umgang mit widersprüchlichen Erwartungen entwickelt.

Ziel:

Das Seminar soll einen Überblick zu praxisorientierten Konzepten und -methoden zum Paradoxienmanagement geben. Die Auseinandersetzung mit widersprüchlichen Erwartungen ist die Grundlage, um kreative Strategien im Umgang mit Paradoxien zu erarbeiten. Auf dieser Basis werden persönliche Kompetenzen gestärkt und konkrete Anwendungen für den beruflichen und privaten Alltag entwickelt.

Inhalte:

- **Rollenerwartungen und Rollenkonflikte**
- **Werte und Normen**
- **Paradoxien und Paradoxienmanagement: Konzepte und Umsetzungen**
- **Anwendung im Alltag**

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle Personen, für die Paradoxien zum Alltag gehören und die daran interessiert sind, kreativ und innovativ mit widersprüchlichen Erwartungen umzugehen.

Methoden:

- Impulsreferate
- Arbeiten in Kleingruppen mit Fallbeispielen
- Diskussionen

Referentinnen/Trainerinnen:

Ursula Trummer, Sonja Novak-Zezula

Termin: Do 14. – Fr 15. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 24. Oktober 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Frauen im Fokus: maßgeschneiderte Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt > 19410102



Um die Gesundheit von berufstätigen Frauen und Männern bedürfnis- und bedarfsgerecht zu fördern, muss die Kategorie Geschlecht – neben anderen wichtigen Determinanten wie Alter, soziale Schicht oder ethnische Zugehörigkeit – systematisch berücksichtigt werden. So können Qualität, Reichweite und Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Projekten optimiert werden.

Frauen und Männer sind in ihrem Alltag den unterschiedlichsten gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt, die einerseits aus ihren Lebens- und Arbeitswelten und andererseits aus der Vereinbarkeitsproblematik von Beruf- und Privatleben resultieren. Sie unterscheiden sich darüber hinaus auch hinsichtlich geschlechtsspezifischer Risikoprofile sowie ihrer gesundheitlichen Ressourcen. Weitere Unterschiede resultieren aus der unterschiedlichen Verteilung von Frauen und Männern in Bezug auf Branchen, Berufe, Betriebsgrößen, hierarchische Stellung, Arbeitszeitformen und Beschäftigungsverhältnisse. All diese Einflussfaktoren gemeinsam erfordern die Berücksichtigung der Kategorie Geschlecht bei der Betrachtung von Gesundheit im Kontext von Arbeit.

Ziel:

praxisnahe Vermittlung von Ansätzen, Zugängen, Instrumenten und Methoden geschlechtssensibler Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) bzw. geschlechtssensiblen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Zielgruppe:

Menschen mit Führungs- bzw. Personalverantwortung, Akteur/innen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Berater/innen und Coaches

Inhalte:

- **Zusammenhang von Geschlecht, Arbeit und Frauengesundheit**
- **Verzahnung von Frauengesundheit mit dem Arbeitnehmer/innenschutzgesetz und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement**
- **Fallbeispiele, Praxismodul**
- **Handlungsleitfäden und Checklisten**
- **Argumentationssammlung zur Bewerbung der Umsetzung von Maßnahmen**
- **prozessorientiertes Arbeiten an den Fragestellungen und Fallbeispielen der Teilnehmenden**

Methoden:

Inputs mit verschiedenen Medien, Präsentation und Diskussion von Good-Practice-Projekten, kollegiale Beratung, Kleingruppenarbeit, Diskussionen im Plenum, Reflexion, strukturierte Diskussion, Raum für Entwicklung konkreter Ideen und Schlussfolgerungen für die eigene Praxis

Referentinnen/Trainerinnen:

Birgit Pichler, Karin Korn, Irene Kloimüller

Termin: Di 3. – Mi 4. Dezember 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 12. November 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Professionelle Rollengestaltung in der Gesundheitsförderung – zwischen Empathie, Kontakt und Abgrenzung > 19200101

In Projekten zur Gesundheitsförderung gilt es, zu den Zielgruppen wertschätzende und gut funktionierende Beziehungen aufzubauen. Dazu bedarf es eines empathischen Eingehens auf das Gegenüber und eines grundlegenden engagierten Interesses an deren Situation. Gleichzeitig ist aber auch eine Abgrenzung gegenüber Anliegen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen für ein professionelles Arbeiten in der Gesundheitsförderung wesentlich. Nicht zuletzt um sicherzustellen, dass Professionist/innen in der Gesundheitsförderung eine gelingende Work-Life-Balance vorleben können, ist eine passende Form der Abgrenzung notwendig.

Im Seminar werden die individuellen Rollenvorstellungen und ihre Prägungsmechanismen hinsichtlich des Verhältnisses zur jeweiligen Zielgruppe vertiefend ausgeleuchtet. Anhand von konkreten Fallbeispielen der Teilnehmenden erfolgen eine Reflexion der bisherigen Strategien zur Abgrenzung und ein lösungsorientiertes Entwickeln von weiteren Möglichkeiten.

Durch die Fallarbeiten sollen einerseits hilfreiche Impulse für konkrete Arbeitssituationen der Teilnehmer/innen entstehen, zugleich aber auch allgemeine hilfreiche Praktiken abgeleitet werden. Zentral ist dabei eine Nachschärfung der eigenen Rolle, deren Möglichkeiten und Grenzen.

Inhalte:

- **Elemente professioneller Rollengestaltung**
- **Erfahrungen mit Nähe und Distanz in der Gesundheitsförderung**
- **Exploration der eigenen Rollenwahrnehmung zwischen Identifikation und Abgrenzung**
- **Strategien der Abgrenzung**

Zielgruppe:

- Projektleiter/innen und Maßnahmenumsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- am Thema interessierte Personen

Methoden:

- kompakte Theorie-Inputs
- Kleingruppenarbeit in verschiedenen Formaten
- erfahrungsorientierte Übungen
- supervisorische Arbeit an Fallbeispielen der Teilnehmenden

Referent/Trainer:
Georg Zepke

Termin: Mi 27. – Do 28. März 2019
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 6. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Stark wie ein Tiger – potenzialorientiertes Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen in Gruppen > 19200102



Ressourcenorientierung und die Ausrichtung an Stärken unterstützen gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. In der Umsetzung von Projekten können wir diesen Entwicklungsfokus durch Methoden, Spiele und Impulse, die wertschätzend, kooperationsfördernd, ichstärkend sind und das Kind als biopsychosoziales Wesen begreifen, in den Vordergrund rücken.

Gerade benachteiligten jungen Menschen können potenzialorientierte Methoden bei der Entwicklung eines gesunden Selbstbildes helfen. Wer wertgeschätzt wird und seine Stärken dadurch leichter anerkennt, entwickelt eine gesunde Identität und ein ebensolches Selbstbild. Wer sich in einer Gruppe als wertvolles Mitglied erfährt, gewinnt an Selbstvertrauen. Gruppenaktivitäten, die soziale Aspekte in den Vordergrund rücken und Raum für Kooperationserfahrungen bieten, unterstützen diese Form des sozialen Lernens.

Theoretisches Hintergrundwissen zur Spielagogik und deren Bedeutung für unsere zukünftige Gesellschaft sowie Beiträge zur Rollenentwicklung als Spielleiter/in ergänzen die Inhalte.

Inhalte:

- **Übungen und Spiele rund um Potenzialentfaltung und Selbststärkung zur psychosozialen Gesundheit**
- **wertschätzende Kommunikation in Gruppen von Kindern und Jugendlichen spielerisch fördern**
- **ein positives Bild vom eigenen Körper fördern**
- **Ritualarbeit, Erlebnispädagogik und kooperative Gruppenarbeit kennenlernen**

Methoden:

erlebnisorientierte Spiele und Übungen, Theorie-Inputs, Reflexionsanregungen

Medien:

Info-Maps, Handout, Gruppenmaterialien

Referent/Trainer:
Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: Mi 24. – Do 25. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktiver Umgang mit Konflikten: Konflikte bei der Durchführung von Gesundheitsförderungsprojekten erkennen und lösen

> 19200103

Bei der Durchführung von Projekten zur Gesundheitsförderung sind wir immer wieder damit konfrontiert, dass diese Interessengegensätze zwischen verschiedenen Stakeholdern auslösen oder auch deutlich machen können. Das findet oft Ausdruck in Konflikten. So können etwa Interessen- und Zugangsunterschiede zwischen verschiedenen beteiligten Institutionen, innerhalb einer Organisation oder auch innerhalb eines Teams sowie individuell zwischen einzelnen Personen für Spannungen sorgen. Je ambitionierter und umfassender der Veränderungsanspruch eines Projekts ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass dabei Konflikte auftreten.

Im Seminar werden basierend auf systemischen Grundüberlegungen zu Konflikten und anhand der konkreten Erfahrungen der Teilnehmer/innen mit Hilfe verschiedener Instrumente Möglichkeiten einer vertieften Analyse der Konflikte und der Suche nach sinnvollen und realisierbaren Lösungen erarbeitet. Dabei sollen einerseits hilfreiche Impulse für konkrete Konfliktsituationen der Teilnehmenden entstehen, zugleich aber auch verallgemeinerbare Praktiken für einen produktiven Umgang mit Konflikten abgeleitet werden.

Inhalte:

- **Konflikte und Spannungsfelder in der Gesundheitsförderung**
- **systemisches Grundverständnis von Konflikten**
- **Konflikte erkennen und vertieft ausleuchten („Konfliktanalyse“)**
- **Konflikte lösen**

Zielgruppe:

- Projektleiter/innen und Maßnahmenumsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- am Thema interessierte Personen

Methoden:

- kompakte Theorie-Inputs
- Kleingruppenarbeit in verschiedenen Formaten
- Arbeit an Fallbeispielen der Teilnehmenden

Referent/Trainer:
Georg Zepke

Termin: Mo 6. – Di 7. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 15. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

IN TIME: Arbeitsorganisation & Zeitmanagement in der Gesundheitsförderung oder wie die eigene Arbeitsorganisation gelingt

> 19200104

Gesundheitsprojekte werden immer komplexer und herausfordernder und müssen in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten. Konkurrierende Prioritäten, überlappende Projekte, Doppelrollen, soziale „Nettigkeiten“ und beschränkte Ressourcen bewirken Zeitdruck, Stress, Überforderung und unkoordiniertes Handeln. Viele Menschen fühlen sich getrieben und fremdbestimmt, wie ein Hamster im Rad, der immer schneller zu rennen versucht. Es bleibt ein Traum, einmal nach der Arbeit zu frieden und frei nach Hause zu gehen – ohne den quälenden Gedanken, was noch alles hätte getan werden müssen.

Der permanente Zeitdruck beeinträchtigt die seelische und körperliche Gesundheit der Projektleiter/innen und Projektteammitglieder. Prozesse verlaufen holprig, konfliktreich und vorhandene Ressourcen werden nicht effektiv genutzt.

Ziel:

- die Organisation Ihres Lebens und Arbeitens selbst in die Hand zu nehmen.
- den Umgang mit Zielen und Zeit bewusst zu steuern.
- eine realistische zeitliche Planung und effektive Abwicklung in Ihrem Team zu etablieren.
- sich vom fremdbestimmten Zeitopfer hin zu einem steuernden Zeitmanager zu entwickeln.
- Ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern und das Gesundheitsförderungsprojekt „in time“ und in entsprechender Qualität fertigzustellen.

Inhalte:

In diesem Seminar erhalten Sie Werkzeuge zur Planung von konkreten Projektschritten – von der Zielsetzung über die Priorisierung bis hin zur kurz-, mittel- und langfristigen Planung. Ihr Blick für das Wesentliche wird geschärft. Sie lernen Ihr persönliches Zeitmanagement kennen und entwickeln Ihre persönliche Zeitmanagementstrategie. Zeitmanagement-Methoden-Know-how:

- Definieren und Priorisieren von Projekt- und Arbeitszielen
- klassische Zeitmanagement-Methoden (z. B. ALPEN, Eisenhower, Pareto ...)
- Entwickeln von realistischen Umsetzungsplänen

Methoden:

Lehrinhalte werden suggestopädisch aufbereitet und anhand von aktuellen und konkreten Projekten angewandt.

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Di 22. – Mi 23. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 2. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Stimm-, Sprech- & Präsentationstechniken: ein Seminar zur Stärkung der Persönlichkeit und Gesundheit durch mehr Sicherheit und entspannte Routine im persönlichen Auftreten > 19200105

Die Methoden und Techniken dieses Seminars stammen aus der modernen Schauspielpädagogik. Sie sind leicht zugänglich, unterhaltsam und schulen den Umgang mit Publikum und Menschen. Sie befreien die Persönlichkeit von unnötigem Stress und Anspannungen in der Bühnensituation und geben konkrete Techniken, um in Zukunft vor jedem Publikum zu bestehen – ob im persönlichen Dialog oder auch beim Reden bzw. Vortragen vor Gruppen.

Das Seminar beinhaltet neben ausführlichen methodischen Hintergründen zahlreiche spielerische Übungen, persönlichkeits-technische und körpersprachliche Elemente, psychologisch wirksame Gruppenübungen sowie Stimm-, Sprech- und Verhaltenstraining. Alle Inhalte des Trainings lassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben um- und einsetzen.

Zielgruppe:

für Privatpersonen aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams, Mitarbeiter/innen

Inhalt:

- **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**
- **Präsentation im Raum und auf Bühnen**
- **Ausdruckssteigerung und Körperbewusstsein**
- **Motivation und Persönlichkeitsstärkung durch die Kraft der Gefühle**
- **Entfaltung von mehr Einfühlungsvermögen, Aufrichtigkeit und Herzlichkeit**
- **den Körper aus Herz und Seele sprechen lassen**

Utensilien:

bequeme Kleidung, Decke/Bodenmatte, Weinkorken

Referent/Trainer:

Michael Weger

Termin: Mi 26. – Do 27. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. Juni 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mit den Zielen der Betroffenen arbeiten: Gesundheitsförderung durch den lösungsfokussierten Ansatz > 19210101

Der lösungsfokussierte Ansatz, begründet von Insoo Kim Berg und Steve de Shazer, stellt Ziele, Wünsche und Ressourcen jener, die um Rat suchen oder von denen Verhaltensänderungen erwartet werden, in den Mittelpunkt. Die erwünschte Zukunft und Ziele selbst zu formulieren, bereits Gelungenes in der eigenen Vergangenheit zu erkennen und erfolgreiche nächste kleine Schritte zu erleben – all dies fördert die Selbstwirksamkeitswahrnehmung und Resilienz und ist damit ein Beitrag zur Gesundheit der Betroffenen. Darüber hinaus geht es in der Gesundheitsförderung auch inhaltlich oft um erwünschte Verhaltensänderungen, z. B. bei Themen wie Ernährung, Bewegung, Stress, Suchtproblematiken oder Inanspruchnahme von ärztlicher Hilfe oder Vorsorgeuntersuchungen. Partizipation und Empowerment sind hier wesentlich, um die Betroffenen hin zu einem motivierten Handeln zu unterstützen, und der lösungsfokussierte Ansatz bietet sich dafür an.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden die inhaltlichen und methodischen Grundlagen des lösungsfokussierten Ansatzes nahezubringen und den Zusammenhang mit Gesundheit und Gesundheitsförderung darzustellen. Darauf aufbauend sollen die Transfermöglichkeiten in die Tätigkeitsfelder der Teilnehmenden erarbeitet werden.

Schließlich wirkt die Arbeit mit dem lösungsfokussierten Ansatz auch gesundheitsförderlich für die Anwender/innen selbst – auch dieser Aspekt soll in dem Seminar behandelt werden.

Inhalte:

- **Grundlagen des lösungsfokussierten Ansatzes**
- **Eckpunkte und Werkzeuge der lösungsfokussierten Gesprächsführung**
- **verschiedene Beziehungstypen in der Beratungsbeziehung**
- **mögliche Anwendung in den Tätigkeitsfeldern der Teilnehmer/innen**

Zielgruppe:

Personen, die in der Gesundheitsförderung tätig sind und direkt mit Zielgruppen der Gesundheitsförderung arbeiten; generell Berater/innen oder Sozialarbeiter/innen, die ihre Arbeit gesundheitsförderlich für ihre Klient/innen gestalten wollen

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Videoanalyse
- Übungen
- Kleingruppenarbeit
- kollegiale Beratung

Referentin/Trainerin:
Ursula Breitenfelder

Termin: Di 17. – Mi 18. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 27. August 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mindful@work – Förderung mentaler Gesundheit durch Achtsamkeitstraining > 19210102

*„Meditation ist ein Abenteuer, weil man sich selbst zum Forschungsobjekt macht.“
(Jon Kabat-Zinn)*

Achtsamkeit – weit mehr als nur ein Trend! Aktuelle neurowissenschaftliche Studien liefern u. a. vielversprechende Ergebnisse zu nachweisbaren Veränderungen im präfrontalen Cortex und im limbischen System. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis wirkt auf jene Bereiche im Gehirn regulierend, die z. B. bei Stress anspringen. Neben der Förderung der Selbstwahrnehmung steigt auch die Fähigkeit zur Empathie, einer Vorstufe zu Mitgefühl: eine wichtige Voraussetzung, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und besser in Teams zu kooperieren.

Im Seminar steht die praktische Vermittlung von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Förderung der Selbstkompetenz und psychischen Selbstregulationsfähigkeit für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen im Fokus. Ergänzend erleben Sie Kommunikationsübungen zur Förderung sozialer Kompetenz und gelingender Gesprächskultur im Betrieb. Im Ausblick werden weitere Grundprinzipien für achtsames Arbeiten vorgestellt und Visionen für den achtsamen Betrieb entwickelt.

Inhalte:

- **Inputs zu Achtsamkeit, neurowissenschaftlicher Nutzen & Effekte**
- **Prinzipien achtsamen Arbeitens**
- **Mental-, Entspannungs- und Körperübungen**
- **achtsame Kommunikation**
- **Ansätze für Transfer im Rahmen von BGF-Projekten im Betrieb**

Methoden:

- Theorie & Praxis einer weltanschaulich neutralen Achtsamkeitspraxis
- Erproben praxistauglicher achtsamkeitsbasierter Mental- und Körperübungen
- Paar- und Kleingruppensettings

Referentin/Trainerin:
Sabine Schuster

Termin: Mi 25. – Do 26. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Was gibt's zu Mittag?“ – gut kochen für betagte Personen > 19210103



Ernährung - ein wesentlicher Baustein für Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Essen und Trinken ist eine angenehme, genussvolle Angelegenheit. Das ganze Leben lang. Bedarf und Bedürfnisse verändern sich jedoch mit zunehmendem Alter. Der Energieverbrauch sinkt, der Bedarf an essenziellen Nährstoffen bleibt dagegen ähnlich hoch wie in jüngeren Jahren. Auch Geschmacksvorlieben und Appetit wandeln sich mit den Jahren. Fakt ist: Ältere und betagte Personen sind häufig von Mangel- und Fehlernährung betroffen. Mit steigender Pflegebedürftigkeit ist eine bedarfsdeckende Verpflegung immer schwieriger zu bewerkstelligen. Folgen sind eine höhere Anfälligkeit für Erkrankungen und Infektionen, schlechtere Wundheilung und weiter steigende Pflegebedürftigkeit. Um hier vorzubeugen, muss in der Versorgung älterer Menschen ganz besonders auf hohe Nährstoffdichte, angenehmes Ambiente und beste Qualität geachtet werden.

Zielgruppe:

Küchenleiter/innen, Köch/innen und Mitarbeiter/innen in Küchen von Einrichtungen, die betagte Menschen versorgen (Gemeinschaftsverpflegung, mobile Dienste); Pflegekräfte, Personen, die ältere Menschen versorgen

Methoden:

Im Seminar arbeiten wir mit einem Mix aus Inputs und praktischen Gruppenübungen. Es gibt Raum für individuelle Anliegen und Fragen der Teilnehmer/innen. Um den Transfer des erworbenen Know-hows in den Arbeitsalltag zu erleichtern, werden die Teilnehmer/innen anhand von Checklisten Speisepläne, Tagesstruktur, Kommunikation und Trinkverhalten reflektieren, eine Selbstanalyse durchführen, individuelle Ziele definieren und erste Schritte zur Umsetzung des Erlernten in den Alltag planen.

Inhalte:

- **bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährung für ältere und betagte Menschen**
- **Vertrautes schafft Vertrauen - Essbiografie**
- **Bekömmlichkeit und Lebensmittelqualität**
- **Besonderheiten bei Kau- und Schluckstörungen, Untergewicht, Demenz**
- **Schritt für Schritt zur optimierten Verpflegung älterer Menschen:**
 - **Speisepläne analysieren, Ansatzpunkte für die Verbesserung identifizieren (Arbeit mit Checklisten)**
 - **Lebensmittel mit Nährstoffplus in den Speiseplan einbauen**
 - **Lieblingsspeisen aufbessern**
 - **biografieorientierte Menüplanung**
 - **abwechslungsreiche und ausgewogene 4-Wochen-Speisepläne erstellen (Arbeit mit Musterspeiseplänen/Checklisten)**
- **Schnittstelle Küche/Pflege: Ambiente, Zeit, Kommunikation/Feedback**
- **Trinkförderung**
- **Tipps aus der Praxis/Erfahrungsaustausch**

Referentin/Trainerin:
Rosemarie Zehetgruber

Termin: Di 15. – Mi 16. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 24. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Feedback mit System: das Vitamin C für eine reibungslose (Projekt-) Kommunikation > 19210104

Menschen, die gemeinsam an Projekten arbeiten, kommunizieren im Idealfall offen und konstruktiv miteinander. Dort, wo diese Kommunikation nicht funktioniert, treten Missverständnisse, Verstimmungen und Schweigen auf. Die fehlende Gesprächsbasis gefährdet das Projekt und führt unweigerlich in eine Sackgasse. Richtiges Feedback und offene Kommunikation kann das verhindern und fördert die Qualität des Miteinanders im Team. Annehmbares Feedback zu geben, ermöglicht gerade auch in schwierigen Situationen den Kontakt aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Konflikte werden auf ihren Kern zurückgeführt – auf die Ebene der Bedürfnisse. Dort können sie viel einfacher gelöst werden. Richtiges Feedback ist damit ein wirkungsvoller Ansatz für die effektive Konfliktprävention und -bewältigung.

Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn/um ...

- Sie Verantwortung über Ihre eigenen Gefühle und das eigene Handeln übernehmen wollen.
- Sie Dinge offen ansprechen wollen, ohne andere damit zu verletzen.
- Sie Ihr Fremdbild und Selbstbild besser einschätzen wollen.
- Bitten klar und deutlich zu artikulieren ohne schlechtes Gewissen.
- Kritik, Anerkennung und Veränderungswünsche so formulieren, dass die gewünschten Ergebnisse eher eintreten.
- Sie kritische Aussagen anderer nicht persönlich nehmen wollen, sondern erkennen, welche unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse dahinterstehen und wie Sie positiv damit umgehen können.
- Sie Projekte und Prozesse in der Zusammenarbeit strukturiert reflektieren und Lernpotenzial generieren wollen.

Inhalte:

- **wertschätzende Grundhaltung in der Kommunikation: „Ich bin okay – du auch“**
- **WahrnehmungsfILTERBRILLEN**
- **Das 4-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg:**
 - **Unterschied zwischen „be-obachten“ und „be-werten“: Wie beschreibe ich eine Sachlage, zu der ich ein Feedback geben will, objektiv?**
 - **Artikulieren von eigenen Wahrnehmungen und von Gefühlen anderer: Wie beschreibe ich Gefühle ohne zu interpretieren?**
 - **Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Feedback?**
 - **Wie mache ich aus blinder Kritik ein konstruktives Feedback und wie kann ich Bitten aussprechen, die auch umgesetzt werden können?**
- **verschiedene Feedbackformate, in unterschiedlichen Projektphasen einsetzbar: Face to Face, Gruppenfeedback, Reflexback, Speedback**

Methoden:

aus der Gewaltfreien Kommunikation von Dr. Marshall Rosenberg, der konfliktfreien Kommunikation von Schulz von Thun, Metakommunikation NLP

Referentin/Trainerin:

Brigitte Lube

Termin: Mi 16. – Do 17. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 25. September 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Vom Motivationstief zum Sonnenhoch – Selbstmotivation für Gesundheitsförder/innen und Mitarbeiter/innen in Flüchtlingsprojekten mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 19210105

Die Teilnehmer/innen lernen eine psychoedukative Selbstmanagementmethode, mit der sie nachhaltig mithilfe ihres Unbewussten ihre Motivation steigern und erhalten können. Dafür entwickeln sie Handlungsziele, die ihre eigenen unbewussten Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren und die zielorientiertes Handeln ermöglichen. Dies führt außerdem zur Entwicklung und Erweiterung der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten.

Im Zentrum des ZRM®-Trainings steht der Prozess, eine bewusste Veränderungsabsicht mit unbewussten Bedürfnissen zu synchronisieren, zu einer entsprechenden Handlungsumsetzung zu bringen und dieses neue Verhaltensmuster zukünftig beizubehalten.

Dabei arbeitet das ZRM® ausschließlich mit positiven Gefühlen und bezieht auch den Körper mit ein. Es hat sich wissenschaftlich klar gezeigt, dass langfristige Veränderung dann besser gelingt, wenn Veränderungsprozesse mit positiven Gefühlen einhergehen und auch unbewusste Motive berücksichtigt werden.

Ziel:

- Die Teilnehmer/innen entwickeln ein Handlungsziel (= Mottoziel), das ihnen ermöglicht, ihre Motivation selbstregulatorisch zu steigern und nachhaltig zu erhalten.
- Die Teilnehmer/innen lernen eine Methode, die sie sofort expert/innenunabhängig jederzeit wieder für ihre Ziele einsetzen können.

Zielgruppe:

ZRM® eignet sich für jeden Menschen, solange er lebendig ist, insbesondere für jene, die mithilfe von Selbstmanagement ihre Motivation steigern und erhalten wollen.

Inhalte:

- **ZRM® - Hintergrund zur Methode**
- **das Unbewusste befragen mithilfe der ressourcenorientierten Bildkartei von Dr. Maja Storch**
- **unbewusste Bedürfnisse mit bewussten Zielen in Einklang bringen mithilfe des Mottoziels**
- **Planen der Zielerreichung mithilfe eines multivariablen Ressourcenpools**

Methoden:

Innerhalb des Trainings kommen unterschiedliche Anwendungen zum Einsatz, wie systemische Analysen, Coaching, Wissensvermittlung und Selbsthilfetechniken in der Gruppe. Es umfasst Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen durch gezielte Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit der ressourcenorientierten Bildkartei von Dr. Maja Storch und den Motto-(Haltungs-)Zielen von Dr. Frank Krause. Das Training spricht Menschen in diesem Entwicklungsprozess systematisch auf der intellektuellen/kognitiven, emotionalen/emotiven und körperlichen/physiologischen Ebene an.

Referentin/Trainerin:

Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Mo 21. – Di 22. Oktober 2019,
jeweils 9.00 -17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 30. September 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Partizipative Prozesse durch zielgruppengerechte Kommunikation fördern > 19900101

Partizipation ist der große Erfolgsfaktor in der Umsetzung von Projekten. Wie können partizipative Entwicklungsprozesse so gestaltet werden, dass Menschen motiviert sind und sich kreativ beteiligen?

Ziel:

Die Teilnehmer/Innen erwerben die Fähigkeit, Beteiligungs- und Kommunikationsprozesse systematisch zu gestalten und durchzuführen und kennen ihre Rolle als Gestalter/in partizipativer Prozesse und die damit verbundenen Aufgaben.

Zielgruppe:

Projektleiter/innen und –mitarbeiter/innen, Führungskräfte

Inhalte:

- **systematische Planung und Gestaltung von Beteiligungsprozessen**
- **Grundlagen und Methodik der Kommunikation**
- **Zielarbeit**
- **partizipationsfördernde Kommunikationsstruktur und –kultur**
- **Umgang mit Widerständen und Ängsten**

Methoden:

Impuls(kurz)referate, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexionsarbeit, Bearbeiten von Praxisbeispielen, spielpädagogisches Erfahrungslernen, Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten

Referent/Trainer:
Manfred Edelbauer

Termin: Di 12. – Mi 13. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Burgenland,
Franz Schubert-Platz 1, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. Februar 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Creationslaboratorium: mit Visual Tools Gruppen kreativ moderieren > 19900102

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.

Ziel:

Kennenlernen und Anwenden von Visualisierungs- und Präsentationstechniken sowie eines gelungenen Moderationsablaufs

Zielgruppe:

Projektplaner/innen und -umsetzer/innen, die mit Gruppen erfolgreiche Ergebnisse erzielen möchten

Inhalte:

- **Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken**
- **Gruppenprozesse kreativ und lustvoll gestalten**
- **professionelle Plakatgestaltung und graphisches Moderieren**
- **Erprobung von Kurzmoderationen in Spielsequenzen**
- **gemeinsames Erproben eines gelungenen Moderationsablaufs:**
 - **vom gelungenen Einstieg**
 - **zur Themenorientierung und -sammlung**
 - **hin zur vertiefenden Erarbeitung von Inhalten und Lösungen in Teams,**
 - **fokussiert durch ergebnisorientierte Methoden, die die Umsetzung erleichtern,**
 - **bis zur Abschlussreflexion von Gruppengesprächen**

Methoden:

Moderations-, Präsentations- und Visualisierungsmethoden, praktische Übungen, Reflexion

Referentinnen/Trainerinnen:
Margit Bauer, Monika Bauer

Termin: Mo 25. – Di 26. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Reduce Hotel Vital,
Am Kurplatz 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Perfektion Projektmanagement – organisiert planen und erfolgreich umsetzen > 19900103

Projekte sind heutzutage oftmals komplex. Um Projekte gut planen und umsetzen zu können, sind Kenntnisse im Projektmanagement unumgänglich.

Im Seminar lernen Sie, wie Projektmanagement erfolgreich als ganzheitliche Methodik in der beruflichen Arbeit eingesetzt werden kann und welche Tools dabei helfen. Sie lernen, Projektphasen professionell zu strukturieren, zu steuern und umzusetzen – von der Projektidee bis zur erfolgreichen Realisierung.

Weiters erfahren Sie, wie Sie eine Steuerungsstruktur (Projektleiter, Projektteam ...) als Basis für ziel- und ergebnisorientierte Projektarbeit installieren und welche Kommunikationsprozesse im Projekt helfen können. Gerne kann Ihr Projekt bzw. einzelne Schritte daraus oder Ihre Projektidee besprochen und mit der Gruppe geplant werden.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen Projektarbeit kennen und haben eine Möglichkeit, ihre eigenen Erfahrungen in Projekten einzubringen und zu reflektieren.

Zielgruppe:

Projektleiter/innen und -mitarbeiter/innen, Führungskräfte

Inhalte:

- **Definition Projekt und Projektarbeit**
- **erfolgreiche Realisierung von Projekten**
- **Projektphasen und passende Projektmanagement-Tools**
- **Strukturierung von Projekten**
- **Steuerung und Kommunikation**
- **Spannungsfeld Budget - Termine - Qualität**
- **Erarbeiten eines individuellen Projektes (Projektplan) für die Praxis**

Methoden:

Impuls(kurz)referate, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexionsarbeit, Bearbeiten von Praxisbeispielen, spielpädagogisches Erfahrungslernen, Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten

Referent/Trainer:
Manfred Edelbauer

Termin: Mi 24. – Do 25. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesund sein, gesund werden, gesund bleiben: wie der Geist den Körper stärken kann > 19900104

Wie können wir präventiv für unsere Gesundheit aktiv werden? Wie lässt sie sich stärken, wenn bereits Krankheitssymptome auftreten? Wie kann dabei der Geist den Körper unterstützen?

Das Berufsleben, in dem wir einen wesentlichen Teil unserer Lebenszeit verbringen, hat oft großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die langfristige Grundvoraussetzung für Gesundheit ist es, eine Balance zwischen den Anforderungen des Berufsalltags und den vorhandenen persönlichen Ressourcen herzustellen. Das Seminar lädt ein, die aktuelle Arbeitssituation zu reflektieren und in weiterer Folge die eigenen Gesundheitsressourcen zu identifizieren und zu stärken. Die Teilnehmer/innen befassen sich in dem Seminar intensiv mit sich selbst. Sie lernen Methoden zum Umgang mit belastenden Situationen kennen und anwenden und finden Wege, ihre Gesundheit aktiv zu stärken.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen reflektieren ihr Gesundheitsverhalten und lernen Methoden zum Umgang mit belastenden Situationen.

Inhalte:

- **Kennenlernen der Resonanzmethode**
- **gesundheitliche Risiko- und Schutzfaktoren identifizieren**
- **inneres Navigationssystem auf Gesundheit stellen**
- **achtsamer mit sich selbst umgehen**
- **Blockaden lösen**
- **konkrete Werkzeuge zur gesundheitsförderlicheren Gestaltung des Berufsalltags erhalten und anwenden können**

Zielgruppe:

Personen, die für ihre Gesundheit aktiv werden möchten

Methoden:

Resonanzmethode, theoretische und praktische Inputs, Übungen

Referentin/Trainerin:
Judith delle Grazie

Termin: Di 14. – Mi 15. Mai 2019,
jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Hotel Burgenland,
Franz Schubert-Platz 1, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 24. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Wie am Schnürchen – implizite Kommunikation in (Notfall-)Teams stärken > 19900105

Wenn die implizite Kommunikation in einem Team gut funktioniert, versteht jede/r ohne viele Worte, was in den anderen Teammitgliedern vorgeht und was sie im nächsten Moment tun werden. Diese Fähigkeit eines Teams stärkt den Zusammenhalt nach Innen und Außen und stärkt außerdem jedes einzelne Teammitglied. Die Prozesse laufen reibungsloser und die Ergebnisse haben eine höhere Qualität.

Dieses Seminar ist offen für Teams, die sich besser koordinieren oder stärken möchten, die gut zusammenwachsen müssen oder wollen, die ihre Kommunikation verbessern möchten oder die in Drucksituationen zusammenarbeiten.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen (Teammitglieder) lernen sich und die jeweilige implizite Kommunikation besser kennen und stärken das Teamgefüge und die Zusammenarbeit.

Zielgruppe:

Teams in den Settings Gemeinde, Schule, Kindergarten, Kranken- und Pflegeanstalten, Flüchtlingsbetreuung, vor allem auch Notfallteams (Rettung, Feuerwehr, Katastropheneinsatz u. ä.)

Inhalte:

- **Kommunikation und Kommunikationsregeln**
- **direkte und indirekte Kommunikation**
- **implizite Kommunikation**
- **Kennenlernen der ZRM®-Methode**
- **Bildwahl mithilfe des Unbewussten**
- **Identifikation von Ressourcen**
- **Erarbeitung eines Team-Motto-Ziels und Transfer in die Praxis**

Methoden:

Zürcher Ressourcen Modell®, Gruppenarbeiten gemischt mit Input, Teilnehmer/innen-Diskussionen und Reflexionsrunden

Referentin/Trainerin:
Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Di 28. – Mi 29. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17 Uhr

Ort: Reduce Hotel Vital,
Am Kurplatz 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 7. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Grundbegriffe und Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung: andersrum in Ressourcen denken und handeln > 19900106

Die Gesundheitsförderung orientiert sich an der Gesundheit des Menschen und nicht an Krankheiten. Gesundheit wird als ein Prozess und nicht mehr als Zustand begriffen. Gesundheit ist daher veränderbar, gestaltbar und kann gefördert werden, indem Ressourcen und Potenziale des Menschen gestärkt werden.

Zum Beispiel mit den Mitteln der Partizipation, des Empowerments, der Nachhaltigkeit oder der Verhaltens- und Verhältnisorientierung. Dies sind wichtige Begrifflichkeiten der Gesundheitsförderung, denen in der praktischen Arbeit in Projekten Leben eingehaucht wird. Es zeigt sich, dass die Orientierung an den gesundheitlichen Ressourcen von Menschen und Systemen intellektuelle und kreative Anforderungen an unser Denken und Handeln stellt und der Rückgriff auf die problematischen Anteile fast wie automatisch passiert. Ein andersrum Denken und Handeln ist notwendig, um die Stärken und Ressourcen der Gesundheit in den Blick zu nehmen und zu halten.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen die grundlegenden Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung kennen und gewinnen Handlungsmöglichkeiten, um ihre Projektpraxis ressourcenorientiert zu gestalten.

Inhalte:

- **zentrale Kriterien der Gesundheitsförderung kennenlernen und verstehen**
- **den persönlichen Gesundheitsbegriff und gesundheitliche Ressourcen bewusster wahrnehmen**
- **Ressourcenorientierung versus Problemorientierung**
- **eigene Projektbeispiele und Erfahrungen reflektieren**
- **Methodik und Grundhaltung der Ressourcenorientierung aktiv erleben**

Zielgruppe:

Einsteiger/innen in der Gesundheitsförderung und Praktiker/innen, die ihr Wissen über die Grundlagen der Gesundheitsförderung vertiefen und ihre eigene Arbeit auf Ressourcentauglichkeit überprüfen wollen

Methoden:

Input, Gruppenarbeit, Präsentation, Feedback, Reflexion

Referentin/Trainerin:
Margit Bauer

Termin: Di 18. – Mi 19. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

In Time - Arbeitsorganisation & Zeitmanagement in der Gesundheitsförderung oder wie die eigene Arbeitsorganisation gelingt > 19910101

Gesundheitsprojekte werden immer komplexer und herausfordernder. In immer kürzerer Zeit immer mehr leisten zu müssen, konkurrierende Prioritäten, überlappende Projekte, Doppelrollen, soziale „Nettigkeiten“ und beschränkte Ressourcen bewirken Zeitdruck, Stress, Überforderung und unkoordiniertes Handeln. Viele Menschen fühlen sich getrieben und fremdbestimmt wie ein Hamster im Rad, der immer schneller zu rennen versucht. Es bleibt ein Traum, einmal nach der Arbeit zu frieden und frei nach Hause zu gehen – ohne den quälenden Gedanken, was noch alles hätte getan werden müssen.

Der permanente Zeitdruck beeinträchtigt seelische und körperliche Gesundheit der Projektleiter/innen und Projektteammitglieder. Prozesse verlaufen holprig, konfliktreich und vorhandene Ressourcen werden nicht effektiv genutzt.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen, die Organisation ihres Lebens und Arbeitens wieder selbst in die Hand zu nehmen, den Umgang mit Zielen und Zeit bewusst zu steuern und realistisch zu planen.

Zielgruppe:

alle, die in Projekten vor Zeitmanagement-Herausforderungen stehen

Methoden:

Lehrinhalte werden suggestopädisch aufbereitet und anhand von aktuellen und konkreten Projekten angewandt

Inhalte:

In diesem Seminar erhalten Sie Werkzeuge zur Planung von konkreten Projektschritten – von der Zielsetzung über die Priorisierung bis hin zur kurz-, mittel- und langfristigen Planung. Ihr Blick für das Wesentliche wird geschärft. Sie lernen Ihr persönliches Zeitmanagement kennen und entwickeln Ihre persönliche Zeitmanagementstrategie.

- Definieren und Priorisieren von Projekt- und Arbeitszielen
- klassische Zeitmanagement-Methoden (z. B. ALPEN, Eisenhower, Pareto ...)
- Entwickeln von realistischen Umsetzungsplänen
- mein persönlicher Zeitmanagementtyp
- Wie gehe ich mit Leistungsverdichtung um?
- Was sind meine Antreiber und persönlichen Wertigkeiten?
- Wie kann ich meine persönliche Lebensgeschwindigkeit steuern?
- Was sind meine „Zeitfresser“ und welche Gegenstrategien kann ich entwickeln?
- Wie schaffe ich es, meine persönliche Zeitmanagementstrategie auch nach dem Seminar weiterzuverfolgen und umzusetzen?

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Mi 3. – Do 4. Juli 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Reduce Hotel Vital,
Am Kurplatz 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf
Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 12. Juni 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ressourcen aktivieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

> 19910102

Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihnen hilft, Ihre Ziele in die Tat umzusetzen und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Mithilfe des ZRM kann der Mensch sich über eigene (Lebens-)Themen klar werden, Ziele entwickeln und die eigenen Ressourcen entdecken. Im Zentrum des ZRM®-Trainings steht ein Prozess, der Ihnen helfen wird, ein neues Verhaltensmuster auch zukünftig beizubehalten.

Dabei arbeitet das ZRM® mit positiven Gefühlen und bezieht auch den Körper mit ein.

Das ZRM®-Training ist insgesamt ein kreativer, spannender und freudvoller Prozess. Die Teilnehmer/innen erarbeiten sich ein Motto-Ziel, das den bewussten Wunsch mit den unbewussten Bedürfnissen synchronisiert. Dieses Ziel ist so stark motivierend, dass sie ihr gewünschtes Ziel auch nachhaltig in Handlung umsetzen können. Jede/r Teilnehmende arbeitet dabei an ihrem/seinem ganz individuellen Thema.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen das Zürcher Ressourcen Modell® kennen, mit dem sie ihre ganz individuellen unbewussten Ressourcen aktivieren können. Sie erarbeiten sich ein privates oder berufliches Thema, welches sie aktuell beschäftigt.

Inhalte:

- **Kennenlernen der ZRM®-Methode**
- **eigene Potenziale entdecken und nützen**
- **Bildwahl mithilfe des Unbewussten**
- **Ideenkorbverfahren**
- **Identifikation Ihrer Ressourcen**
- **Entwicklung eines persönlichen Motto-Ziels**
- **Selbstmanagementmethoden**

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Führungskräfte in allen Settings, die Ressourcen für ihr ganz persönliches Thema aktivieren möchten

Methoden:

Zürcher Ressourcen Modell®: umfasst Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit der Ressourcenorientierten Bildkartei von Dr. Maja Storch und den Motto-Zielen von Dr. Frank Krause

Referentin/Trainerin:

Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Di 10. – Mi 11. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 20. August 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Berufliche Herausforderungen leichter meistern

> 19910103

Das heutige Berufsleben ist oftmals sehr schnelllebig und konfrontiert die Menschen mit hohen Anforderungen und Erwartungen. Selbst Menschen, die in der Gesundheitsförderung tätig sind, finden sich oft in Situationen wieder, die sie an die Grenze ihrer persönlichen Belastbarkeit bringen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Unbestritten lassen sich Herausforderungen leichter meistern, je besser die individuellen Bewältigungsstrategien sind und je leichter es gelingt, einen guten inneren Zustand herzustellen und zu bewahren. Oftmals ist es nicht möglich, die externen Rahmenbedingungen unmittelbar zu beeinflussen. Sehr wohl ist es aber möglich, sich selbst so zu stärken, dass Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Souveränität gemeistert werden können. Das Seminar lädt zu einer Innenschau ein und anhand gezielter Übungen werden innere Blockaden gelöst sowie neue Strategien entwickelt.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen Bewältigungsstrategien kennen, um berufliche Herausforderungen leichter meistern zu können.

Inhalte:

- **Kennenlernen der Resonanzmethode**
- **einen guten inneren Zustand herstellen und halten können**
- **achtsam mit sich selbst umgehen**
- **Macht der Gedanken kennenlernen**
- **Belastungen abbauen und auftanken**
- **verschiedene Energiemuster kennenlernen**
- **neue Strategien für den Umgang mit belastenden Situationen finden**

Zielgruppe:

Personen, die die Herausforderungen des Berufslebens mit mehr Leichtigkeit und Souveränität meistern wollen

Methoden:

Resonanzmethode, theoretische und praktische Inputs, Übungen

Referentin/Trainerin:
Judith delle Grazie

Termin: Di 1. – Mi 2. Oktober 2019,
jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 10. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Feedback mit System – das Vitamin C für eine reibungslose Projektkommunikation > 19910104

Menschen, die gemeinsam an Projekten arbeiten, kommunizieren im Idealfall offen und konstruktiv miteinander. Dort, wo diese Kommunikation nicht funktioniert, treten Missverständnisse, Verstimmungen und Schweigen auf. Die fehlende Gesprächsbasis gefährdet das Projekt und führt unweigerlich in eine Sackgasse. Richtiges Feedback und offene Kommunikation kann das verhindern und fördert die Qualität des Miteinanders im Team. Annehmbares Feedback zu geben, ermöglicht gerade auch in schwierigen

Situationen, den Kontakt aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Richtiges Feedback ist damit ein wirkungsvoller Ansatz für die effektive Konfliktprävention und -bewältigung.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen in diesem Seminar richtig Feedback zu geben (und auch anzunehmen).

Zielgruppe:

Personen, die Verantwortung übernehmen wollen, Dinge offen ansprechen möchten, Fremd- und Selbstbild besser einschätzen lernen wollen, Kritik, Anerkennung und Veränderungswünsche klar formulieren möchten, mit kritischen Aussagen positiv umgehen, kritisch und strukturiert reflektieren möchten und gemeinsam Lernpotenziale generieren wollen

Methoden:

ausgewählte Methoden aus der gewaltfreien Kommunikation von Dr. Marshall Rosenberg, der konfliktfreien Kommunikation von Schulz von Thun, Metakommunikation NLP, Reflexion, Übungen

Inhalte:

- **wertschätzende Grundhaltung in der Kommunikation: „Ich bin okay – du auch“**
- **WahrnehmungsfILTERBRILLEN**
- **das 4-Schritte-Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg**
- **Unterschied zwischen „be-obachten“ und „be-werten“: Wie beschreibe ich eine Sachlage, zu der ich ein Feedback geben will, objektiv?**
- **Artikulieren von eigenen Wahrnehmungen und von Gefühlen anderer: Wie beschreibe ich Gefühle, ohne zu interpretieren?**
- **Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Feedback?**
- **Wie mache ich aus blinder Kritik ein konstruktives Feedback und wie kann ich Bitten aussprechen, die auch umgesetzt werden können?**
- **Verschiedene Feedbackformate: Face to Face, Gruppenfeedback, Reflexback, Speedback, in unterschiedlichen Projektphasen einsetzbar**

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Mi 4. – Do 5. Dezember 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Reduce Hotel Vital,
Am Kurplatz 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. November 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teams gesund führen (Teil 2)

> 19700101

Ein Team oder eine Organisation zu leiten, ist eine erfüllende, aber auch herausfordernde Aufgabe. Von der Führungskraft wird erwartet, dass sie klar kommuniziert. Das soll sowohl die Motivation als auch die Effizienz erhöhen, da sich die Mitarbeiter/Innen auskennen und wissen, was von wem erwartet wird.

Fehlender oder auch wenig ergiebiger Austausch im Team lässt hingegen Ressourcen brachliegen. Gibt es keine Feedbackschleifen, erschweren Informationsmangel und Missverständnisse das Miteinander.

In diesem Seminar wollen wir zum einen den Schwerpunkt auf eine lebendige Feedbackkultur legen, zum anderen mehr Professionalität in unsere Teamzusammenkünfte und Sitzungen bringen.

Inhalte:

- **Feedbackkultur: Wozu Feedback? Was, wann und wie rückmelden? Feedback in schwierigen Gesprächssituationen**
- **Sitzungskultur: Sitzungen leiten und moderieren, Argumentationstechniken, Themenbearbeitung über einen Moderationszyklus, Kennenlernen unterschiedlicher Arten von Besprechungen von der themenzentrierten Interaktion über Projektbesprechungen bis hin zum Daily Stand-up-Meeting**

Methoden:

Theorie-Input, Kleingruppenarbeiten, Rollenspiel

Das Seminar kann unabhängig von Teil 1 besucht werden.

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Di 26. – Mi 27. Februar 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 5 Februar 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsinformationen leicht verständlich aufbereiten

> 19700103



Verständliche Texte zu schreiben, ist ja nicht so schwer, meinen viele. Man hält sich an ein paar – eigentlich selbstverständliche und auch hinlänglich bekannte – Regeln, und schon ist die Sache erledigt. Lässt man seinen Text aber ernsthaft durch Personen aus der Zielgruppe prüfen, wird deutlich, dass diese meist weit weniger verstehen, als gedacht. Was tun? Noch einfacher werden? Jedes einzelne Wort erklären? Überhaupt nur mehr in Bildern kommunizieren?

In Österreich können laut einer OECD-Studie 960.000 der 16- bis 65-Jährigen nur schlecht oder gar nicht lesen. Und es geht dabei nicht nur um Menschen, die eine andere Muttersprache als Deutsch haben, über ein niedriges Bildungsniveau verfügen oder kognitiv eingeschränkt sind.

Leicht-lesen-Informationen sind zielgruppengerecht aufbereitet, geben Orientierung im Text, sind konkret und präzise und vor allem gut lesbar. Ich erhöhe damit die Wahrscheinlichkeit, dass meine Informationen auch ankommen.

Inhalte:

- **Wer braucht leicht verständliche Texte?**
- **Verständnisbarrieren**
- **Kriterien zum Umwandeln von schwierigen Texten in verständliche Sprache**
- **capito-Stufenmodell**
- **Unterstützung des Textverständnisses durch Layout, Struktur und Visualisierungen**

Methoden:

Impulse (Theorie-Input, Film ...), Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit, Reflexionen. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, dass eigene Texte im Rahmen des Seminars vor Ort von Menschen mit Lernschwierigkeiten auf Verständlichkeit hin überprüft werden.

Bitte Tablet oder Laptop mitbringen, um eine Bearbeitung von Texten zu ermöglichen.

Referentin/Trainerin:
Sonja Giersberg

Termin: Mo 13. – Di 14. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: capito Graz,
Heinrichstraße 145, 8010 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 19700104



Sie möchten in Ihrem Umfeld gesundheitsfördernde Aktivitäten forcieren und sind dabei voller Ideen? Damit Sie im Eifer der Begeisterung nicht über juristische Wurzeln stolpern, gilt es einige Rechtsfragen vorweg abzuklären. Beispiele wären:

- Kann ich eine Laufveranstaltung über fremden Grund planen?
- Bestehen besondere Vorschriften für Veranstaltungen mit Kindern?
- Was muss ich bei der Organisation eines Radwandertages beachten?
- Was bedeutet „Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr“?
- Macht es einen Unterschied, ob ein Entgelt verlangt wird oder nicht?
- Wer haftet wie? Veranstalter, Trainer/in, Teilnehmer/in ...?
- Gibt es eine Fortbildungsverpflichtung für Trainer/innen?
- Wann müssen von einer Trainingsperson welche Anweisungen gegeben werden?
- Welche Besonderheiten gelten bei sportlichen Wettkämpfen mit Jugendlichen?
- Welche Pflichten haben Leiter/innen von Kräuterkunde-Exkursionen?
- Gilt für Würzkräuter das gleiche wie für Heilkräuter?
- Wer gilt als Halter eines Weges und genügt es, bei schadhafte(n) Wegen Warntafeln aufzustellen?
- Welche Haftungsvorschriften gelten für Aussichtstürme und Schautafeln?
- Gibt es rechtliche Vorgaben für Sportplätze, Badeanlagen, Wanderwege, Fitnessparcours und Langlaufloipen?

Inhalte:

- **Erholung und Recht**
- **Fahrradtourenrecht**
- **Gymnastik-Rechtskunde**
- **Kinderbetreuungsrecht**
- **Kräuterrechtskunde**
- **Themen- & Wanderwege-Haftung**

Das Seminar vermittelt den allgemein rechtlichen Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich. Es schärft Ihren Blick dafür, rechtlich Relevantes von Irrelevantem zu unterscheiden und gibt Ihnen die Möglichkeit, Rechtsfragen anhand von Beispielen aus der Praxis zu bearbeiten. Es ersetzt aber keine Einzelberatung für konkrete Anliegen.

Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeiten

Referent/Trainer:
Wolfgang Stock

Termin: Do 16. Mai und Do 23. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin,
Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 25. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Meine Rolle? Mein System? Mein Konflikt?

> 19700105

Wir alle bewegen uns ständig in unterschiedlichen Systemen und Rollen. Agiere ich gerade als Elternteil, Freund/in, Lehrer/in oder Projektleiter/in? Je klarer wir dies sehen, desto besser können wir unser Potenzial nutzen. Nicht immer ist uns jedoch bewusst, welche Rolle wir gerade bekleiden, was wiederum Auswirkungen auf unsere innere Haltung, unseren Umgang mit anderen Menschen und unsere Kommunikation hat. Unklarheit in Bezug auf die eigene Rolle führt rasch zu einem inneren Konflikt sowie zu Konflikten im Miteinander.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen erkennen die Zusammenhänge von Rollenklarheit, Systemgrenzen und Konfliktpotenzialen. Sie sind sensibilisiert, vor allem in Krisen- und Konfliktsituationen bewusst mit ihrer jeweiligen Rolle umzugehen und sind gestärkt darin, ihre Verantwortlichkeiten anzunehmen. Weiters können sie Grenzen ihrer Rolle(n) sehen und dementsprechend auch klare Grenzen setzen. In Bezug auf Konflikte wissen die Teilnehmer/innen über die Dynamiken Bescheid und können so die richtigen Interventionen setzen.

Methoden:

theoretischer Input, Übungen mit Selbstreflexionscharakter, gruppenspezifische Übungen, Bearbeiten von Fällen aus der Praxis

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, vorab Praxisfälle an den Vortragenden zu übermitteln, die dann anonymisiert für das Seminar aufbereitet werden.

Inhalte:

- **System: Was ist überhaupt ein System? In welchen Systemen bewege ich mich? Wie ist ein System begrenzt?**
- **Rolle: Was bedeutet „eine Rolle haben“? Welche unterschiedlichen Rollen bekleide ich? Wie kann ich Klarheit in diese Systeme und Rollen bringen? Wo sind und wie setze ich die Grenzen meiner Rolle(n)?**
- **Grundzüge des Konfliktmanagements: Was ist überhaupt ein Konflikt? Wie entwickelt sich ein Konflikt? Und wie lässt er sich lösen?**
- **Techniken: Aufstellungsarbeit mit Figuren (mit und ohne Systembrett), Methoden aus dem systemischen Coaching und der systemischen Beratung und Mediation – beispielsweise zur Entscheidungsfindung, Problem- und Konfliktlösung und Kommunikation**

Referent/Trainer:
Andreas Kebler

Termin: Di 21. – Mi 22. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 30. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mobilität fördern in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen > 19700106



Zielgruppe: Hausleitungen

Alltagstätigkeiten wie Aufstehen, Anziehen, etwas vom Boden aufheben, Wassertrinken oder zur Toilette gehen, stellen für ältere Menschen oft Herausforderungen dar. Um die Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange zu erhalten, ist es wichtig, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Wenn Tätigkeiten ohne fremde Hilfe ausgeübt werden können, erhöht das nicht nur das Wohlbefinden älterer Menschen, sondern kann auch einen positiven Einfluss auf das Pflegepersonal in den Einrichtungen haben.

Das von Expertinnen der Medizinischen Universität Wien auf Basis wissenschaftlicher Studien entworfene Programm „Mobilität fördern“ greift diese Aspekte auf. Die wöchentlichen Einheiten fokussieren Alltagstätigkeiten und enthalten Anreize, zwei Dinge (z. B. Sprechen und Bewegen) gleichzeitig zu tun. Gleichgewicht und Koordination werden trainiert, Muskulatur wird gekräftigt und die sensomotorische Wahrnehmung geschult. Durchgeführt werden die Übungen von eigens geschulten Gruppentrainer/innen aus den Pflegeeinrichtungen. Dadurch wird Kompetenz vor Ort aufgebaut und die Nachhaltigkeit besser gesichert. Zusätzlich unterstützen Ergo- oder Physiotherapeut/innen die Gruppentrainer/innen bei ausgewählten Einheiten.

Durch das Gütesiegel „Mobilität fördern“ ist die Erfolgsmaßnahme nun nachhaltig im Bereich der Pflege und Betreuung in der Steiermark verankert.

Inhalte:

- **Förderung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Beweglichkeit älterer Menschen im Betreuungs- und Pflegealltag**
- **Hintergrund und Inhalte des Programms „Mobilität fördern“**
- **Kriterien für das Gütesiegel**
- **Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Programms in der eigenen Einrichtung**

Referentinnen/Trainerinnen:

Julia Unger, Christine Neuhold

Termin: Mi 22. Mai 2019,
9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin,
Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

Teilnahmegebühr: 50 Euro
Anmeldung bis 2. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mobilität fördern in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen > 19700107

Zielgruppe: Pflegedienstleitungen

Um die Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange zu erhalten, ist es wichtig, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Das Programm „Mobilität fördern“ greift diese Aspekte auf. Die wöchentlichen Einheiten fokussieren Alltagsaktivitäten. Gleichgewicht und Koordination werden trainiert, Muskulatur wird gekräftigt und die sensomotorische Wahrnehmung geschult. Durchgeführt werden die Übungen von eigens geschulten Gruppentrainer/innen in den Pflegeeinrichtungen. Zusätzlich unterstützen Ergo- oder Physiotherapeut/innen die Gruppentrainer/innen bei ausgewählten Einheiten.

Das Programm „Mobilität fördern“ soll nun in Ihrer Einrichtung umgesetzt werden? Geeignete Räumlichkeiten werden benötigt, Mitarbeiter/innen sollen zu Gruppentrainer/innen geschult, Bewohner/innen zur Teilnahme motiviert und Angehörige informiert werden.

Wir beantworten im Seminar die vielen Fragen rund um eine gelungene Umsetzung und führen in die Inhalte des Programms, dessen Wirkung erwiesen ist, ein: Es aktiviert die Bewohner/innen und fördert deren Wohlbefinden, es entlastet die Mitarbeiter/innen und stimmt Angehörige zufrieden. Es stärkt die Rolle der geschulten Gruppentrainer/innen und bringt Wertschätzung.

Inhalte:

- **Förderung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Beweglichkeit älterer Menschen im Betreuungs- und Pflegealltag**
- **Hintergrund und Inhalte des Programms „Mobilität fördern“**
- **Kriterien für das Gütesiegel**
- **die einzelnen Schritte der Umsetzung des Programms in der eigenen Einrichtung von der Auswahl der Bewohner/innengruppe bis zur Dokumentation**
- **Unterstützung der Gruppentrainer/innen**

Referentinnen/Trainerinnen:
Julia Unger, Christine Neuhold

Termin: Do 23. Mai 2019,
9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin,
Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

Teilnahmegebühr: 50 Euro
Anmeldung bis 2. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die 4 Sprachen des Körpers: Typ, Bewegung, Stimme, Sprechen > 19710101

Kaum ein Berufsbild, das heutzutage ohne den Wohlklang von Stimme, den Ausdruck verständlicher Sprache und die Wirkungskraft der Körperführung auskommt.

Bislang wurde Körpersprache als etwas verstanden, das hilft, andere Menschen besser verstehen 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 anzusprechen bzw. überzeugen zu können. Dies sind aber eigentlich nur Teileffekte der Beschäftigung mit der Sprache des Körpers.

Unser Körper spricht zuerst zu uns und erst dann zu anderen. Und er spricht in mehr als einer Sprache: Allein schon unsere Typologie erzählt Bände; die Form der Bewegung in Gestik, Mimik und Haltung spricht eine weitere Sprache; dazu kommen noch die Sprache unserer Stimme und schließlich die unseres Sprechens.

Inhalte:

- **Körpersprache und emotionales Gehirn verstehen lernen**
- **Gestik, Mimik und Haltung schulen**
- **den eigenen Typus anhand des Charakter-Octagons erkennen**
- **Stimme, Sprache und Sprechen trainieren**
- **die Wirkungsweise der Körpersprache in spielerischen Übungen erfahren**
- **Deutung und Interpretation der Körpersprache erlernen**
- **Authentizität schaffen - die natürliche Bewegungsform des eigenen Körpers erfahren**
- **Körperbewusstsein und Ausdruckssteigerung erlernen**

Methoden:

Übungen und Techniken aus der modernen Schauspielpädagogik

Referent/Trainer:
Michael Weger

Termin: Mi 18. – Do 19. September 2019,
1. Tag: 9.30 – 17.30 Uhr, 2. Tag: 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Mercure Graz City,
Lendplatz 36-37, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. August 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Einfluss der Digitalisierung auf mich und mein Arbeitsumfeld

> 19710102

Das Internet, Smartphones und andere neue Medien haben unser Leben in den letzten Jahren vollkommen verändert. Das Einstiegsalter für ein eigenes Smartphone liegt in Österreich derzeit bei ca. sieben Jahren. Smartphones und digitale Medien sind in nur zehn Jahren allgegenwärtig geworden und es scheint heutzutage nicht mehr möglich, ohne digitale Technologien den Alltag zu bestreiten. Diese neuen Technologien haben unweigerlich Auswirkungen auf uns alle – sowohl positiv als auch negativ.

Das Seminar will zur Beschäftigung mit dem Thema anregen und dabei unterstützen, den für einen selbst passenden Umgang mit diesen gesellschaftlichen Veränderungen zu finden.

Inhalte:

- **digitale Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**
- **Chancen und Risiken der neuen Medien**
- **Sucht, Abhängigkeit und Gewöhnungseffekte**
- **Vorbildwirkung und pädagogische Möglichkeiten**
- **Auswirkungen der digitalen Medien auf die psychische Gesundheit**
- **Datenschutz & Datensicherheit**
- **rechtliche Rahmenbedingungen**
- **aktuelle Phänomene, Trends – und was kommt dann noch?**
- **Reflexion der eigenen Mediennutzung und der Einstellung neuen Medien gegenüber**
- **Auswirkungen neuer Medien auf die Zusammenarbeit von Menschen**

Methoden:

Impulsvortrag, Gruppendiskussion, Fallbesprechungen, praktische Übungen

Referent/Trainer:
Lukas Wagner

Termin: Do 3. – Fr 4. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung - Jugend am Werk Steiermark,
Lendplatz 35, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 12. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 19710103



Sich gemeinsam in einer Siedlung, einem Grätzel oder einer Gemeinde für die Gestaltung der eigenen Lebenswelt einzusetzen, stärkt die Gemeinschaft und ermächtigt die Bewohner/innen. Denn wer weiß besser, was im eigenen Umfeld fehlt, was zu Konflikten führt und wer welche Bedürfnisse hat als die Bewohner/innen selbst? Dieses gestaltende Miteinander wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Die Frage ist nun, wie kann ich Bürger/innen - und im Speziellen auch benachteiligte Menschen - dazu bewegen, sich für die Gestaltung ihrer Lebenswelt einzusetzen? Hierbei überzeugt die Methode Community Organizing (CO), die Selbstbestimmung und demokratische Entscheidungsfindung in den Mittelpunkt stellt.

Zielgruppe:

Menschen, die Interesse an Beteiligungsprozessen haben; Personen, die Konzepte im Bereich Gesundheitsförderung entwickeln und umsetzen; Akteur/innen aus dem NGO-Bereich

Inhalte:

- **die vier Schritte des Community Organizing: Zuhören, Recherche, Problemlösung und Organisationsaufbau**
- **aktivierende Gespräche: Konzeption, Umsetzung und Auswertung**
- **die Versammlung: Vorbereitungs- und Gestaltungsmöglichkeiten**
- **Verhandlung mit Mächtigen: Reflexion der eigenen Haltung zum Thema Empowerment, Vorbereitung und mögliche Strategien**
- **Fundraising: Wie kommen wir zur Finanzierung unserer Vorhaben?**
- **praktische Beispiele von CO-Prozessen aus Österreich und Deutschland**
- **Kennenlernen von Vernetzungsmöglichkeiten national und international**
- **Übungen zur Vertiefung der Methode**

Referentinnen/Trainerinnen:

Alima Matko, Kathrin Manninger

Termin: Mi 9. – Do 10. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Hotel Graz City,
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 18. September 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Veranstaltungen professionell organisieren

> 19710104

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 Veranstaltungsbesucher/innen einen nachhaltig 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: Mi 16. – Do 17. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Hotel Graz City,
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 25. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Architektur & Gesundheit: die gesundheitsförderliche Wirkung von Innen- und Außenräumen > 19710105

Jede/r kennt es aus eigener Erfahrung: Es gibt Räume, in denen fühlen wir uns einfach wohl und Plätze, an denen verweilen wir gerne. Aber woran liegt das? Damit beschäftigt sich die Architekturpsychologie: mit der Wechselwirkung zwischen Mensch und gestalteter Umwelt und wie diese Gestaltung unsere Gesundheit fördern oder auch hemmen kann.

Wichtige Einflussfaktoren und Stellgrößen in diesem Zusammenhang sind Temperatur und Tageslicht, Lärm, Enge und persönlicher Raum, Rückzugs- ebenso wie Sozialräume, Farben und Materialien sowie individuelle Gestaltungsmöglichkeiten.

Ziel:

Die Seminarteilnehmer/innen wissen darüber Bescheid, wie sich Arbeits- und Sozialräume mit einfachen, kostengünstigen Mitteln gesundheitsförderlicher gestalten lassen.

Methoden:

Theorie-Input, Exkursion, Gruppenarbeiten, Praxisübungen

Inhalte:

- **Grundlagen der Architekturpsychologie im Dienste der Gesundheitsförderung**
- **Erarbeitung gesundheitsförderlicher Raumkonzepte für Fallbeispiele aus der Praxis der Teilnehmenden**
- **Übungen zur Schulung der Raumwahrnehmung (Größenverhältnisse, Farbwirkungen etc.)**
- **Erprobung einfacher, kostenloser Tools und Programme zur Visualisierung von Räumen**
- **Exkursion in Kooperation mit dem Haus der Architektur**

Referentin/Trainerin:
Christina Kelz-Flitsch

Termin: Mo 11. – Di 12. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Architektur,
Mariahilferstraße 2, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 21. Oktober 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Arbeitsplatz > 19100102

Es gibt nicht immer nur die freundlichen und netten Kolleg/innen, Vorgesetzten und Kund/innen. Nein, die Ungehaltenen, Ungeduldigen, Nörgler/innen, Querulant/innen sorgen immer wieder für schwierige und stressgeladene Situationen. Das Seminar behandelt den gekonnten Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen im Arbeitsalltag.

Es werden praxistaugliche Kniffe und Tools vermittelt, schwierige und herausfordernde Gesprächssituationen zu meistern, und Methoden und Techniken, wie man selbst in hitzigen Gesprächen gelassen bleiben und einen kühlen Kopf bewahren kann.

Ziel:

- unterschiedliche Kommunikationstypen kennen und definieren
- mit dem richtigen Kommunikationswerkzeug auf diese eingehen
- schwierige Kommunikationssituationen durch die richtigen Techniken wirksam und positiv beeinflussen
- durch geschickte Formulierungen den Gesprächsverlauf lenken können
- mit Ruhe und Gelassenheit hitzige Situationen deeskalieren können
- persönliche Strategien für den Umgang mit Problempersonen entwickeln

Zielgruppe:

Menschen, die mit anderen Menschen am Arbeitsplatz häufig in Interaktion stehen

Methoden:

- Impulsreferat
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussion
- spielpädagogisches Erfahrungslernen
- Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten

Referent/Trainer:
Manfred Edelbauer

Termin: Mi 16. Jänner und Mi 13. Februar 2019*,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 27. Dezember 2018
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

* Zwischen den beiden Terminen haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, das Erlernte in der Praxis anzuwenden und beim Folgetermin zu reflektieren.

Partizipation aktiv gestalten – Beteiligung schafft Motivation > 19100101



Partizipation bedeutet, in Gestaltungs- und Entscheidungsprozesse eingebunden zu werden. Dabei steht man vor der Frage, wie alle Betroffenen dazu motiviert werden können, sich auch wirklich zu beteiligen und Eigeninitiative einzubringen. Welche Rolle, welche Aufgaben und welche Möglichkeiten haben Verantwortliche als Gestalter/innen von partizipativen Prozessen? Was brauchen Mitarbeiter/innen, Bürger/innen etc., um sich kreativ bei Gestaltungsprozessen zu beteiligen?

Beim Seminar setzen sich die Teilnehmer/innen mit diesen Themen auseinander: kontinuierliche Verbesserungen initiieren, offen sein für Neues und Steigerung der Beteiligung.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen erwerben die Fähigkeit, Beteiligungs- und Kommunikationsprozesse systematisch zu gestalten und durchzuführen und kennen ihre Rolle als Gestalter/in partizipativer Prozesse und die damit verbundenen Aufgaben.

Inhalte:

- **systematische Planung und Gestaltung von Beteiligungsprozessen**
- **Grundlagen und Methodik der Kommunikation zur Förderung partizipativer Prozesse**
- **Zielarbeit: definieren, kommunizieren und vereinbaren von gemeinsamen, akzeptierten Zielen**
- **partizipationsfördernde Kommunikationsstruktur und -kultur**
- **Umgang mit Widerständen und Ängsten**

Methoden:

- Impulsreferat
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexionsarbeit
- spielpädagogisches Erfahrungslernen
- Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten

Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen, Projektleiter/innen und interessierte Menschen, die Beteiligungsprozesse initiieren und begleiten

Referent/Trainer:
Manfred Edelbauer

Termin: Di 29. – Mi 30. Jänner 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kolpinghaus Wels,
Kolpingstraße 20, 4600 Wels

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 8. Jänner 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und positiv wirken > 19100103

Analysiert man die Wirkfaktoren einer Begegnung, wird deutlich, dass lange vor der inhaltlichen Botschaft immer die Person in ihrem Sein und Dasein wirkt. Damit ein Funke überspringen kann, braucht es neben Inhalt und Methode immer die passende Atmosphäre, die den Boden aufbereitet. Ob wir in der Begleitung von Menschen und Gruppen in Projekten zur Gesundheitsförderung tiefgehende und nachhaltige Prozesse initiieren können oder ob Botschaften nur oberflächlich ankommen, entscheidet sich daher zum großen Teil auf einer Ebene, die außerhalb der inhaltlichen Vorbereitung liegt. Unabhängig davon, ob es sich um die Gestaltung von Kommunikation oder um Unterrichts-, Beratungs- oder Verhandlungssituationen handelt.

Um Menschen und Situationen möglichst gerecht zu werden und sich nicht nur in gewohnten Bahnen und Konzepten zu bewegen, bedarf es daher neben Vorbereitung und Methodenkompetenz (die parallel unverzichtbar sind) der Fähigkeit, unbeeindruckt bei sich bleiben zu können, um sich selbst bewusst und wirkungsvoll einsetzen zu können. Wenn es uns gelingt, im Einklang mit uns selbst zu handeln, fühlen wir uns nicht nur wohl, sondern es steht uns auch die spielerische Leichtigkeit und Intuition zur Verfügung, die uns befähigt, andere zu unterstützen, sich einzubringen und sich auf neue Prozesse einzulassen.

Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen, Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Berater/innen, Pädagog/innen, Projektleiter/innen ...)

Bitte bequeme Kleidung und Entdeckungsfreude mitbringen.

Inhalte:

- **persönliche Form, Verfassung und Haltung als unmittelbar wirksames Tool kennen- und steuern lernen**
- **Macht und Wirkung der mentalen und körperlichen Haltung - Wahrnehmung, Beobachtung, Reflexion**
- **Prinzipien der Alexander-Technik und ihre Anwendung - kennenlernen, erleben, fördernde Atmosphäre gestalten**
- **Sensibilisierung der Körperwahrnehmung – Körpersinn und Empathie**
- **vorbereitet und bereit sein, entdecken statt erwarten**

Methoden:

- Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexander-Technik
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- interaktive Themenbearbeitung und Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung, praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für Beruf und Alltag

Referentin/Trainerin:

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Di 5. – Mi 6. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 12. Februar 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Überzeugend präsentieren mit Visual Tools

> 19100104

Erfolgreiche Präsentationen wirken über unterschiedliche Wahrnehmungsbereiche. Unsere Körpersprache, die eingesetzte Visualisierung der Inhalte, der Redeaufbau und Fragetechniken, die den Einbezug der Zuhörer/innen fördern, sind wesentliche Faktoren in der Informationsweitergabe. Eine effiziente Raumgestaltung, die geplante Choreographie und der spontane Spannungsaufbau mit dem Publikum als auch die Umwandlung von Lampenfieber in aktive Präsenz unterstützen zusätzlich im Überzeugungsprozess.

Was tun, um immer öfter zu erleben, dass all dies fast wie von selbst geht? Denn durch den Zueginn an Leichtigkeit können wir unsere Auftritte auch wahrhaftig genießen.

Ziel:

- professionelle Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Präsentationen
- eigene Präsentationen (Berichte, Arbeits- und Forschungsergebnisse) kreativer gestalten und den Einbezug des Publikums fördern
- Präsentations-, Visualisierungs- und Fragetechniken sowie sinnvollen Medienmix in Groß- und Kleingruppen kennenlernen und vertiefen
- Moderationsmethoden im Kontext einer Präsentation einsetzen
- Umwandlung von Lampenfieber hin zur kraftvollen Ausstrahlung

Durch die Erprobung von Präsentationen anhand eigener Themenbereiche transferieren die Teilnehmer/innen das Erlernete ins berufliche und teamspezifische Umfeld. Sprechübungen, Entspannungs- und Bewegungsübungen runden die Gestaltung des Seminars ab.

Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen und interessierte Menschen, die ihre gesundheitsfördernden Projekte überzeugend präsentieren wollen

Methoden:

- Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Lehrgespräche
- Moderations-, Visualisierungs- und Fragetechniken
- Präsentationstechniken, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum
- Entspannungs- und Bewegungstechniken

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer

Termin: Mi 13. – Do 14. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 20. Februar 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung und Partizipation im digitalen Wandel

> 19100105

Die digitale Welt und die damit einhergehende Transformation unserer Gesellschaft bleibt auch im Gesundheitswesen nicht ohne Folgen. Immer mehr Gesundheitsdienste, aber auch kommerzielle Anbieter wenden sich diesem Thema und den damit verbundenen technischen Möglichkeiten zu.

- Was bedeuten diese vielen Apps und Anwendungen für die betroffenen Menschen, die Vernetzung der Daten, den Austausch in branchenübergreifenden Kooperationen?
- Wie können Gesundheitsdienstleister und NGOs diese Möglichkeiten nutzen und wie können partizipative Methoden für die digitalen Anwendungen entwickelt werden?
- Welche Chancen ergeben sich durch die Vielfalt an Angeboten und was gilt es auch in Bezug auf den Datenschutz zu bedenken?

Im Seminar werden aktuelle Entwicklungen vorgestellt und analysiert, aber auch versucht, den sinnvollen, gewünschten Umgang mit einer bestehenden und kommenden Digitalisierung zu diskutieren.

Ziel:

- Kennenlernen der Strategie 4.0: Internet der Dinge und Smart Health, Einbindung künstlicher Intelligenz (KI)
- Vorstellung und Erprobung neuer Anwendungen und das digitale Umfeld der Gesundheitsangebote
- Abschätzung von Folgen und Risiken
- Diskussion der Anwendungsmöglichkeiten im eigenen Bereich

Inhalte:

- **Begriffsklärung Gesundheit 4.0 und Bezug zur Gesundheitsförderung**
- **Arbeitsweisen und Veränderungen durch Gesundheit 4.0 im eigenen Bereich**
- **Strategie- und Standpunktfestlegung**
- **Ideen für die praktische Anwendung**

Zielgruppe:

Akteur/innen in der Gesundheitsförderung, Personen in der Projektentwicklung, Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsanbietern etc.

Methoden:

- Impulsvorträge
- Barcamp
- GG-Diskussion
- Transfer in den Arbeitskontext

Referent/Trainer:

Horst Küblböck-Lausegger

Termin: Di 9. – Mi 10. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit und Pubertät

> 19100107



Gesundheitsbewusstsein und Pubertät: Lassen sich diese beiden Begriffe auf einen Nenner bringen?

Wie finden Jugendliche Zugang zu Körperbewusstsein und Gesundheitsfragen, die gerade in diesem Alter viel Brisanz haben?

In diesem Seminar sollen durch neuropsychologische Grundlagen und Hintergrundwissen aus Ernährung und Gesundheit Methoden und Lösungszugänge vermittelt und gemeinsam erarbeitet werden, wie Jugendliche einen gesundheitsbewussten Zugang zu diesen Themen erlangen.

Ziel:

- neue Zugangsmöglichkeiten zum Thema Pubertät und Gesundheit
- Motivation und Gesprächsleitlinien im Umgang mit Jugendlichen
- praxisnahe Tipps

Zielgruppe:

Personen, die mit Jugendlichen arbeiten – Pädagog/innen, Jugendbetreuer/innen, Lehrlingsausbilder/innen etc. - sowie interessierte Eltern

Methoden:

- theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussionen, Reflexion
- Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:
Birgitta Klammer-Barabasch

Termin: Di 14. – Mi 15. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Atem – Stimme – Persönlichkeit

> 19110101

Atemrhythmus = Sprechrhythmus = Lebensrhythmus

Diese Hypothese wird im Workshop überprüft. Hat der Atemrhythmus wirklich etwas mit dem Rhythmus des ganzen Lebens zu tun? Sogar mit der Wirkung auf andere?

Einen Schritt zurücktreten und überprüfen, was dran ist an dieser Annahme „atmen = sprechen = leben = wirken“. Auf diesem Weg forschen, entdecken und ausprobieren mit dem Ziel, sich selbst so zu behandeln wie eine gute Freundin oder einen guten Freund.

Ziel:

die Basis festigen für eine überzeugende Persönlichkeit mit akustischer Visitenkarte, hörbar übersetzt in die Ansage der eigenen Mobilbox

Zielgruppe:

Projektleiter/innen, Pädagog/innen, Menschen, die vor Gruppen sprechen und alle sonstigen Interessierten

Methoden:

Motto: möglichst viel Praxis garniert mit Theorie-Häppchen

- Körper- und Wahrnehmungsübungen indoor/outdoor (bequeme Kleidung im Zwiebelssystem empfehlenswert)
- Mentaltechniken
- Gruppenübungen
- Spontanredeauftritt
- Feedback zur eigenen Wirkung in Bezug auf Stimme und Körpersprache
- Transfertipps

Inhalte:

- **den Atem als Quelle der Ruhe, Gesundheit und Inspiration entdecken**
- **die mentale Basis**
- **Erforschen und Spielen mit Stimme: Stimm-Warm-Up, Stimmhygiene, Artikulation, Wohl-fühl-Lage, raumfüllendes Sprechen**
- **Körpersprache und Präsenz**

Referentin/Trainerin:
Daniela Strolz-Holzer

Termin: Di 2. – Mi 3. Juli 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ABC-Center,
Hölderlinstraße 26, 4040 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 11. Juni 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Wer versteht schon Jugendliche? – Teilhabe von Jugendlichen fördern – Projekte gemeinsam erfolgreich umsetzen

> 19110102

Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt! Kompletter Rückzug oder Emotionalität pur. Wer kennt das nicht in der Arbeit mit Jugendlichen.

Bei der Umsetzung von Projekten und gemeinsamen Aktionen, sei es im Kontext Schule, Gemeinde oder in anderen Settings, gilt es, die passenden Themen und Methoden zu finden, damit sich die Jugendlichen auch wirklich einbringen.

In diesem Seminar werden Kommunikations- und Motivationsgrundlagen speziell für den Umgang mit Jugendlichen vorgestellt und gemeinsam erarbeitet. Es geht darum, aus neuropsychologischer Sicht zu verstehen, was während der Zeit des Erwachsenwerdens im jugendlichen Gehirn an Umbauarbeit passiert und wie sich diese auswirkt. Mit dem Hintergrundwissen und den passenden Methoden wird auch das gegenseitige Verständnis und reibungslose Miteinander gefördert.

Ziel:

- Verständnis durch Wissen
- Motivationstechniken für die Arbeit und den Umgang mit Jugendlichen
- Konfliktminimierung und Lösungsorientierung durch Empathie und Gesprächsleitlinie

Zielgruppe:

Personen, die mit Jugendlichen/jungen Erwachsenen arbeiten – Pädagog/innen, Jugendbetreuer/innen, Lehrlingsausbildner/innen etc. - sowie interessierte Eltern

Methoden:

- theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussionen, Reflexion
- Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:

Birgitta Klammer-Barabasch

Termin: Di 3. – Mi 4. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. August 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konflikte erfolgreich managen

> 19110103

Spannungen zwischen Menschen sind in der Zusammenarbeit durch unterschiedliche Wertesysteme, Persönlichkeiten, Ziele, Interessen und Bedürfnisse selbstverständlich und können eine Chance für positive Veränderung, aber auch eine Belastung sein. Konflikte binden auf jeden Fall immer Energien, die damit bei der Bewältigung der operativen Arbeit bzw. des Alltags nicht zur Verfügung stehen.

Konflikte kompetent managen ist somit eine wesentliche Aufgabe und Notwendigkeit für erfolgreiche Zusammenarbeit und Kooperation.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen Konfliktverhalten bei sich und anderen zu erkennen und sinnvoll zu steuern. Die Dynamik von Konfliktsituationen wird analysiert, es werden Methoden zur Deeskalation vorgestellt und Grundlagen der Konfliktmoderation geübt. Dabei werden Strategien entwickelt, wie komplexe, spannungsgeladene Situationen ziel- und lösungsorientiert gemanagt werden können.

Ziel:

- Sicherheit und Klarheit im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben
- Konfliktmuster und -dynamiken erkennen, steuern und lösen lernen
- Lösungsorientierung in Diskussions- und Gesprächsführung entwickeln
- Grundlagen der Konfliktmoderation beherrschen

Methoden:

- Theorie-Input
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexionsarbeit
- Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten

Referent/Trainer:
Manfred Edelbauer

Termin: Di 24. – Mi 25. September 2019
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ABC-Center,
Hölderlinstraße 26, 4040 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gruppen kreativ moderieren

> 19110105

Strukturierte Gruppengespräche steigern die Zusammenarbeit in Teams. Mit Moderationsmethoden und 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 fördern den gemeinsamen Dialog als auch die Reflexion der Information. Professionelle, kreative Visualisierungen auf Flipchart, 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 Lösungsvorschlägen in Teams,
- fokussiert durch ergebnisorientierte und kreative Methoden, die die nachhaltige Umsetzung der Gesprächsinhalte erleichtern,
- bis zur Abschlussreflexion von Gruppengesprächen.

Ziel:

- Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken 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 Entwicklung von Moderationsdesigns transferieren die Teilnehmer/innen das Erlernte ins eigene berufliche und teamspezifische Umfeld

Zielgruppe:

Projektleiter/innen; Menschen, die mit Gruppen arbeiten; Gesundheitsförder/innen und interessierte Menschen, die Moderationskenntnisse erwerben/vertiefen möchten

Methoden:

- Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Lehrgespräche, Moderations-, Visualisierungs- und Fragetechniken
- Kreativitätstechniken
- Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum
- Entspannungs- und Bewegungstechniken

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer

Termin: Di 12. – Mi 13. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ABC-Center,
Hölderlinstraße 26, 4040 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 22. Oktober 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Wenn die Erschöpfung übermächtig wird: Burn-out verstehen, vorbeugen, erkennen, bearbeiten > 19800101



Burn-out ist ein schwer fassbarer Begriff. Chronische Müdigkeit, Energiemangel, psychosomatische Reaktionen – mehr als 130 verschiedene Anzeichen gibt es für das Phänomen, aber keines alleine reicht für eine Diagnose. Meist wird das Burn-out spät erkannt, denn das Ausbrennen ist ein langsamer, schleichender Prozess.

Die Ursachen von Burn-out liegen in einem Zusammenspiel von unterschiedlichen Problemfeldern aus dem beruflichen, privaten und persönlichen Kontext.

Durch aktive Auseinandersetzung mit dem Arbeitsleben und seinen täglichen Anforderungen und Belastungen schaffen Sie Bewusstsein darüber, ob und welche Stresssymptome Sie oder Ihre Mitarbeiter/innen bzw. Kolleg/innen bereits aufweisen und wie hoch die Gefährdung für ein Ausbrennen ist.

Weiters lernen Sie, wie man Belastungen vorbeugt und so für eine stressfreiere und gesündere Arbeitszeit sorgen kann.

Inhalte:

Sensibilisierung durch ausführliche Information der Teilnehmenden zum Thema:

- Stress, Stressprävention & Stressbewältigung
- Burn-out-Phasen und Risikofaktoren
- Frühwarnsymptome
- Burn-out-Prävention auf individueller und Unternehmensebene

Selbstreflexion in Kleingruppen:

- Erkennung eigener Risikofaktoren
 - Bearbeitung individueller Problemstellungen
 - Selbstcheck, um individuelles Risiko abzuschätzen
 - Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten
- Entspannungsübungen

Methoden:

In einem Mix aus Informationsvermittlung, (Selbst-)Reflexion in Kleingruppen und Ausprobieren von Entspannungsübungen werden das Thema Burn-out, eigene Problemlagen und mögliche Handlungsoptionen erschlossen.

Referentin/Trainerin:
Ortrud Gräf

Termin: Do 11. – Fr 12. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 21. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sicher präsentieren und souverän vortragen: mit Präsentations- techniken und rhetorischen Fähigkeiten zu mehr Erfolg > 19800102

Erfolgreiche Vortragende nutzen neben ihrer Fachexpertise die eigene Person als Medium, um Eindruck und Wirkung zu erzeugen und Themen und Inhalte zu vermitteln. Mit rhetorischen Kenntnissen und Präsentationstechniken und durch das bewusste Auftreten der/s Vortragenden werden die Zuhörenden aktiviert und eingebunden, die Botschaft an das Publikum gebracht.

Ziel:

- die eigene Wirkung steigern
- Präsentationen verbessern
- mit Gruppen kurzweilig und belebend arbeiten
- sich und sein Gegenüber einschätzen und verstehen

Inhalte:

- **die Wirkung der eigenen Einstellung auf das Publikum**
- **kompetent auftreten**
- **Themen verständlich aufbereiten und darstellen**
- **mit einem griffigen Persönlichkeitsmodell das eigene und fremde Verhalten einordnen**
- **wirksame Medien zur Unterstützung eines Vortrages, Kurses, Seminars**
- **Praxisfragen klären**

Methoden:

belebender Rhythmus von Informationsphasen, Verarbeitung in Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion, kollegialer Beratung, Anwendung und Übung

Referentin/Trainerin:
Andrea Magnus

Termin: Do 9. – Fr 10. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 18. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Musik und Rhythmus: Energie zur Förderung des gemeinsamen Lernens > 19800105



Mit Musik Grenzen überwinden – über sich hinauswachsen!

Musik ist ein höchst erfolgreiches Medium, um Kinder, vor allem jene aus schwierigem Umfeld, zu fördern, ihnen zu helfen, ihre Potenziale zu entdecken und zu stärken und damit zu mehr Chancengleichheit beizutragen.

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche sind zu erreichen, auch bei der Arbeit mit Erwachsenen, einzeln oder in Workshops und Vorträgen, zeigt der unterstützende Einsatz von Musik und Rhythmus schöne Erfolge.

Die gemeinnützige Organisation Superar (austria.superar.eu) wirkt schon seit vielen Jahren in diesem Feld, speziell für benachteiligte Kinder und verstärkt für Erwachsene.

Im Workshop gibt der musikalische Leiter von Superar Einblick in die Möglichkeiten der Arbeit mit Musik und Rhythmus und vermittelt ein Handwerkszeug, um bei der eigenen Arbeit für und mit Menschen mit Musik und Rhythmus fördernde Energie einzubauen.

Inhalte:

- **Musik & Gesundheit - Wirkung von Musik am eigenen Körper erleben**
- **Einsatzgebiete - Gruppendynamik mit Musik steuern**
- **Toolbox – Methoden und Beispiele zum Einsatz von Musik in Workshops & Vorträgen**
- **Stärken stärken – die eigenen Möglichkeiten kennenlernen und entwickeln**
- **Fallbeispiele & Konzepte für eigene Projekte/ Situationen entwickeln**

Methoden:

kurze Inputs, Arbeiten in Kleingruppen und viel gemeinsames Ausprobieren

Referent/Trainer:

Andy Icochea Icochea

Termin: Do 16. – Fr 17. Mai 2019,

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 25. März 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsinformationen kritisch beurteilen und aufbereiten

> 19800103

Gesundheitskompetenz – was ist das?



Gesundheitskompetenz ist eine Schlüsseldeterminante von Gesundheit (WHO 2013). Eine hohe persönliche Gesundheitskompetenz und die verständliche Gestaltung von Gesundheitsinformationen tragen dazu bei, Fragen der körperlichen und psychischen Gesundheit besser zu verstehen und gute gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen.

Es gilt einerseits die Menschen zu stärken, sich mit gesundheitsrelevanten Informationen auseinanderzusetzen, diese kritisch zu beurteilen und nach Möglichkeit selbstbestimmt anzuwenden. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz bedarf aber auch einer Verbesserung der Rahmenbedingungen und Informationsangebote im Sinne einer gesundheitskompetenten Gestaltung der sozialen Settings und Organisationen.

In diesem Workshop arbeiten Sie gemeinsam mit der ausgewiesenen Expertin der Universität Witten/Herdecke für Patient/inneneinbeziehung in das Gesundheitswesen an der Stärkung Ihrer eigenen Gesundheitskompetenz und an den Möglichkeiten, in Ihrem Wirkungsbereich dahingehend einen Beitrag zu leisten.

Inhalte:

- **Am Beispiel von bevölkerungsrelevanten Fragestellungen wie der angemessenen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Prinzipien der Gesundheitskompetenz vermittelt.**
- **Folgende Themen stehen auf der Agenda:**
- **Definition der allgemeinen Gesundheitskompetenz - was ist das und was ist das nicht?**
- **der Beitrag evidenzbasierter Patient/inneninformationen zur Erhöhung der allgemeinen Gesundheitskompetenz**
- **Qualitätskriterien für Gesundheitsinformationen**
- **Entscheidungshilfen - wie lesen und bewerten?**
- **Informierte Entscheidungsfindung – was ist das und wie geht es?**

Methoden:

Inputs und Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse, Arbeit in Kleingruppen und Diskussionen im großen Kreis

Referentin/Trainerin:
Bettina Berger

Termin: Mo 20. – Di 21. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 29. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Dynamic Facilitation: Gruppen zu kreativen Lösungen verhelfen > 19800104



Beteiligung ist in aller Munde, dieses Grundprinzip der Gesundheitsförderung wird in den unterschiedlichsten Feldern zunehmend gefordert. Die Erkenntnis, dass mittels einer dialogischen Haltung und Herangehensweise am besten möglichst alle Sichtweisen nachhaltig in die angestrebte Lösung einfließen, setzt sich durch. Dynamic Facilitation ist dabei ein äußerst hilfreiches Instrument zur Mitbestimmung und gemeinsamen kreativen Lösungsfindung.

Die Moderationsmethode Dynamic Facilitation fußt auf dem Dialogischen, bietet mit seiner erfolgserprobten Vorgehensweise eine leitende Struktur, die die Bearbeitung schwieriger oder verfahrenerer Situationen ermöglicht und kreative Lösungen - Durchbrüche - erwartbar macht. Sie eignet sich besonders für die Arbeit mit kleineren Gruppen, deren Mitglieder emotional engagiert sind und ein echtes Interesse an der Lösung ihres Problems haben.

Dynamic Facilitation entfaltet seine Wirkung, wenn es um eine von allen mitgetragene, wirklich kreative Lösung geht.

Ziel:

Die Teilnehmenden werden im Workshop mit der dialogischen Grundhaltung und der dynamischen Moderationsmethode vertraut und sammeln Erfahrungen für die Anwendung im eigenen Bereich.

Inhalte:

- **kreatives Gespräch, Dialog**
- **die Methode**
- **Rolle der Moderatorin/des Moderators**
- **Vorgehensweise**
- **Anwendungen**

Methoden:

fachlicher Input, Arbeiten in Kleingruppen und mit der gesamten Gruppe.

Jede/r Teilnehmende hat die Chance, in der Rolle der Moderatorin/des Moderators Erfahrungen zu sammeln.

Referent/Trainer:

Thomas Diller

Termin: Do 13. – Fr 14. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Frauen im Fokus: maßgeschneiderte Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt > 1980106



Wie lässt sich die Gesundheit von Frauen in der Arbeitswelt verbessern?

Um die Gesundheit von berufstätigen Frauen und Männern bedürfnis- und bedarfsgerecht zu fördern, muss die Kategorie Geschlecht neben anderen wichtigen Determinanten wie Alter, soziale Schicht oder ethnische Zugehörigkeit systematisch berücksichtigt werden. So können Qualität, Reichweite und Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Projekten optimiert werden.

Frauen und Männer sind in ihrem Alltag den unterschiedlichsten gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt, die einerseits aus ihren Lebens- und Arbeitswelten und andererseits aus der Vereinbarkeitsproblematik von Beruf- und Privatleben resultieren. Sie unterscheiden sich darüber hinaus auch hinsichtlich geschlechtsspezifischer Risikoprofile sowie ihrer gesundheitlichen Ressourcen. Weitere Unterschiede resultieren aus der unterschiedlichen Verteilung von Frauen und Männern in Bezug auf Branchen, Berufe, Betriebsgrößen, hierarchische Stellung, Arbeitszeitformen und Beschäftigungsverhältnisse. All diese Einflussfaktoren gemeinsam erfordern die Berücksichtigung der Kategorie Geschlecht bei der Betrachtung von Gesundheit im Kontext von Arbeit.

Zielgruppe:

Menschen mit Führungs- bzw. Personalverantwortung, Akteur/innen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Berater/innen und Coaches

Inhalte:

- **Zusammenhang von Geschlecht, Arbeit und Frauengesundheit**
- **Verzahnung von Frauengesundheit mit dem Arbeitnehmer/innenschutzgesetz und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)**
- **praxisnahe Vermittlung von Ansätzen, Zugängen, Instrumenten und Methoden geschlechtersensibler Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) bzw. Gesundheitsmanagement**
- **Fallbeispiele, Praxismodul**
- **Handlungsleitfäden und Checklisten**
- **Argumentesammlung zur Bewerbung der Umsetzung von Maßnahmen**
- **prozessorientiertes Arbeiten an den Fragestellungen und Fallbeispielen der Teilnehmer/innen**

Methoden:

Inputs mit verschiedenen Medien, Präsentation und Diskussion von Good-Practice-Projekten, kollegiale Beratung, Kleingruppenarbeit, Diskussionen im Plenum, Reflexion, strukturierte Diskussion, Raum für Entwicklung konkreter Ideen und Schlussfolgerungen für die eigene Praxis

Referentinnen/Trainerinnen:

Birgit Pichler, Karin Korn

Termin: Mo 17. – Di 18. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 27. Mai 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konflikte besser bewältigen – unter Einbeziehung von Rosenbergs Modell der Gewaltfreien Kommunikation > 19810102

Konflikte werden oft als unangenehm erlebt, gehören jedoch zum alltäglichen Leben. Sie kosten bisweilen viel Energie und wirken sich sowohl auf das inhaltliche Fortkommen als auch auf die persönliche Befindlichkeit der Konfliktpartner negativ aus. Was liegt also näher, als sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen?

Ziel:

In diesem Training lernen Sie, Konflikte nach Möglichkeit zu vermeiden. Der Mut wird gefördert, Konflikte vor unnötigen Eskalationen rechtzeitig und offen anzusprechen.

Für den Konfliktfall trainieren wir, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln, um darauf aufbauend zu gemeinsamen Lösungen und Entscheidungen zu kommen.

Inhalte:

- meine Einstellung zu Konflikten
- Konfliktstile – meine Persönlichkeit im Konfliktfall
- Konfliktprophylaxe – das rechtzeitige Erkennen von Konflikten
- das Rosenberg-Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Konfliktgespräche aus der Praxis der Teilnehmenden mit Reflexion und Analyse
- Werkzeuge für die Konfliktbewältigung

Methoden:

In diesem Training wird vor allem mit praktischen Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmenden gearbeitet. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten. Theorien und praktische Tipps aus der Erfahrung des Trainers runden das Seminar ab.

Referent/Trainer:
Michael Schallaböck

Termin: Do 26. – Fr 27. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 5. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsfördernde Verhaltensveränderungen dauerhaft unterstützen mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 19810103

Das Phänomen ist wohlbekannt: Menschen mit gesundheitlichen Problemen wissen dank professioneller Beratung sehr gut, welche Verhaltensveränderungen 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, entsprechende Gewohnheiten, Automatismen zu verändern und alternative Gewohnheiten zum neuen Alltag zu machen. Dieses Seminar ist speziell auf die Herausforderung „gesundheitsfördernde Veränderungen begleiten“ aufgebaut. Die Seminarteilnehmenden erleben an sich selbst, wie Motivation entsteht. Anhand dessen wird erlebbar, wie man Betroffenen die Tür zur inneren Motivation öffnen kann, um eine Lebensstiländerung generieren zu können.

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 Modell (ZRM®) mit seinem völlig neuartigen Ansatz zur Motivationsbildung an. Mit dem Erarbeiten eines Mottozieles entwickelt sich eine kraftvolle innere Haltung. Mit dieser Haltung gelingt es, 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.

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**

Ziel:

- Kennenlernen und Anwenden eines ressourcenorientierten, lustvollen Verfahrens der Selbstregulation
- Fokus auf das Begleiten von gesundheitsfördernden Verhaltensänderungen
- eigene Potenziale entdecken und nützen
- Erweitern des Handlungsrepertoires und Stärken der Selbstkompetenz

Zielgruppen:

Umsetzende im Gesundheitswesen, die sich und ihr Wirkungsumfeld ressourcenorientiert stärken möchten

Referentin/Trainerin:
Kristina Sommerauer

Termin: Do 10. – Fr 11. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Verhandeln und Entscheiden

> 19810101

„Wer ein Ziel hat, hat Erfolg!“ - dies gilt für Verhandlungen ebenso wie für Entscheidungsprozesse.

Klarheit für sich selbst zu finden und Verständnis für die Sichtweisen und Bedürfnisse der Akteure im Feld zu entwickeln, ist die notwendige Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen und gute Entscheidungen.

Ziel:

- die Bedeutung von Zielen für die Arbeit erkennen und nutzen
- typische Verhandlungsphasen kennen und planen
- Entscheidungen vorbereiten und treffen
- durch Menschenkenntnis erfolgreicher verhandeln

Inhalte:

- **von der Position zur Lösung – das Havardmodell**
- **die innere Landkarte**
- **das Inselmodell**
- **Management by Objectives (MbO) – Führung mit Zielen**
- **Entscheidungsverhalten im Führungsprozess – das Beteiligungskontinuum**
- **Arten und Qualität von Entscheidungen**
- **die typischen Phasen einer Verhandlung**
- **sich in Verhandlungen durchsetzen**
- **Kommunikationswerkzeuge für erfolgreiche Verhandlungen**
- **Persönlichkeit, Verhandlung und Entscheidung**
- **Praxissituationen**

Methoden:

belebender Rhythmus von Informationsphasen, Verarbeitung in Einzel- und Gruppenarbeit und kollegialer Beratung, Anwendung und Übung

Referent/Trainer:
Josef Wimmer

Termin: Do 17. – Fr 18. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Zielgruppengerechte und aufsuchende Beteiligungsmethoden > 19810104

Städtische Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung finden immer häufiger dort statt, wo die Menschen wohnen, leben und arbeiten. Damit soll die Hürde, sich zu beteiligen, so niedrig wie möglich gehalten werden.

Warum nehmen die Menschen unsere Angebote trotzdem nicht an? Was sind die Besonderheiten unserer Zielgruppen und wie kann ich meine Angebote bedürfnisgerecht gestalten? Wie erreiche ich auch schwer erreichbare Zielgruppen? Wie können aktivierende und aufsuchende Angebote in der Nachbarschaft bzw. dem Stadtteil aussehen?

Zielgruppen:

Der Workshop richtet sich an alle, die im städtischen Bereich für die sozialen wie gesundheitlichen Rahmenbedingungen der Menschen, insbesondere der Benachteiligten, wirken möchten.

Inhalte:

- **Besonderheiten und Merkmale verschiedener Zielgruppen**
- **aktivierende und aufsuchende Beteiligungsmethoden in der Nachbarschaft bzw. dem Stadtteil**
- **„Haltung vor Technik“**
- **die Initiative „Auf Gesunde Nachbarschaft“ des FGÖ**

Methoden:

- Inputs
- Gruppenarbeiten
- Reflexion von Praxisbeispielen
- Best Practice

Referentin/Trainerin:
Sarah Untner

Termin: Do 7. – Fr 8. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 17. Oktober 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Jause im Kindergarten und in der Schule > 19300101



Die gesunde Jause gibt Kindern Kraft und Energie, um den anstrengenden Schulalltag zu bewältigen. Eine gesunde Verpflegung kann die Leistungsfähigkeit und Entwicklung von Schüler/innen fördern sowie Ernährungsproblemen entgegenwirken. Gerade im Kindes- und Jugendalter wird ein wichtiger Grundstein für das spätere Essverhalten gelegt.

Ziel:

Auswahlkriterien für die Umsetzung eines/einer gesundheitsförderlichen Schulbuffets/Jause kennenlernen, Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Zielgruppe:

Pädagog/innen, Schulbuffetbetreiber, Eltern(-Vertreter)

Inhalte:

- **versteckter Zucker/verstecktes Fett im Schulbuffet, mögliche Alternativen**
- **gesunde und schmackhafte Rezepte**
- **Orientierungshilfe zur Produktauswahl**
- **Nährstoffbedarf von Schüler/innen**
- **was ist bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu beachten**

Methoden:

Theorie-Inputs, Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeiten, Erarbeitung praxistauglicher Umsetzung

Referentinnen/Trainerinnen:

Marie Hanser, Martina Santer

Termin: Di 12. – Mi 13. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-

Anmeldung bis 19. Februar 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell > 19300102

Ziel:

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.

Sie sollen erfahren und lernen:

- eigene Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.
- Motivationsziele zu formulieren.
- neue Handlungsmuster zu entwickeln, die in schwierigen Situationen abgerufen und angewendet werden können.
- eine Selbstmanagementmethode kennenzulernen, die Ihnen hilft, Ihr Handlungsrepertoire zu steigern und zu erweitern.
- Ressourcen fokussiert einzusetzen.

Zielgruppe:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches, die mithilfe ressourcenorientierter Methoden ihr Umfeld stärken möchten

Inhalte:

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, bei denen 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 Ressourcen Modell (ZRM) Sie in Ihrem beruflichen Alltag unterstützen kann, Ihre persönlichen Ziele schneller und effektiver zu verfolgen und die Ressourcen fokussierter einzusetzen.

Methoden:

Theorie-Inputs und Lehrgespräch, Austausch im Plenum, praktisches Ausprobieren und Erleben, Transferübungen und Aktivierungen zum Thema

Referentin/Trainerin:
Bettina Bachschwöll

Termin; Di 2. – Mi 3. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 12. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Grundlagen der Rhetorik

> 19300103

Ziel:

Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, verschiedene Instrumente in ihren Alltag einzubauen, um ihr Wissen besser verbreiten zu können.

Zielgruppe:

Vor allem Multiplikator/innen im Gesundheitsförderungsbereich (Schulen, Kindergärten, Betriebe, Gemeinden etc.) sollen das Rüstzeug erhalten, ihr Wissen besser verbreiten zu können.

Inhalte:

Unsere Stimme, unser Auftreten und unsere Überzeugungskraft sind geprägt von unserer Lebensgeschichte, von fördernden und blockierenden Erfahrungen.

Wir lernen, Gedanken klar und einprägsam darzustellen, sie zu verteidigen, für sie zu werben und andere dafür zu begeistern.

Methoden:

Mittheatralischen Miniszenen, entspannenden Körpermethoden oder Gruppenspielen genießen wir es in vielen praktischen Übungen, uns spielerisch zu erfahren.

Referent/Trainer:
Gerhard Sexl

Termin: Di 16. – Mi 17. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 26. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Beziehungsbildung: wie Kommunikation – nicht nur mit Jugendlichen – gelingt > 19300104

Ziel:

Der Ansatz der Beziehungsbildung/Resonanzpädagogik® gibt Impulse für eine pädagogische Klimaerwärmung, die vielen Problemen vorbeugen – mehr aber noch: Menschen helfen kann, ihre Potenziale zu entfalten. Alltagsnah gibt Gerald Koller damit Antwort auf eine der zentralen Lebensfragen: Wie kann Zukunft gelingen? Miteinander!

Zielgruppe:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches sowie Mitarbeiter/innen und Ehrenamtliche, die mit Jugendlichen arbeiten

Inhalte:

- **Wir leben und handeln in einer unglaublichen Zahl von Beziehungen. Viele tragen uns – oft auch ganz unbemerkt. Doch es gibt auch jene, an oder in denen wir leiden.**
- **Kein Schmerz jedoch ist dumpfer als der der Beziehungsarmut. Er ist Ursache für Sucht, Stress, Gewalt, Niedergeschlagenheit und Motivationsverlust.**
- **Die großen Kältepole unserer Lebenswelt werden dort überwunden, wo der Wind der Aufmerksamkeit und Anerkennung, aber auch der Bereitschaft zur respektvollen Auseinandersetzung weht. Soziale Gesundheit kann gerade mit jungen Menschen dort aufblühen, wo Resonanz täglich neu zum Klimaziel erklärt wird.**

Referent/Trainer:

Gerald Koller

Termin: Di 14. – Mi 15. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-

Anmeldung bis 23. April 2019

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Positiver Umgang mit Stress

> 19300105

Ziel:

Ziel dieses Seminars ist die Reduktion von Stress durch eine Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen.

Im Einzelnen werden vermittelt:

- regenerative Stresskompetenz: Aufbau regenerativer Aktivitäten zum Belastungsausgleich
- mentale Stresskompetenzen: Aufbau stressvermindernder Einstellungen und Denkmuster
- instrumentelle Stresskompetenz: Aufbau von Problemlöse- und
- Selbstmanagementkompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Alltagsbelastungen

Zielgruppe:

Der Workshop wendet sich an Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und -initiativen mit Stressbelastungen, die ihren persönlichen Umgang mit beruflichen und privaten Alltagsbelastungen verbessern wollen.

Methoden:

- kurze Theorie-Inputs
- Einzel- und Kleingruppenübungen
- praktische Entspannungsübungen
- Anregungen zur Selbstreflexion und zum Transfer in die Praxis

Inhalte:

Das Seminar orientiert sich am Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Gert Kaluza und umfasst folgende

Schwerpunkte:

- **Stress – was ist das eigentlich?**
- **vom Opfer zum Akteur: die drei Säulen der individuellen Stresskompetenz**
- **das biologische Stressprogramm und seine Folgen**
- **Erholen – aber richtig!**
- **Stress entsteht – auch – im Kopf! – Einführung in das Mentaltraining**
- **persönliche Stressverstärker und was dahinter steckt**
- **Stressoren – was uns stresst**
- **dem Stress auf die Spur kommen**
- **Erarbeiten von Problemlösungen für individuelle Stress-Situationen**

Referentin/Trainerin:

Ulli Krenn

Termin: Di 25. – Mi 26. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 4. Juni 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Authentizität – nicht nur nett, sondern ehrlich

> 19310101

Ziel:

- Verstehen des GfK-Modells
- Verbesserung der Kommunikation
- durch geglückte Kommunikation gemeinsame Wege und Ziele finden und erreichen

Zielgruppe:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches

Methoden:

- methodisch-theoretischer Input
- Austausch im Plenum und in Kleingruppen
- erfahrungsorientierte kreative Methoden
- Council-Arbeit

Inhalte:

Der Workshop bietet die Möglichkeit, konkrete Beispiele aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern in der Gesundheitsförderung genauer zu beleuchten und neue Sicht- und Handlungsperspektiven zu entwickeln. Er vermittelt erfahrungsorientiert, lebendig und praxisnah Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg.

Referent/Trainer:
Klaus Vogelsänger

Termin: Mo 23. – Di 24. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 2. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Ihr Auftritt, bitte!“ – wirksam vortragen und lebendig Gruppen leiten > 19310102

Erfolgreiche Vortragende brauchen neben ihrer fachlichen Kompetenz noch weitere Fähigkeiten, um ihr Wissen und ihre Botschaft gut an das Publikum oder die Kursteilnehmer/innen bringen zu können. Das beste Medium ist die Person des/der Vortragenden selbst. Der Eindruck und die Wirkung, die Vortragende durch ihr Auftreten erzeugen, ist maßgeblich für die Akzeptanz der vermittelten Inhalte und Themen.

Durch bewussten Einsatz Ihrer Körpersprache, Einbinden und Aktivierung der Zuhörerschaft und vor allem durch Unterstützung mit Visualisierung werden Sie wirkungsvoller und erfolgreicher sein.

Ziel:

- die eigene Wirkung steigern
- Präsentationen verbessern
- mit Gruppen kurzweilig und belebend arbeiten

Zielgruppe:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches

Inhalte:

- **die Wirkung der eigenen Einstellung auf das Publikum**
- **kompetent auftreten**
- **Themen verständlich darstellen**
- **einfache Medien zur Unterstützung des Vortrags**
- **Vorträge wirksam halten**
- **Seminare/Kurse lebendig leiten – rhythmisieren**
- **Menschenkenntnis mit einem griffigen Persönlichkeitsmodell**
- **Rhetorik**
- **Praxisfragen**

Methoden:

belebender Rhythmus von Informationsphasen, Verarbeitung in Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion, kollegialer Beratung, Anwendung und Übung

Referent/Trainer:
Josef Wimmer

Termin: Di 8. – Mi 9. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 17. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kreative Methoden in der Ideenfindung > 19310103

Ziel:

- die oben genannten Methoden erlernen
- Zugang zum eigenen kreativen Potenzial erhalten
- ideenreiche Gruppenprozesse gestalten können
- eine Sprache finden, die neue Ideen und Zugänge für die tägliche Arbeit nutzbar macht
- Möglichkeiten zur unterschiedlichen Kreativitätsförderung aller Beteiligten kennen

Zielgruppe:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches und der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und -initiativen

Methoden:

- Mindmapping
- aktive Imagination (bewegt und gemalt)
- Kreativitätstechniken (Analograffiti, Osborn, Walt Disney, 6-Farben-Denken, ABC-Liste ...)
- Statuentheater und Improvisationsübungen
- Dialoge und Reflexion

Inhalte:

Projekte fordern viel Zeit, Geld, Arbeitsleistung, Teamfähigkeit, kreative Ideen sowie Aufmerksamkeit und Ausdauer. Um Projekte konstruktiv zu realisieren, braucht es Freude am Tun sowie Methoden und Planungsinstrumente, die motivieren. Kreativität, neue Ideen und alternative Zugänge sind dabei der Motor für die tägliche Arbeit. Kreativität ist uns nicht angeboren, sondern kann von allen gelernt werden, denn es steckt Methode dahinter.

Im Detail:

- **Bedeutung des kreativen Schaffens**
- **Möglichkeiten, Kreativitätsprozesse individuell und in Gruppen zu initiieren**
- **kreative Prozesse sichtbar und so für die Projektarbeit nutzbar machen**
- **kreative Visualisierungstechniken zur inhaltlichen und prozessorientierten Projektplanung, -entwicklung, -reflexion und Selbstevaluation nutzen**
- **interaktive Lehr-, Lern- und Gruppenarbeitsformen (Mindmapping, Moderationsmethoden ...)**

Referentin/Trainerin:
Margit Bauer

Termin: Di 15. – Mi 16. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 24. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Bewegen bewegt Grundsätzliches: die Schatzkiste der Psychomotorik für optimales Lehren – Psychomotorik als Grundlage für Pädagog/innen > 19310104



Psychomotorik verändert Schule und bringt Freude in den Unterricht. Psychomotorische Lehr- und Lernmethoden zielen zentral auf eine Stärkung der intrinsischen Motivation ab. Psychomotorik ist eine Denkweise, eine Brille, eine Grundhaltung und nicht zuletzt eine Wissenschaft. Dieses Konzept bietet, kurz gesagt, ein robustes Fundament für die gesamte Pädagogik. Der Hintergrund zu diesen Überlegungen findet sich (wie so oft) in Antonovskys Salutogenese, der Wissenschaft zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Auch die psychomotorische Gesundheitsförderung bedient sich dieser Theorie und gibt potenzielle Schutzfaktoren zum Gesundbleiben. Die Beziehungskompetenz zu sich selber als auch zum sozialen Umfeld trägt wesentlich zum persönlichen und auch interpersonellen Wohlbefinden bei. Dialogräume werden im Spielerischen aufgemacht und finden in ungezwungener Umgebung ihre Erprobung. Das gilt gleichermaßen für Jung und Älter. Anhand praktischer Aufgaben aus den Bereichen Körpererfahrung, Rhythmik, Erlebnispädagogik und Musikpädagogik werden die Eckpfeiler der Psychomotorik erfahrbar gemacht und ein Transfer in den Alltag geschafft. Das ist für Unternehmen (Betriebspädagogik) genauso interessant wie für den Schulbetrieb.

Das Seminar ist, wie einleitend beschrieben, im Sinne der Psychomotorik aufbereitet und wird auch nach diesen Kriterien abgehalten – ein Seminar mit etwas Theorie und mehr Praxis.

Ziel:

- Psychomotorik als Grundlage der Pädagogik kennenlernen bzw. erfahren

- Kennenlernen und spielerisches Ausprobieren von unterschiedlichen Methoden bzw. Übungen. Dabei liegt der Fokus auch auf Übungen mit möglichst wenig bis keinem spezifischen Materialbedarf.
- Reflexion und Wissenstransfer auf das individuelle Umfeld

Zielgruppen:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches sowie Menschen, die im Bereich Lehre tätig sind

Methoden:

- kurze Theorie-Inputs, größtenteils Selbsterfahrung
- Übungen aus den Bereichen der Körpererfahrung, Rhythmik, Erlebnispädagogik und Musikpädagogik
- Einzel- und Gruppenaufgaben
- Reflexionsarbeit

Bekleidung: bewegungsfreundliche Kleidung

Referent/Trainer:
Ralph Wakolbinger

Termin: Fr 15. – Sa 16. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Universitäts-Sportinstitut Innsbruck (USI),
Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis 25. Oktober 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Von der Idee zum Projekt: das Handwerkszeug zur Projektentwicklung > 19310105

Lebensqualität, Chancengerechtigkeit, Menschenwürde, Solidarität, Nachbarschaft, Nachhaltigkeit, Mitbestimmung, Bildungschancen, gesundes Aufwachsen - alles Ziele, zu deren Erreichen noch viel zu tun ist. Ideen sind gefragt und auch breit vorhanden.

Um für die angestrebten Veränderungen ins Tun zu kommen, müssen aus den Ideen Projekte werden, auf Zeit angelegte, fachlich wie organisatorisch fundierte Vorgehen, die für Dritte nachvollziehbar Wirkungen zu erzielen suchen.

Ein professionelles Projektkonzept ist entscheidender Faktor für die erfolgreiche Umsetzung des Vorhabens, es bildet auch die Grundlage, um bei Dritten finanzielle Unterstützung zu beantragen und auch genehmigt zu bekommen.

Ziel:

- die Vermittlung des Rüstzeugs für die Konzeption eines Projektes
- das Kennenlernen von kostenlos zur Verfügung stehenden Planungsinstrumenten
- der Aufbau von Vertrauen bei den Teilnehmenden, aus ihren Ideen ein realisierbares Projekt entwickeln zu können

Zielgruppe:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches

Inhalte:

- **Grundlagen der Projektarbeit**
- **Problemanalyse (Problemlösungsbaum)**
- **Stakeholderanalyse, insbesondere Definition der Dialoggruppe**
- **Zieldefinition und Wirkungslogik**
- **Ergebnismonitoring, Evaluation**
- **Projektplanung, -organisation und -finanzierung**
- **Qualitätskriterien von Gesundheitsförderungsprojekten**
- **FGÖ-Projektguide, hilfreiche Tools**

Methoden:

kurze fachliche Inputs, Kleingruppenarbeit an mitgebrachten Ideen, gemeinsame Reflexion

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Di 19. – Mi 20. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 100,-
Anmeldung bis: 29. Oktober 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen und für Selbstmanagement und Kommunikationsprozesse nutzen > 19600101

Körper und Psyche stehen in einer ständigen Wechselwirkung. Bewegungen, Körperspannung, Atmung und Haltung beeinflussen unablässig unser Denken, Fühlen und Handeln, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das Wissen um diese wechselseitige Beeinflussung lässt sich auf einfache Art für das eigene Selbstmanagement und für die Arbeit mit Klienten nutzen.

Über den Körper kann eine unerwünschte psychische Verfassung verlassen oder eine erwünschte Haltung erzeugt werden. Diese Selbststeuerung ist auch für gelingende Kommunikation unerlässlich.

Ziel:

- Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und erfassen die Wichtigkeit des Körpers in Kommunikationsprozessen.
- Sie erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die eigene Selbstwahrnehmung und die des Gegenübers zu fördern.
- Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung) mit Tools aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation zu erreichen.

Zielgruppe:

interessierte Fachpersonen und Laien, die sich eingehender mit diesem neuen Aspekt der Kommunikation befassen wollen

Methoden:

Die theoretischen Grundlagen dieses Fortbildungstages beruhen auf dem ZRM®, dem PSI® und dem Bewegungspelen®-Konzept (auf der Basis des Buches: „Bewegen Sie sich besser!“ von Theiss/Storch 2018).

Inhalte:

- **wissenschaftliche Grundlagen und Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung, verbunden mit einfachen Übungen, die diese Wechselwirkung erspüren lassen**
- **Theorie der Embodied Communication: die Wichtigkeit des Körpers und der nonverbalen Kommunikation, vor allem in schwierigen Gesprächssituationen, denn Unsicherheit oder Anspannung werden vom Gegenüber wahrgenommen**
- **Verbesserung der eigenen Selbstwahrnehmung**
- **Erkennen der eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster**
- **Erlernen einfacher praxisbezogener Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation**
- **Einbettung der Theorie von Embodiment und Embodied Communication in die Konzepte des ZRM® und der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI®)**

Referentin/Trainerin:
Caroline Theiss Wolfsberger

Termin: Do 21. – Fr 22. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. Februar 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Gesundheit ist wie das Salz: Man bemerkt nur, wenn es fehlt“ oder Storytelling in der Gesundheitsförderung > 19600102



Über Jahrtausende war Erzählen weltweit das Medium für die Weitergabe von Wissen über viele Generationen hinweg. Gerade in der heutigen Zeit der elektronischen Medien wird Storytelling neu entdeckt und sowohl als Erzählkunst wie auch in der Bildung, im Wissensmanagement oder z. B. als Methode in interkulturellen und integrativen Bereichen verwendet. Die Teilnehmer/innen entwickeln und stärken ihre eigenen Fähigkeiten, Storytelling in der Arbeit mit Projekten/Gruppen kreativ einzusetzen. Geschichten rund um einen konkreten Inhalt oder um wesentliche Fragen zu finden, zu kreieren und gemeinsam zu gestalten, ist ein kreativer und ressourcenorientierter Ansatz, der sich für unterschiedlichste Konstellationen eignet. Interesse an wichtigen Inhalten kann geweckt, vorhandenes Wissen auf spielerische Weise sichtbar gemacht und ergänzendes Know-how angeboten werden. Botschaften mittels Storytelling zu vermitteln, heißt v. a. die Kernaussagen herauszufiltern, mit adäquaten Emotionen zu verbinden und der Zielgruppe entsprechend aufzubereiten. Sie lernen, Techniken aus dem Storytelling zur Bearbeitung von relevanten Themen zielführend einzusetzen. Die Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeiten wird durch den starken Fokus auf praktisches Tun, Feedback und Reflexion gefördert.

Ziel:

- theoretisches Basiswissen zum Thema „Storytelling in der Bildung“ vermitteln
- praktische Anwendungen und kreative Ansätze von Erzählen und Zuhören kennenlernen und erproben
- Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Arbeitsfeld entdecken und entwickeln
- gemeinsam kreative Zugänge zu gesundheitsrelevanten Inhalten fördern

Inhalte:

Wozu Storytelling und wie kann ich durch Storytelling etwas bewirken? Wie kann ich über Geschichtenerzählen das neue Gesundheitsförderungsprojekt gut präsentieren? Wie kann ich durch diese Methode Veränderungsprozesse anstoßen? Wie kann ich im Team das Projekt vorantreiben?

Methoden:

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Vortrag und Fachinput
- auflockernde und spielerische Übungen
- Körperkommunikation und Atemtechniken
- Visualisierungs- und Erinnerungsübungen
- themenspezifische Geschichten (er-)finden
- Reflexion und Dialog im Plenum

Referentin/Trainerin:
Manuela Steger

Termin: Do 28. – Fr 29. März 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 7. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Empowerment-Tools für die Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen > 19600103

Warum gehen manche Menschen oder Familien gestärkt aus einer Krise hervor und warum zerbrechen andere an ihren Schicksalsschlägen? Spannende Antworten hierzu bietet die Resilienzforschung. Sie untersucht, wieso es einigen Menschen gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben.

Ziel:

Das Seminar gibt den Teilnehmer/innen eine fundierte Einführung in das ressourcen- und lösungsorientierte Resilienzkonzept nach dem Bambus-Prinzip® mit Augenmerk darauf, wie man Kinder unterstützen kann, sodass sie zu resilienten und starken Persönlichkeiten heranwachsen: Sie können Ängste überwinden und an Selbstwirksamkeit gewinnen, an Entwicklungskrisen und Herausforderungen wachsen und ihr einzigartiges Potenzial ihrem Wesen nach entfalten.

Zielgruppe:

Menschen, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten; Lehrpersonen und Kindergartenpädagog/innen

Methoden:

- Trainerinnen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen
- stärke-, bedürfnis- und lösungsorientierte Selbstreflexion, zu zweit und in der Gruppe
- Resilienz-Zirkel-Training®, Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugendcoaching, dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining, BiLa®-Coaching, Trancearbeit und agile Tools aus der Improvisation

Inhalte:

- **Einführung in die Lern- und Kompetenzfelder des Resilienz-Zirkeltrainings nach dem Bambus-Prinzip®**
- **meine Rolle als Lehrperson bzw. Pädagog/in in der Resilienzförderung**
- **Stärkung der eigenen Resilienz**
- **Glückliche Kinder lernen besser: die neuesten Kenntnisse aus der Embodiment-, Hirn- und Glücksforschung**
- **praktische Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugendcoaching zur Ressourcenaktivierung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Überwindung von Ängsten, Denkblockaden und akutem Stress**
- **Zeigen statt reden: mit Impact-Techniken Neugierde fördern, für Aha-Erlebnisse sorgen und resilienzfördernde Prozesse anregen**
- **Resilienzförderung in der Gruppe/Klasse**

Referentin/Trainerin:
Ulla Catarina Lichter

Termin: Do 4. – Fr 5. April 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 14. März 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sich schlau machen in Gesundheitsfragen – gute Gesundheitsinformationen finden, beurteilen und benutzen > 19600104



Das Seminar hat zum Ziel, Kompetenzen und Skills zur Beurteilung und Nutzung von Gesundheitsinformationen zu entwickeln und zu stärken. Dafür sollen die erforderlichen Grundbegriffe und Konzepte gemeinsam anhand von Beispielen und Szenarien aus der Praxis in unterschiedlichen Arbeitsformen erarbeitet und geklärt werden.

Ziel:

Sich schlau machen in Gesundheitsfragen – Gute Gesundheitsinformationen finden, beurteilen und benutzen.

Zielgruppen:

- im Bereich Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung Tätige
- Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich

Methoden:

- Lehrvideos, Vortrag, Gruppenarbeit, Gruppendiskussion

Zur Vorbereitung empfohlen:

- David Klemperer. Lehrbuch Sozialmedizin – Public Health – Gesundheitswissenschaften, 3. Auflage, Hogrefe 2015, www.sozmad.de
- Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin. Gute Praxis Gesundheitsinformation 2.0, 2016, <https://tinyurl.com/yc5y3mfv>
- Lühnen et al. Leitlinie evidenzbasierte Gesundheitsinformation Vs. 1.0, 2017, <https://tinyurl.com/ycc2e865>

Unterrichtsvideos werden rechtzeitig zur Verfügung gestellt (Frage: Verfügen Sie über eine Plattform, auf die ich Videos hochladen kann?)

Inhalte:

- **Qualität von Gesundheitsinformationen im Zeitalter alternativer Fakten**
- **was wir unter Gesundheit und Krankheit verstehen**
- **(kritische) Gesundheitskompetenz**
- **wie wir Wissen in Gesundheitsfragen im Alltag gewinnen – „schnelles und langsames Denken“**
- **wie die Wissenschaft Wissen in Gesundheitsfragen gewinnt – der Charme der PICO-Frage**
- **wie unsere Wahrnehmung und Urteilsfähigkeit durch (Eigen-)Interessen beeinflusst wird**
- **informiert und selbstbestimmt entscheiden in Gesundheitsfragen – partizipative Entscheidungsfindung/Shared Decision Making**

Referent/Trainer:
David Klemperer

Termin: Do 16. – Fr 17. Mai 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 25. April 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit und Biografie – nachhaltig Lernen durch Biografieorientierung > 19600106

Ob Ernährungskurse, Rückentraining oder Angebote zur Förderung der Achtsamkeit - in diesen und anderen Angeboten der Gesundheitsförderung macht es Sinn und erhöht es die Nachhaltigkeit, an den Biografien der Teilnehmer/innen anzusetzen. Die Teilnehmenden können so das Gelernte besser mit dem eigenen Leben verbinden und der Transfer in die Alltagspraxis wird auf diese Weise wahrscheinlicher. Zudem ist unser aktuelles Gesundheitsverhalten biografisch entstanden – die Gewordenheit des eigenen Gesundheitsverständnisses und -verhaltens ist wichtig, wenn diese verändert werden sollen.

Ziel:

- Sie kennen grundlegende Begriffe und Themenfelder der Biografiearbeit.
- Sie sind sich der ermutigenden und stärkenden Wirkung eines ressourcenorientierten biografischen Blickes bewusst.
- Sie verfügen über methodische Impulse zur Biografiearbeit, die Sie in Ihre Angebote der Gesundheitsbildung integrieren können.

Inhalte:

- **Klärung „Biografie“ und „Biografiearbeit“**
- **Teilaspekte der Biografie, die für die Gesundheitsförderung relevant sind**
- **biografische Entwicklung unseres Verständnisses von Gesundheit und Krankheit**
- **Ressourcenorientierung als Prinzip der Biografiearbeit** Methoden, Methoden, Methoden

Methoden:

Impulse, Inputs, Selbstreflexionen, Übungen, Gruppengespräche

Referent/Trainer:
Hubert Klingenberger

Termin: Do 13. – Fr 14. Juni 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. Mai 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsinformationen, die ankommen – Leicht verständliche Texte für gute Gesundheitsinformationen erstellen

> 19610105



„Einfache Sprache“, „zielgruppenorientierte Aufbereitung“, „Partizipation“ – das sind einige der vielen Schlagworte, die fallen, wenn einfache gute Gesundheitsinformationen umgesetzt werden sollen. Es ist daher gar nicht so leicht, diese fachgerecht aufzubereiten.

In diesem Workshop erstellen Sie anhand eines (eigenen) Praxisbeispiels Ihre Anleitung, wie Sie gute Gesundheitsinformationen umsetzen. Sie lernen, wie Sie komplexe Zusammenhänge einfach darstellen/formulieren. Sie erfahren mehr über den Wert der Aufbereitung der Evidenz, über die notwendige Recherche der Zielgruppenbedürfnisse, warum Partizipation so wichtig ist und welche einfachen Darstellungen von Gesundheitsinformationen funktionieren.

Aufgrund dieser Basis erstellen Sie eigene Gesundheitsinformationen, die Sie in Ihrer persönlichen Praxis umsetzen können.

Ziel:

Anhand von (eigenen) Praxisbeispielen erstellen Sie Schritt für Schritt leicht verständliche Texte/Grafiken nach den Kriterien der Guten Gesundheitsinformation Österreich.

Inhalte:

- Was sind gute Gesundheitsinformationen?
- Welche Kriterien gibt es?
- Wie setze ich gute Gesundheitsinformationen um?
- Best-practice-Beispiele

Praxisübungen

- Vorarbeiten und Recherche – wissenschaftliche Grundlagen
- die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse – Partizipation
- die Wahl der Medien – zur richtigen Zeit am richtigen Ort
- die „richtige Sprache“ finden – Darstellung von Gesundheitsinformationen
- Glaubwürdigkeit und Transparenz

Methoden:

Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Reflexion und Input. Ergebnissicherung für die Praxis

Sie haben die Möglichkeit, an Ihren persönlichen Praxisbeispielen zu arbeiten.

Referentin/Trainerin:
Andrea Niemann

Termin: Do 12. – Fr 13. September 2018,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 22. August 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Gesundheit fängt mit guter Ernährung an > 19610101

Eine Grundvoraussetzung für gutes Wachsen und Gedeihen von Kindern ist eine bedarfsgerechte und gute Ernährung. Das Essverhalten ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe der Zeit durch den täglichen Umgang mit Nahrung erworben. Kinder interessieren sich sehr für alles, was mit ihrem Körper zu tun hat. Die Lebensmittel zu erforschen, sich an neue Speisen heranzuwagen und individuelle Vorlieben benennen zu können, sind wichtige Schritte in der Entwicklung. Sowohl zu Hause als auch in der Tageseinrichtung haben wir viele Möglichkeiten, den Kindern einen vernünftigen Umgang mit dem Essen nahezubringen und damit den Grundstein für die Entwicklung eines guten Essverhaltens zu legen.

Ziel:

Sie lernen die Vorzüge und möglichen Nachteile verschiedener Kostformen für Kinder kennen. Kinder beim Essenlernen sicher zu begleiten ist leichter, wenn man die Lust und den Verdross, den manche Speisen verursachen, nachvollziehen kann. Aber nicht nur die Speisen selber, sondern auch die Essumgebung hilft, das Lernen zu unterstützen. Essenlernen ist kein Projekt, sondern eine Alltagsaufgabe. Dazu gehören die Gestaltung der Jause, das Mahlzeitenangebot in der Tageseinrichtung und eine gute Kommunikation und Abstimmung mit den Eltern.

Durch die Reflexion des eigenen Essverhaltens soll die persönliche Erfahrung mit dem pädagogischen Ansatz in Beziehung gesetzt werden.

Zielgruppe:

Pädagogen und Pädagoginnen der Kinderbetreuung für Kinder ab 1 Jahr

Methoden:

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Impulsvorträgen, Partnerarbeit, Sensorikübungen und Erfahrungsaustausch, um neue Ideen und praktische Tipps für die konkrete Gestaltung der Esssituation in Ihrer Einrichtung zu gewinnen.

Referentin/Trainerin:
Gabriele Schilling

Termin: Do 26. – Fr 27. September 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 5. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Fokusgruppen in der Gesundheitsförderung

> 19610102

Ein zentrales Element in der Gesundheitsförderung ist das Prinzip der Partizipation, das Einbeziehen der jeweiligen Zielgruppen in die Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten. Dazu braucht es Methoden, die den Betroffenen die Möglichkeit und den Raum geben, ihre eigenen Erfahrungen und Bedürfnisse zu artikulieren.

Fokusgruppen sind (neben moderierten Gesundheitszirkeln) eine Methode, die sehr gut geeignet ist, die Sichtweisen von Betroffenen – oder auch Expert/innen – zu einem ganz bestimmten Thema (Fokus) abzuholen. Einsetzbar ist sie in allen Phasen von Gesundheitsförderungsprojekten – z. B. zur Bedarfsanalyse, zum Testen von Projektkonzepten oder zur Überprüfung von Akzeptanz oder Wirkung einer Maßnahme.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die Methode Fokusgruppe und ihre praktische Anwendung kennenzulernen. Nach dem Seminar haben die Teilnehmer/innen einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten von Fokusgruppen in wichtigen Settings der Gesundheitsförderung wie Betrieb, Schule, Kindergarten oder Region und haben die Umsetzung einer Fokusgruppe – von der Konzeption über Durchführung und Moderation bis hin zu Auswertung und Ergebnisdarstellung – praktisch trainiert und reflektiert.

Inhalte:

- **Begriffsklärung, Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklung der Methode**
- **diverse Einsatzmöglichkeiten in der Gesundheitsförderung**
- **Fokusgruppen in der Projektarchitektur der Gesundheitsförderung**
- **Planung und Designerstellung von Fokusgruppen**
- **Moderation: praktisches Training zur Anwendung von Fokusgruppen**
- **Dokumentation, Auswertung und Ergebnisdarstellung**

Methoden:

Methodisch baut das Seminar auf einem Mix aus Theorie-Input, praktischen Übungen und Reflexion auf. Es werden Fallbeispiele der Trainerin zur Verfügung gestellt, es besteht aber auch 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 10. – Fr 11. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. September 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktmanagement

> 19610103

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 lösen oder bei Kolleg/innen unser Unbehagen ansprechen zu müssen. Hier passieren viele Verletzungen. Gleichzeitig wollen wir in schwierigen Situationen im Team oder in der Begleitung von Klient/innen professionell agieren.

Ziel:

Dieses Seminar in Anlehnung an Rosenbergs Gewaltfreie Kommunikation geht in Theorie und Praxis auf schwierige Situationen ein und bietet Werkzeuge zur Anwendung. 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:

- im Bereich Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung Tätige
- Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich

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**
- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **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 22. – Mi 23. Oktober 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 1. Oktober 2019
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit beobachten – Gesundheitsmonitoring als Grundlage für zielgerichtete und datengestützte Entscheidungen > 19610104

Dem Public Health Action Cycle folgend, sollen sowohl Strategien als auch Maßnahmen im Gesundheitsförderungsbereich (aber auch in anderen Bereichen) auf Basis von umfassenden Situationsanalysen entwickelt und – im Sinne eines Monitorings – hinsichtlich ihres Veränderungspotenzials beobachtet werden. Diese Aufgabenbereiche werden unter den Begriffen Gesundheitsberichterstattung bzw. -monitoring zusammengefasst und liefern Grundlagen für zielgerichtete und datengestützte Entscheidungen.

Gesundheitsberichterstattungsanalysen analysieren Daten auf unterschiedlichen Ebenen, beschreiben gesundheitliche Entwicklungen, machen Zusammenhänge sichtbar und zeigen relevante Handlungsfelder auf. An gesellschaftlichen Rahmenbedingungen orientiert liefert sie Informationen über die Bedeutung unterschiedlicher Lebensbereiche für Gesundheit. Dadurch werden Verständnis und Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gesellschafts- und Politikbereichen für mehr Gesundheit gefördert (Health in All Policies).

Ziel:

Die Teilnehmer/innen des Seminars sollen ein grundsätzliches Verständnis für Gesundheitsmonitoring entwickeln und dessen Bedeutung für Entscheidungen einschätzen können sowie über mögliche Anwendungsmöglichkeiten im eigenen beruflichen Kontext nachdenken.

Inhalte:

- **Gesundheitsmonitoring, warum?**
- **Rahmenmodell zur Beobachtung der Bevölkerungsgesundheit als Ausgangspunkt für ein umfassendes Gesundheitsmonitoring**
- **Indikatoren – wie auswählen?**
- **Datengrundlagen nutzen oder Daten erheben?**
- **Berichten, aber wie?**

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen in Sozialeinrichtungen, Jugendeinrichtungen, Gesundheitsbetrieben, Gemeinden, Schulen, Unternehmen und in der Landesverwaltung

Methoden:

Fachinput, Gruppenarbeit, Anschauungsbeispiele, Gruppendiskussionen ...

Referent/Trainer:
Robert Griebler

Termin: Do 14. – Fr 15. November 2019,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Arbogast,
Montfortstraße 88, 6840 Götztis

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 24. Oktober 2019
<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 abgeschlossenem Studium löste ich den Fahrschein für weitere berufliche Stationen. Nach über 10 Jahren am Eventagenturpuls der Zeit habe ich mit 2018 eine neue Herausforderung angenommen und widme mich strategisch und managementtechnisch den musikalischen Höhenflügen von Gerry Friedle alias „DJ Ötzi“.



Mag.ª Bettina Bachschwöll

Ergotherapeutin, systemischer Coach, selbstständige Trainerin und Pädagogin. Sie arbeitet als Lehrende an der FH Campus Wien als freiberufliche Ergotherapeutin und als systemischer Coach/Trainerin. Als zertifizierte ZRM-Trainerin bringt sie Teilnehmer/innen eine Methode nahe, die diese dabei unterstützt, sich „selbst zu managen“. Seit 2009 mit dem ZRM-Training beschäftigt und seit 2010 Umsetzung in der beruflichen Praxis.



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.



Dr.ª Bettina Berger

Promovierte Kultur- und Gesundheitswissenschaftlerin, arbeitet zum Thema Patient/inneneinbeziehung in das Gesundheitswesen. 2002-2010 Patient/innenkompetenztraining in wissenschaftlicher Kompetenz. 2008-2009 Arbeits- und Koordinierungsstelle Gesundheitsversorgungsforschung Bremen - qualitative Forschung. 2010 EbM-Preisträgerin. Sonderpreis für Implementierung des Deutschen Netzwerk Evidenzbasierte Medizin 2010 für österreichisch-deutsches Projekt zur Fortbildung für Patient/innen- und Verbauchervertreter/innen in Prinzipien der evidenzbasierten Medizin (für die Arbeitsgruppe Prof. Mühlhauser. Seit 2010 Forschungen zu Patient/inneneinbeziehung in den Bereichen integrative und anthroposophische Medizin.



Mag.^a Ursula Breitenfelder, MSc

Geschäftsführende Gesellschafterin, Organisationsberaterin, Moderatorin und Coach bei MelangeC sustainable consulting. Studium der Germanistik, Publizistik und Kommunikationswissenschaft, Master of Science in Organizational Development. Arbeitsschwerpunkte: Moderation von Workshops und Klausuren, Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen, BGF und BGM, Gesundheitszirkel- und Fokusgruppenmoderation, Kollegiale Beratung, qualitative sozialwissenschaftliche Forschung, Seminare zu Moderation, Fokusgruppen, Kollegiale Beratung, Resilienz, Gesunde Führung.



Dr. Thomas Diller

Betriebswirtschaftsstudium an der WU Wien mit Schwerpunkt Unternehmensführung, Personal und Organisation. Zusatzausbildungen in systemischer Beratung, Theaterpädagogik, Dialogprozessbegleitung, Arbeiten mit (Groß-)Gruppen, Qualitätsmanagement. Über 20-jährige Erfahrung in Aufbau und Führung von Social-Profit-Organisationen (AVOS, AMD Salzburg) sowie in Konzeption, Umsetzung und im Controlling einer Vielzahl von Projekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings. Lehrtätigkeit an der Universität Salzburg und FH Salzburg.



Manfred Edelbauer, MAS

Akademischer Trainer, systemischer Coach, Universitätslehrgang Training und Bildungsmanagement, Masterstudiengang Coaching, Training Organisationsberatung; seit 2001 selbstständig als Coach, Moderator und Trainer mit den Schwerpunkten Kommunikation, Führung, Teamentwicklung und Organisationsentwicklung. Langjährige Erfahrung als BGF-Berater und Gesundheitszirkelmoderator.



DI Manuela Eitler-Sedlak

Architektin, Künstlerin, Glückstrainerin, Autorin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Glück, Lebenszufriedenheit und Flow. Mit ihrer Buchreihe „Flo W. voll im Flow“ versucht sie, Kindern und auch Erwachsenen dieses Wissen in einer einfachen Sprache näher zu bringen. Sie ist Absolventin des Lehrgangs „Schulfach Glück“ und gestaltet regelmäßig Glücksstunden für Schulklassen. Als Referentin an der PH Wien bringt sie Pädagog/innen die Themen Flow und Glück anschaulich und mit viel Herzblut näher.



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 Gajdusek-Schuster e.U.



Mag.ª Judith delle Grazie

Studium der Handelswissenschaften. Seit 2006 Leiterin der Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung im Gesundheitsministerium. Selbstständig als Unternehmensberaterin, Lebens- und Sozialberaterin und Coach. Trainerausbildung, Resonanz-Trainerin und -Coach, Gesundheitscoach, Ausbildungen für Organisations-Struktur-Aufstellungen, in Maltherapie, Psychologischer Astrologie, für Horse-Assisted-Trainings und als externe BGF-Projektleiterin.



Sonja Giersberg

Expertin für barrierefreie Kommunikation und bis 2016 Bereichsleitung capito Graz. Aktuell Organisationsberaterin, Supervisorin und Moderatorin von Gruppen und Veranstaltungen mit Schwerpunkt auf Identitätsentwicklung von Personen und Organisationen. Als Trainerin für leicht verständliche Sprache Vermittlung der Erkenntnis, dass Sprache der Schlüssel sowohl zur Selbstführung als auch zur Anleitung anderer ist.



Robert Griebler

Soziologe mit Gesundheitsschwerpunkt. Er arbeitet seit 2012 an der GÖG und ist dort für den Fachbereich Gesundheitsberichterstattung und Epidemiologie verantwortlich und mit dem Aufbau eines umfassenden Gesundheitsmonitoring-systems, mit Analysen zum Thema Gesundheit und Gesellschaft, dem Monitoring der Gesundheitsziele Österreich und den Sustainable Development Goals befasst.



Mag.ª Ulrike Gmachi-Fischer

Nach dem Studium der Kommunikationswissenschaften in Salzburg und New York in verschiedenen Branchen im Bereich Kundenkommunikation tätig. Seit 2017 selbstständige Kommunikationsberaterin, Trainerin und Coach. Als zertifizierte ZRM®-Trainerin unterstützt sie Menschen dabei, ihre Ziele nachhaltig zu erreichen. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Burnout-Prävention und dem Aufbau von Resilienz. Dabei greift sie auf zahlreiche Ausbildungen in den Bereichen Neurobiologie, Psychologie und Lernen zurück.



Dr.ⁱⁿ Ortrud Gräf

Ärztin für Allgemeinmedizin, Kur- und Kneippärztin; ÖÄK-Diplom für Arbeitsmedizin und Diagnostik und Therapie nach Dr. F. X. Mayr; Zusatzausbildung in klassischer Homöopathie und verschiedenen Naturheilverfahren; arbeitsmedizinische Schwerpunkte: Stress, Burn-out, Alkohol, Prävention psychischer Traumatisierung am Arbeitsplatz. Ärztliche Leiterin des AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten.



Angelika Hagen

Promovierte Ethnologin, Verhaltens- und Sozialforscherin mit Schwerpunkt „Sozialkapital-Forschung“. Sie hat ein Verfahren zur Messung, Interpretation und Stärkung von Sozialkapital mitentwickelt, das seit 2006 international in Städten und Gemeinden eingesetzt wird. Als geschäftsführende Gesellschafterin von hagenconsult berät sie Regionen, Unternehmen, Teams und Einzelpersonen in deren Entwicklungs- und Veränderungsprozessen in Form von Workshops, Seminaren, Coachings, Vorträgen und Veranstaltungen.



Marie Hanser, BSc

Diätologin, seit 2010 beim avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol im Projekt „Genussvoll Essen und Trinken“. Ziele: Vermittlung von Basiswissen, Reflexion des eigenen Essverhaltens und Förderung der Genussfähigkeit bei Kindergartenkindern, Schüler/innen aller Altersstufen, Lehrer/innen und Eltern. Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung: „Train the Trainer im Setting Schule“. Mutter zweier Kinder.



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.



Lorena Hoormann, BSc

Selbstständige systemische Unternehmensberaterin; langjährige Forschungskoperation mit dem „Institut für Systemische Organisationsforschung“; Fachhochschullektorin, Trainerin und Moderatorin für Teams; Prozessberaterin und Beraterin für das BGF-Unternehmer/innenmodell Gesundes Führen; Expertin für Evaluation in der Gesundheitsförderung, Veränderungsfähigkeit von KMU sowie Organisationsentwicklung durch Perspektivenvielfalt.



Andy Icochea Icochea

ist international sowohl als Dirigent für Orchester, Chöre und Opern tätig, als auch mit eigenen Kompositionen und Arrangements anerkannt. Er trat in über 500 Konzerten in 27 Ländern auf 4 Kontinenten auf und dirigierte in Konzertsälen wie der Carnegie Hall in New York, der Suntory Hall in Tokyo, dem Wiener Musikverein, dem Berliner Konzerthaus und vielen mehr. Mit dem Leitmotiv „reaching for the sound“ trainiert er neue Generationen von Musiklehrern und unterstützt sie dabei, ihr Potenzial zu entfalten, ihre Stärke zu zeigen, und die Kreativität aus ihren Schüler/innen und Student/innen herauszuholen. Seit September 2014 ist er für die musikalische Leitung von Superar verantwortlich.



Mag.ª Isabella Kaupa

Studium der Soziologie an der Universität Wien; Ausbildung zur Gruppendynamik-Trainerin und Organisationsberaterin (ÖGGO, Wien); systemische Beratungsausbildung (Fritz B. Simon, Berlin); Weiterbildung „Appreciative Inquiry“ (Train Consulting, Wien); Ausbildung zur Gesundheitszirkelmoderatorin (FGÖ, Wien). 1998-2010 Consultant und Researcher sowie Leiterin des Bereichs „Arbeit und Organisation“ bei SORA, Institute for Social Research and Consulting; seit 2010 Senior Consultant und Partnerin von MelangeC sustainable consulting, seit 2016 geschäftsführende Gesellschafterin. Lektorin an der Universität Wien sowie FH Wien.



Mag. Andreas Kebler

Jurist, diplomierter Trainer im Erwachsenen- und Jugendbereich, systemischer Coach, Mentaltrainer, eingetragener Mediator (BMJ, BMFJ), langjährige Erfahrung als Führungskraft, Unternehmer, Lektor und Referent in den Bereichen Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Kommunikation.



Mag.ª Christina Kelz-Flitsch, MSc

Selbstständige Arbeits- und Architekturpsychologin. Psychologiestudium, Zweitstudium Human-Environment-Relations an der Cornell University im Rahmen eines Fulbright Stipendiums, langjährige Forschungstätigkeit bei Joanneum Research, Koordinatorin der Wiener Gebietsbetreuungen, Projektmitarbeit und Lehraufträge an der MedUni Graz, der Uni Wien und der Karl-Franzens-Uni Graz, seit 2013 auch bei Styria vitalis im Bereich Schule und Gemeinde tätig.



Mag.ª Birgitta Klammer-Barabasch

Diplomstudium der Psychologie an der Universität Wien, postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin, Schulpsychologin, gerichtlicher Kinderbeistand; langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit, Eltern- und Lehrer/innencoaching; Trainertätigkeit in den Bereichen Stressmanagement, Gesundheitsförderung, Pubertät, Elternarbeit, Begabtenförderung, Gewaltprävention.



Prof. Dr. med. David Klemperer

Hochschullehrer für Sozialmedizin, Public Health und Gesundheitswissenschaften sowie Internist. Seit 2001 ist er Professor an der OHT Regensburg. Autor des Lehrbuchs „Sozialmedizin – Public Health – Gesundheitswissenschaften“. Past president des Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention. Er ist in vielen Gremien tätig, im wissenschaftlichen Beirat der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland, im wissenschaftlichen Beirat des Instituts für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen und in Choosing Wisely International.



Dr. Hubert Klingenberg

Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie in München (Promotion über „Ganzheitliche Geragogik“). Zehn Jahre Bildungsreferent am Kardinal-Döpfner-Haus, Freising (Bildungszentrum der Erzdiözese München und Freising; Referent für Persönlichkeitsbildung: Entwicklung eines Konzepts zur Biografiearbeit). Sieben Jahre Referent bzw. Geschäftsbereichsleiter an der Bayerischen Verwaltungsschule in München (u. a. zuständig für den Bereich „Persönliche und soziale Kompetenzen“). Seit 2011 freiberuflicher Dozent, Coach und pädagogischer Berater/Curriculum-Entwickler mit den Themenschwerpunkten Lernen, Führen, Persönlichkeitsentwicklung. Buchautor und Entwickler von Lernmaterialien (insbesondere im Bereich Persönlichkeitsbildung/Biografiearbeit).



Dr.ⁱⁿ 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.ª Karin Korn

Klinische und Gesundheitspsychologin sowie zertifizierte Arbeitspsychologin. Seit März 2018 Masterstudium Gender Studies an der Universität Wien. Seit 2006 Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd mit Schwerpunkt Projektleitung und -management von gendersensiblen und transkulturellen (betrieblichen) Gesundheitsförderungsprojekten sowie psychologische Beratung. Trainerinnen- und Lehrtätigkeit zu unterschiedlichen Schwerpunkten der Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte: Frauengesundheit, Gender- und Diversity-Aspekte in der Gesundheitsförderung, betriebliche Gesundheitsförderung, transkulturelle Kompetenz, Gesundheitskompetenz, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen (Arbeitsuchende) sowie Menschen mit Migrationserfahrung.



Mag.ª 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.



Horst Küblböck-Lausegger

War nach seiner Tätigkeit als Umweltberater 14 Jahre selbstständig als IT-Unternehmensberater tätig, leitet die Finanz- und Projektsteuerung des Gesundheitsvereines PROGES (vormals PGA), arbeitet als künstlerischer Fotograf und leitet die Fotogalerie im Landeskulturzentrum Oberösterreich und ist systemischer Coach. Derzeit erarbeitet er für PROGES ein CRM-System im Bereich der Therapie wie auch für die Akademie für Aus- und Weiterbildung. Ehrenamtlich betreut/organisiert er die technische Ausstattung von Gesundheitszentren in Ruanda.



Ulla Catarina Lichter

RZT Resilienz-Lehrtrainerin im internationalen Netzwerk ResilienzForum Berlin, Hypnose- und Traumatherapeutin, Mitentwicklerin und Lehrtrainerin von BiLa®-Coaching, zertifizierter systemischer Coach (ECA) und Kinder- und Jugendcoach (CCK), NLP Master, SIZE Prozess®-Coach (Level II) und Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken.



Mag.ª Brigitte Lube

Studium der Psychologie, Pädagogik und Philosophie und Sport sowie dipl. Mentalcoach (Mentalcollege Bregenz) und Burnout-Coach (Burnout Akademie Kelkheim), Reteaming Coach (Reteaming Int. Ben Furman), Changemanagement (Beratergruppe Neuwaldegg), Geschäftsführerin Five Consult GmbH (www.5consult.com), Mentalcoach und Organisations- u. Personalentwicklerin. Betriebliche Gesundheitsförderung und psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz (GKK), psychosoziale Begleitung von Veränderungsprozessen und Entwicklung von mentalen und sozialen Kompetenzen für Menschen, Teams und in Organisationen.



Prof. in Dr. in 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 Peermediation, 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.



Mag. a Kathrin Manninger

Umweltsystemwissenschaftlerin mit Schwerpunkt nachhaltige Stadt- und Regionalentwicklung, Zusatzqualifikationen im Bereich Projektmanagement und interkulturelle Kompetenz. Mitarbeit bei Gemeinde- und Regionalentwicklungsprojekten im In- und Ausland, mehrjährige Erfahrung mit qualitativen Forschungsmethoden, seit 2018 bei Styria vitalis Umsetzung von Community-Organizing-Prozessen in Gesunden Gemeinden.



Mag. a Alima Matko

Psychologin, systemische Beraterin und Community-Organizing-Trainerin mit langjähriger Erfahrung im Erwachsenenbildungsbereich, in der Einzelberatung und im Projektmanagement. Seit 2015 bei Styria vitalis Umsetzung von Community-Organizing-Prozessen in Gesunden Gemeinden, Vernetzung mit Community Organizern im europäischen Raum.



Mag. a Dr. in Christine Neuhold

Gesundheitswissenschaftlerin und langjährige Mitarbeiterin bei Styria vitalis mit den Aufgabenbereichen Projektkonzeption, -umsetzung und -evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten im kommunalen Setting. Umsetzung des Projektes „Gesundheit hat kein Alter“ in Pflegewohnheimen mit dem Schwerpunkt „Mobilität fördern“. Koordination der Ausrollung des Programms „Mobilität fördern“ in der Steiermark.



Andrea Niemann, MPH

Projektleiterin beim aks gesundheit und war davor in der Koordinationsstelle der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) tätig. Sie hat außerdem in der ÖPGK-Arbeitsgruppe an der Entwicklung der Guten Gesundheitsinformation Österreich mitgearbeitet. Sie hat langjährige Erfahrung als Medizjournalistin für Print, Online, Radio und TV und war Ressortleiterin und Chefredakteurin bei Springer Medizin Österreich und Deutschland, derstandard. at und im ORF. Für die Erstellung von Kommunikationskonzepten war Andrea Niemann als Senior-Konzepterin in einer internationalen Werbeagentur tätig.



Dr.ⁱⁿ Sonja Novak-Zezula

Soziologin und Kommunikationswissenschaftlerin, Managing Director des Center for Health and Migration und Geschäftspartnerin der Trummer & Novak-Zezula OG. Sie unterrichtet an mehreren Universitäten und Fachhochschulen und arbeitet als Mediatorin mit Organisationen und Teams mit Schwerpunkt auf interkulturelle Zusammenarbeit.



Mag.^a Birgit Pichler

Beraterin, Trainerin und Moderatorin im Bereich Gesundheitsförderung. Seit 2006 berät sie Organisationen bei der Implementierung von betrieblichem Gesundheitsmanagement. Inhaltliche Schwerpunkte: gesundes Führen, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innenbeteiligungsprozesse, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen. Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen.



Martina Santer, BSc

Ausbildung zur Diätologin in Innsbruck. Seit 2001 im avomed in verschiedenen Ernährungsprogrammen tätig, seit 2005 Projektkoordination der Ernährungsprogramme. Schwerpunkte im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, Einzelberatung, Betriebliche Gesundheitsförderung; Referententätigkeit in verschiedensten Settings, Gruppenkurse mit thematischem Schwerpunkt Adipositas. Zahlreiche Fort- und Weiterbildungen u.a. Ausbildung zur Gruppenmoderation im Bereich psychogener Essstörungen.



Michael Schallaböck

Selbstständiger Personal- und Organisationsentwickler, Schwerpunkt: 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.



Dr.ⁱⁿ Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Universität Hohenheim; seit 2004 Ernährungstherapeutin in eigener Praxis in Weil der Stadt mit den Schwerpunkten Kinderernährung, Adipositas, Untergewicht, Essstörungen, Unverträglichkeiten, Erkrankungen des Verdauungssystems und Stoffwechselerkrankungen. Fortbildungen für Ernährungsfachkräfte und Fachreferentin für Pädagogen/Pädagoginnen zum Thema Kinderernährung.



Mag.^a Sabine Schuster

Studium der Erziehungswissenschaften mit Fächerkombination Psychologie-Sportwissenschaften an der Universität Wien; Gesundheitsmoderatorin, Erwachsenenbildnerin, Playbacktheater-Schauspielerin, Touristikkauffrau. Nach einigen Jahren im Tourismus über 10 Jahre in der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement tätig. Langjährige Regionale Projektkoordinatorin für das Seminarprogramm Bildungsnetzwerk NÖ; Seit 2005 Stv. GF der Fa. Perspektiven Daniel Gajdusek-Schuster e.U. Schwerpunkte: Moderation, Kreativ-beteiligende & körperorientierte Methoden, Mentale Gesundheit, Entschleunigung.



Gerhard Sexl

Ursprünglich in der Wirtschaft tätig, wechselte er in die Pädagogik und arbeitete viele Jahre als Pflichtschullehrer. Gleichzeitig absolvierte er über einen langen Zeitraum Ausbildungen im Kommunikations- und Theaterbereich. In Tirol ist Sexl ein bekannter Kabarettist und Liedermacher. Ein Kennzeichen von Sexls Programmen ist die realistische Zeichnung seiner Figuren, die direkte Tiroler Art, unverschnörkelter Humor, aber auch das Bemühen, zwar kritisch, aber nicht zerstörerisch vorzugehen.



Kristina Sommerauer, MSc

Masterlehrgang an der Universität Salzburg für interpersonelle Kommunikation. Ständige Fortbildungen in Großgruppenmoderation (Oberursel), Bürgerbeteiligung (Agenda 21) und Bürgerrat (Dynamic Facilitation). Zertifizierter Coach nach dem Zürcher Ressourcen Modell zur Begleitung von Veränderungsprozessen und bedürfnisorientierter Entwicklung; Kommunikationstrainerin und Moderatorin.



Manuela Steger

Über 30 Jahre Erfahrung in sozial-pädagogisch-therapeutisch-kreativen Arbeitsfeldern. Begleitung von Menschen im Alter von 8 bis 80 Jahren. Geschichtenerzählerin und -schreiberin. Laufende Aus- und Weiterbildungen in einem breiten Spektrum von Bewegungs- und Kreativtherapie bis zur Naturheilkunde, Interkultur bis Theater sowie Gesundheits- sowie Bildungs- und Erziehungswissenschaften. Derzeit tätig in der sozialpsychiatrischen Jugendberatungsstelle von pro mente vorarlberg.



Dr. Wolfgang Stock

Jurist und Experte für Theorie und Praxis des Freizeitrechts, Erwachsenenbildner. Seit 1988 Leiter der Abteilung für Bildungsreisen und Reisepädagogik in der Österreichischen Urania für Steiermark, seit Jahren in der juristischen Aus- und Fortbildung von Berufen in den Bereichen Freizeit, Sport und Gesundheit tätig, seit 1993 Inhaber des Büros für Freizeitrecht - einem rechtswissenschaftlichen Gutachterbüro, Lehrbeauftragter an der Universität Graz und an der FH Kärnten (Gesundheitsrecht) sowie an der FH JOANNEUM (Gesundheits- und Freizeitrecht). 2016 Abschluss der Ausbildung zum wba-zertifizierten Erwachsenenbildner.



Mag.^a Daniela Strolz-Holzer

Die gebürtige Tirolerin kombiniert ein Jahrzehnt Erfahrung als ORF-Journalistin mit ihrer Tätigkeit als freischaffende Schauspielerin. Seit 1999 arbeitet sie als Trainerin für die Bereiche Körpersprache, Stimme, Rhetorik und Kommunikation sowie als Präsentations- und Businesscoach. Bei ihrer Arbeit steht die Entwicklung der Person als Ganzheit mit Körper, Seele und Geist im Fokus – in ihrer Wirkung nach außen und innen.



Caroline Theiss Wolfsberger

ZRM[®]-Selbstmanagement-Trainerin, Dozentin am Institut PSI Schweiz und Embodied-Communication-Trainerin. Langjährige Erfahrung als selbstständige Trainerin und Beraterin im Bereich Gesundheitsmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement.



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ursula Trummer, MSc

Supervision, Soziologin, Politikwissenschaftlerin, ist wissenschaftliche Leiterin des Center for Health and Migration Vienna (C-HM) und Geschäftspartnerin der Trummer & Novak-Zezula OG. Sie unterrichtet an mehreren Universitäten und arbeitet als unabhängige Experte für die Europäische Kommission und die UN Agency International Organisation for Migration. Sie arbeitet als Beraterin und Coach mit Schwerpunkt in den Bereichen Diversitätsmanagement und Persönlichkeitscoaching.



Julia Unger, BSc MSc

Studium der Ergotherapie an der FH JOANNEUM und FH Campus Wien; seit 2011 als selbstständige Ergotherapeutin und Dozentin an der FH JOANNEUM tätig; zum Aufgabenbereich zählt unter anderem die Planung, Durchführung und Begleitung von Gesundheitsförderungsprojekten; seit 2016 im nationalen betrieblichen Gesundheitsmanagement eines internationalen Dienstleistungsunternehmens tätig; zusätzliche Lehr- und Vortragstätigkeiten auf (inter-)nationaler Ebene; Mitherausgeberin der peer-reviewten Fachzeitschrift ergoscience.



Mag.^a Sarah Untner

Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft; Mediatorin. In den vergangenen Jahren sozialplanerische Begleitung von zahlreichen Stadtentwicklungs- und Sanierungsprojekten, Gestaltung und Moderation von Beteiligungs- und Gemeinschaftsbildungsprozessen, Durchführung von Sozialraumanalysen und Forschungsprojekten sowie Umsetzung von partizipativen Planungsprozessen. Lehrtätigkeit zum Thema Bürger/innenbeteiligung an der FH Salzburg und am Ausbildungsinstitut Salzburg/St. Virgil.



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.



Lukas Wagner, MSc

Psychotherapeut, Medienpädagoge, Sexualpädagoge. Psychotherapeutisch tätig in freier Praxis in Graz. Arbeitsschwerpunkte: Jugendliche, junge Erwachsene, neue Medien und digitale Lebenswelten. Vorträge, Seminare und Workshops für Jugendliche, Eltern und Professionist/innen an Bildungseinrichtungen, Schulen und im Sozialbereich.



Mag. Ralph Wakolbinger

Studium der Wirtschaftspädagogik (Universität Linz), Projektleiter „Bewegte Klasse“ (Initiative „Tut gut!“), Lehrbeauftragter im Universitätslehrgang für Psychomotorik (Universität Wien). Arbeits-schwerpunkte: Lehren & Lernen, Schulentwicklung und Elementares Musizieren.



Prof. Michael Weger

Intendant der neuebuehnevillach; Professor für Stimme, Sprache und Schauspiel; Autor von Ratgebern und Romanen; Schauspieler, Regisseur, Persönlichkeitslehrer. Über 40 Inszenierungen in den Sparten Schauspiel, Oper, Musik- und Tanztheater. Seit 1996 Persönlichkeitstrainer mit dem Kernbereich Emotions-, Stimm-, Sprach- und Körpersprachetraining in bisher über 420 Seminaren und Vorträgen mit rund 12.500 Teilnehmer/innen in Bildungseinrichtungen und Wirtschaftsunternehmen. 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.



Mag.ª Rosemarie Zehetgruber

Ernährungswissenschaftlerin, Trainerin, Sach- und Kochbuchautorin, gutessen consulting. Schwerpunkte: Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Lebensmittelqualität, Sensorik, Verbesserung der Verpflegung in Kindergärten, Schulen, Universitäten und Betrieben. Zahlreiche Projekte im Bereich Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung. Referenzen unter www.gutessen.at.



Mag. Dr. Georg Zepke

Leiter des „Instituts für systemische Organisationsforschung“, Unternehmensberater, Trainer und Organisationswissenschaftler; Universitätslektor an den Universitäten Wien und Graz sowie der FH Wiener Neustadt und am FH Campus ; Konsulent des Instituts für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung; Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO), Lehrsupervisor (ÖVS), Netzwerkpartner mehrerer Beratungsfirmen (georg.zepke@organisationsforschung.at, www.organisationsforschung.at).



Mag.ª Ursula Zidek-Etzlstorfer

Alexander Technique Teacher, systemisch ausgebildete Organisationsentwicklerin (MCV) und Managementcoach. Betriebswirtin mit Führungserfahrung im Bereich Marketing und strategische Kundenausrichtung. Strategieberatung, Personal/Führungskräfte und Unternehmenskulturentwicklung für mehrere Branchen und im öffentlichen/institutionellen Bereich; Moderation von Klausuren und Workshops, Begleitung von Menschen, Teams und Organisationen in Phasen der Identitätsklärung, Veränderung und Neuorientierung. Alexandertechnikbasierte Kompetenzentwicklung mit Schwerpunkt Selbststärkung, Change, Auftritt und Performance Enhancement. Konzeption von Weiterbildungsformaten, Forschungs- und Vortragstätigkeit zur Macht und Wirkung der persönlichen Haltung.

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. Die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich ist geprägt durch **drei Leitthemen**: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität, und **fünf Programmlinien**: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Kommunales Setting, Lebensqualität von Älteren und Gesunder Lebensstil.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz 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. 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
Tel.: 01 / 895 04 00-712
Fax: 01 / 895 04 00-720

Seminarprogramm für Betriebliche Gesundheitsförderung



Fonds Gesundes
Österreich



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist ein partizipativer Prozess, in dem Arbeitgeber/innen und Arbeitnehmer/innen gemeinsam daran arbeiten, dass betriebliche Abläufe und Strukturen analysiert und gegebenenfalls verändert werden.

Das Ziel dieses Fort- und Weiterbildungsprogrammes ist die Befähigung von innerbetrieblichen Verantwortungsträger/innen und Beschäftigten der Betriebe und Organisationen zur erfolgreichen, qualitätsvollen Planung und Umsetzung von BGF-Projekten.

Das Seminarprogramm erhalten Sie gratis beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH,
Email: BGF-Know-How@goeg.at, Tel.: 01/ 895 04 00-722, Fax: 01/ 895 04 00-720
oder als Download auf <http://fgoeg.org/medien/fortbildungsangebote>

