

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2020



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, Gabriele Ordo

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

34. Auflage, Dezember 2019

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bietet für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot an: das „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2020“.

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.

Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Es gilt aktuelle Entwicklungen, Strategien und Ziele zu berücksichtigen. Neue Themenfelder wie „Social Media Update“ oder „Dynamic Facilitation“ werden in den Seminaren genauso aufgegriffen wie „Resilienz“, „Gute Gesundheitsinformation“ oder „Agiles Projektmanagement“. Aber auch die bewährten Themen, die nach wie vor gebraucht werden, sind weiterhin im Programm: „Partizipation“, „Burnout/Stressprophylaxe“ oder „Konfliktmanagement“.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den Bildungsnetzwerkpartner/innen in den Bundesländern und dem anhaltenden Engagement der Koordinator/innen gelingt es uns, Ihnen attraktive Seminare mit hochqualifizierten Referent/innen anbieten zu können.

Wir hoffen, Sie finden in unserem Programm Anregungen für Ihre persönliche Weiterentwicklung, 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 2020

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 „Digitalisierung“, „Konfliktmanagement“ und „Agiles Entscheiden“. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen auf dem Programm, wie z. B. durch Seminare in der psychosozialen Gesundheit wie „Altersgerechtes Arbeiten“ oder „Resilienz“ sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie den Seiten 12 - 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 2020“ 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 8 - 11.

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 NÖ

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

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Carina Ehrnhöfer

PROGES Teamkoordinatorin im Burgenland und Regionalmanagement im Projekt „Gesundes Dorf“. Seit 2014 Organisation und Koordination der Bildungsnetzwerkseminare im Burgenland für den Fonds Gesundes Österreich. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der Gesundheitsförderung. Aktuell: Konzeptionierung, Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte, Projektmanagement, Trainings- und Workshopleitungen, Studium Leadership und Management an der Donau Universität Krems.



PROGES – Wir schaffen Gesundheit
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Strasse 5

Tel.: 05/7720-165, Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: carina.ehrhoefer@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, Gewerbestraße 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 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 der Konzeption, der Umsetzung und des Controllings einer Vielzahl von Projekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings. Lehrtätigkeit an der Universität Salzburg und FH Salzburg. Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte.

www.thomasdiller.com

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

Regionale Projektkoordinatoren 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.



Angelika Maria Concin, BA

Studium der Bildungswissenschaften. Ausbildung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualpädagogik, Gewaltprävention und Gendersensibilität in der GAMED Wien, Diplomlehrgang Case Management Innsbruck. Über 20-jährige Erfahrung im medizinischen Praxismanagement. Projektmanagement einer internationalen klinischen multizentrischen Studie. Ehrenamtliche Sachwalterschaft beim Institut für Sozialdienste Bregenz. Kongressmanagement der medizinischen aks Sommerschule Bregenz und des aks Gesundheitsforum Lingenau. Seit September 2016 Projektassistentz/ Gesundheitsbildung bei aks gesundheit GmbH.



aks gesundheit GmbH
6900 Bregenz, Rheinstraße 61

Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH
Tel.: 05574/202, Fax: 05574/202-9
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at

Angelika Maria Concin, BA
Tel: 05574 / 202-1078
Mobil: 0664 / 802 83 658
E-Mail: angelika.concin@aks.or.at

Seminartermine 2020

Wien

IHRE GESUNDE IDEE – Tipps und Konzepte für eine gute Nachbarschaft > 20400101
Mi 29. – Do 30. Jänner 2020
Christian Fessl

Vielfalt: Herausforderung und Chance
> 20400102
Mi 19. – Do 20. Februar 2020
Birgit Mahrle-Haas

Mit Druck umgehen – Resilienz entwickeln
> 20400103
Mi 25. – Do 29. März 2020
Brigitte Lube

Agiles Team, selbstorganisierte Projektarbeit
> 20400104
Mo 27. – Di 28. April 2020
Thomas Diller

Peer-Coaching-Methoden für Teams und den „Hausgebrauch“ > 20400105
Do 7. – Fr 8. Mai 2020
Michael Nußbaumer

Weg vom Einzelkämpfertum – hin zur kreativen Projektentwicklung im Team! > 20400106
Di 16. – Mi 17. Juni 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte
> 20410101
Mo 21. – Di 22. September 2020
Carmen Unterholzer

Tue Gutes – und rede darüber! Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 20410102
Mi 14. – Do 15. Oktober 2020
Helmut Buzzi

Gesunde Selbstführung – der Weg zum verbesserten Selbstmanagement > 20410103
Mi 25. – Do 26. November 2020
Arthur Zoglauer

Social Media Update – zeitgeistige Online-Kommunikation ohne Riesen-Werbebudget > 20410104
Di 1. – Mi 2. Dezember 2020
Helmuth Bronnenmayer

Niederösterreich

Professionelle Rollengestaltung in der Gesundheitsförderung – zwischen Empathie, Kontakt und Abgrenzung > 20200107
Fr 6. März 2020, Mo 16. März + Di 17. März 2020
Georg Zepke

Partizipation durch zielgruppengerechte Kommunikation fördern > 20200108
Fr 6. März, Mi 18. März + Mi 1. April 2020
Lorena Hoormann

Stark, aber wie? Geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext > 20200102
Mo 20. – Di 21. April 2020
Romeo Bissutti

Kommunale Gesundheitsförderung – aus den Erfahrungen lernen > 20200103
Mo 27. – Di 28. April 2020
Ingrid Spicker

Gesund – gesünder – am besten gecoacht! Kreative Coachingtools – analog und digital > 20200104
Di 5. – Mi 6. Mai 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Die 3 H's in der systemischen Beratung und deren Einsatz in der Gesundheitsförderung > 20200105
Do 14. – Fr 15. Mai 2020
Birgit Pichler

Teams kreativ mit Techniken aus LandArt unterstützen und stärken > 20200106
Do 4. – Fr 5. Juni 2020
Natascha Peters-Wendt

Gesund im Hier und Jetzt! Seminar- und Arbeitssettings gesundheitsförderlich gestalten > 20210101
Mi 7. – Do 8. Oktober 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Digital Detox 1.0 – befreit den Geist und stärkt die Gesundheit > 20210102
Mi 14. – Do 15. Oktober 2020
Brigitte Lube

„Agiles Entscheiden“ und dessen Anwendung in der Gesundheitsförderung – Akzeptanz und Wirksamkeit von Entscheidungen fördern > 20210103
Di 17. – Mi 18. November 2020
Sabine Baillon

Burgenland

Kühler Kopf in heißen Debatten – Argumentations- und Schlagfertigkeitstraining > 20900101
Mi 26. – Do 27. Februar 2020
Susanne Pöchacker

Kollektiv & kooperativ – effektive Meetings 4.0 mit soziokratischer Gesprächsführung > 20900102
Mo 6. – Di 7. April 2020
Florian Bauernfeind

Das 1x1 der Freiwilligenarbeit – wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann > 20900103
Mi 13. – Do 14. Mai 2020
Martin Oberbauer

Kreativ auf Flips & Co – ein Bild sagt mehr als tausend Worte > 20900104
Di 9. – Mi 10. Juni 2020
Margit G. Bauer- Obomeghie

Projektentwicklung „live“ – gemeinsam ein besseres „Produkt“ erschaffen > 20910101
Di 7. – Mi 8. Juli 2020
Sonja Scheibelhofer, Carina Ehrnhöfer

SINN-erfüllt arbeiten und gesund bleiben – Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout > 20910102
Di 18. – Mi 19. August 2020
Harald Pichler

Ressourcen² – ein ZRM®-Aufbaukurs > 20910103
Di 8. – Mi 9. September 2020
Ulrike Gmachl-Fischer

Case Management – aktuelle Theorie und Anwendung > 20910104
Mo 12. – Di 13. Oktober 2020
Maria Pötscher-Eidenberger

Photovoice, Community Mapping & Co – partizipative Methoden kennenlernen, ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen > 20910105
Di 3. – Mi 4. November 2020
Markus Peböck

Angewandte Improvisation und Achtsamkeit – Quelle der Kraft für Persönlichkeit und Präsenz > 20910106
Mi 11. – Do 12. November 2020
Birgit Schwamberger-Kunst

Steiermark

Teams gesund führen (Teil 2) > 20700101
Di 25. – Mi 26. Februar 2020
Gerald Höller

Textarbeit im Beruf – professionell, zeitgemäß, erfolgreich > 20700102
Mo 2. – Di 3. März 2020
Doris Lind

Kreativ auf Knopfdruck? > 20700103
Mi 25. – Do 26. März 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen > 20700104
Mi 22. – Do 23. April 2020
Andreas Kebler

Flipcharts, Pinnwand-Plakate & Co noch wirkungsvoller gestalten - ein Aufbau-seminar > 20700105
Di 28. – Mi 29. April 2020
Edith Steiner-Janesch

Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen > 20700106
Do 14. – Fr 15. Mai 2020
Stefanie Schwarzl und Yasmine El Filali

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 20700107
Mi 27. – Do 28. Mai 2020
Alima Matko

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1) > 20710103
Mo 5. – Di 6. Oktober 2020
Gerald Höller

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 20710104
Mi 14. Oktober 2020 + Do 22. Oktober 2020
Wolfgang Stock

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag
> 201710105
Termin: Di 3. – Mi 4. November 2020
Ulli Krenn

Oberösterreich

Gesundheitskompetenz (Health Literacy) für
Multiplikator/innen > 20100101
Termin: Di 3. – Mi 4. März 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Eyes@work > 20100107
Di 10. März 2020
Marion Weiser

Souverän wirken – Atmosphäre gestalten
> 20100102
Di 24. – Mi 25. März 2020
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Gemeinsam fotografieren – oder doch mehr?
> 20100103
Di 28. – Mi 29. April 2020
Markus Pehböck

Bewegung in jedem Alter
für Multiplikator/innen und Selbstanwender/innen
> 20100108
Di 5. – Mi 6. Mai 2020
Elisabeth Barta-Winkler

Gesundheitsförderung und Partizipation im
digitalen Wandel
> 20100104
Di 12. – Mi 13. Mai 2020
Horst Küblböck-Lausegger

Facebook, Twitter und Co – soziale Medien richtig
nutzen > 20100106
Di 16. – Mi 17. Juni 2020
Stefan Straßburger

RECHT haben oder FREI sein > 20110101
Di 6. Oktober 2020
Marion Weiser

Abenteuer Schreiben – zeilenweise zu besserer
Kommunikation und mehr Lebensqualität!
> 20110103
Di 10. – Mi 11. November 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Pubertät – „Aufruhr im Kopf“ – Jugendliche verste-
hen und abholen > 20110104
Di 24. – Mi 25. November 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Wie agil soll's denn sein? > 20110105
Mi 2. – Do 3. Dezember 2020
Markus Pehböck

Salzburg

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Res-
ourcen Modell® > 20800102
Mi 18. – Do 19. März 2020
Kristina Sommerauer

Leichte, barrierefreie Sprache > 20800103
Do 16. – Fr 17. April 2020
Angelika Mader

Gesundheit erfolgreich kommunizieren
> 20800104
Do 23. – Fr 24. April 2020
Elisabeth Tschachler, Dietmar Schobel

Coaching als Intervention –
individuelle und organisationale Lösungen
> 20800105
Do 7. – Fr 8. Mai 2020
Erika Pircher

Gesundheitsförderung durch Ergotherapeut/innen
> 20800106
Do 14. – Fr 15. Mai 2020
Sabine Stadler, Melanie Kriegseisen-Peruzzi

Come together – move together > 20810101
Do 24. – Fr 25. September 2020
Andrea Parger

Männergesundheit > 20810102
Do 1. – Fr 2. Oktober 2020
Eberhard Siegl

Sicherheit in Zeiten des Wandels > 20810103
Do 15. – Fr 16. Oktober 2020
Josef Wimmer

Wirkung durch persönliches Gespräch > 20810104
Do 5. – Fr 6. November 2020
Michael Schallböck

Methodenkoffer Gesundheitsförderung

> [20810105](#)

Do 12. – Fr 13. November 2020

Birgit Pichler, Karin Korn

Tirol

Grundlagen der Rhetorik > [20300101](#)

Di 10. – Mi 11. März 2020

Lisa-Maria Sexl

Teams gut und gesund führen > [20300102](#)

Di 26. – Mi 27. Mai 2020

Gerald Höller

Frauen im Fokus der Gesundheitsförderung

> [20300103](#)

Di 16. – Mi 17. Juni 2020

Karin Korn, Birgit Pichler

Alternsgerecht arbeiten > [20300104](#)

Di 23. – Mi 24. Juni 2020

Ulli Krenn

Gesundheitsförderung 4.0 > [20310101](#)

Di 29. – Mi 30. September 2020

Christian Scharinger

Beraten – Begleiten – Beteiligen!

Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung!

> [20310102](#)

Di 13. – Mi 14. Oktober 2020

Margit G. Bauer-Obomeghie

Dynamic Facilitation – Gruppen zu kreativen Lö-

sungen verhelfen > [20310103](#)

Di 20 – Mi 21. Oktober 2020

Thomas Diller

Aufbaukurs Konfliktmanagement > [20310104](#)

Di 10. – Mi 11. November 2020

Gerald Höller

Sicher präsentieren, erfolgreich vortragen

> [20310105](#)

Di 24. – Mi 25. November 2020

Josef Wimmer

Gesundheit und Pubertät > [20310106](#)

Di 1. – Mi 2. Dezember 2020

Birgitta Klammer-Barabasch

Vorarlberg

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit – Umgang mit Medien > [20600101](#)

Do 27. – Fr 28. Februar 2020

Angelika Böhler

Embodiment und Embodied Communication – der Körper als Kommunikationstool

> [20600102](#)

Do 19. – Fr 20. März 2020

Caroline Theiss-Wolfsberger

Empowerment-Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > [20600103](#)

Do 16. – Fr 17. April 2020

Ulla Catarina Lichter

Beeindruckende Flipcharts –

aussagekräftige Sketchnotes > [20600104](#)

Mo 20. – Di 21. April 2020

Anna Egger

Konfliktmanagement Basiskurs > [20600105](#)

Mi 29. – Do 30. April 2020

Gerald Höller

Strukturierte Netzwerkarbeit und Koordination > [20600106](#)

Do 14. – Fr 15. Mai 2020

Franziska Pruckner

Burnout-Prophylaxe > [20600107](#)

Mi 3. – Do 4. Juni 2020

Alexandra Kolbitsch, Helga Kräutler

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > [20600108](#)

Do 18. – Fr 19. Juni 2020

Katrin Zechner

Werkzeugkoffer – Methode und Moderation > [20610101](#)

Termin: Mi 9. – Do 10. September 2020

Anna Egger

Gesundheitsinformationen – leicht verständlich und praxisnah > [20610102](#)

Do 24. – Fr 25. September 2020

Andrea Niemann



IHRE GESUNDE IDEE – Tipps und Konzepte für eine gute Nachbarschaft > 20400101

Schon 1986 – im Rahmen der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – wurde auf die Wichtigkeit von gesundheitsbezogenen Gemeinschaftsaktionen hingewiesen. Diese können nur im Rahmen konkreter und wirksamer Aktivitäten von Bewohner/innen und lokalen Organisationen in ihrem Grätzel realisiert werden. Sie wissen, was sie brauchen und wie sie es realisieren können. Schon kleine Aktionen im Arbeits- und Lebensalltag haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Aber wie können Vorhaben gesundheitsförderlich wirken? Wie können die Kriterien der Gesundheitsförderung helfen? Wie bringe ich das Vorhaben in Einklang mit dem dafür vorhandenen Budget und meinem Zeitplan? Wie kann ich andere Menschen zum Mitmachen motivieren oder dazu, selbst eine gesundheitsförderliche Idee zu gestalten?

Am Ende des Seminars sind vorhandene und neue Vorhaben zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden in ein Grobkonzept eingearbeitet.

Ziel:

Anhand der Kriterien der Gesundheitsförderung erhalten die Teilnehmenden ein Rüstzeug für die qualitätsgesicherte Umsetzung von gesundheitsförderlichen Vorhaben.

Inhalte:

- **Strategien, Ziele und kommunale Ansätze der Gesundheitsförderung**
- **Beispiele guter Praxis, Handlungsleitfäden und Checklisten**
- **Arbeiten an den eigenen konkreten bzw. angedachten Vorhaben und Fallbeispielen der Teilnehmenden**

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter/innen von lokalen Einrichtungen (Organisationen, Vereine u. ä., zum Beispiel in den Bereichen Wohnen, Kinder- und Jugendarbeit oder Senior/innenbetreuung), die das Thema Gesundheitsförderung und Wohlbefinden im Rahmen von gesundheitsbezogenen Gemeinschaftsaktionen im eigenen Arbeits- und Lebensumfeld umsetzen wollen.

Methoden:

- Spiel als Arbeitsmethode
- Theorie-Inputs
- Ideenwerkstatt mit kreativen Methoden
- Kleingruppenarbeit und Fallberatungen

Referent/Trainer:
Christian Fessl

Termin: Mi 29. – Do 30. Jänner 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 8. Jänner 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Vielfalt: Herausforderung und Chance

> 20400102

Um Menschen zu überzeugen oder mit ihnen gut zusammenzuarbeiten, ist es hilfreich, deren charakterlichen Eigenheiten und Motive zu verstehen und zu berücksichtigen. Wenn das gelingt, kann Unterschiedlichkeit und damit Vielfalt gefördert und für gemeinsame Ziele genützt werden. Unterschiede können jedoch auch Befremden und Unverständnis auslösen. Der damit verbundene Stress führt oft zu Abwertung, Zurückweisung und Widerstand und damit zum Scheitern von Projekten.

In diesem Seminar lernen Sie, mithilfe eines tiefenpsychologischen Modells (MBTI) charakterliche Unterschiede zu verstehen und zuzuordnen.

Sie verstehen, warum Ihnen oder anderen der Umgang mit manchen Personen leicht oder schwer fällt und wie Sie die Unterschiedlichkeiten und damit die Vielfalt für Ihre beruflichen Ziele nutzen können.

Sie verstehen die individuellen stressauslösenden Faktoren und können darauf adäquat reagieren.

Zielgruppe:

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

Methoden:

Impulsvorträge, Übungen in Kleingruppen, Partner/innengespräche, Fallstudie, Rollenübungen

Inhalte:

- **psychologische Grundlagen von Persönlichkeit und Motivation**
- **Komfortzone, Wachstumszone und das Konzept der psychologischen Sicherheit**
- **Auswirkung der Persönlichkeitsstile auf Kommunikation und Verhalten im Stress**
- **Stärken und Nicht-Stärken der jeweiligen Persönlichkeitsstile**

Ziel:

- Sie verstehen den Zusammenhang von Wahrnehmung und Charakter.
- Sie verstehen, welche unterschiedlichen Bedürfnisse mit den unterschiedlichen Charakteren verbunden sind und wie Sie diese in der Kommunikation besser berücksichtigen können.
- Sie lernen den Umgang mit den jeweiligen Stressoren kennen.
- Sie kennen Ihr eigenes MBTI-Profil und können daher Ihre Stärken und „blinden Flecken“ identifizieren.
- Sie kennen das Konzept der „psychologischen Sicherheit“.

Referentin/Trainerin:

Birgit Mahrle-Haas

Termin: Mi 19. – Do 20. Februar 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 29. Jänner 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mit Druck umgehen – Resilienz entwickeln

> 20400103

Gesundheitsfördernde Projekte verlaufen meist neben dem herkömmlichen Job und oft unter Zeitdruck. Ein großes Arbeitspensum, verbunden mit einem ständigen Wechsel zwischen den Aufgaben, löst oft Konzentrationsstörungen, Angst, Bluthochdruck und Kopfschmerzen aus. Beim Versuch, die Situation durch erhöhten Einsatz aufzufangen, verlieren viele Menschen nicht nur ihre Ziele aus den Augen, sondern auch den Zugang zu sich selbst - zu den eigenen Ressourcen. Folgeerscheinungen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Unsicherheit, mangelndes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, sinkender Bewältigungsglaube etc. Belastete Mitarbeiter/innen brauchen in dieser Situation Unterstützung, wie sie ihre Widerstandskraft gegen die wachsenden Einflüsse von außen stärken können, in sich gefestigter und robuster werden, Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen bekommen und ihr gesamtes Potenzial nützen können, um in herausfordernden Situationen den Überblick zu behalten und mit Stress und Druck gewappnet umzugehen.

Methoden:

Das Besondere in diesem Workshop ist, dass er in Form eines Gruppencoachings abgehalten wird. Sie definieren und arbeiten für sich an Ihren persönlichen Trainingszielen. Mentale Techniken werden gemeinsam erfahren, erlernt und erprobt. Im Anschluss zum Seminar stellen Sie Ihr individuelles mentales Trainingsprogramm zusammen, um Ihre Resilienz zu trainieren und auch im Alltag aufrechtzuerhalten.

Teilnehmer lernen:

- **unterschiedliche Resilienzmodelle kennen.**
- **ihr persönliches Resilienzverhalten und-ziel zu ermitteln.**
- **wie sie mit ihrem Energiehaushalt umgehen und sich jederzeit selbst aufladen können.**
- **den Zugang zu ihren vollen Ressourcen zu nutzen und ungeachtet der Situation ihr volles Potenzial auszuleben.**
- **in unvorhersehbaren Situationen widerstandsfähig, flexibel und stark zu agieren und nicht im reagieren gefangen zu sein.**
- **Ich-Stärke und Motivation zu mobilisieren und auszustrahlen.**
- **unterschiedliche mentale Techniken aus dem emotionalen, energetischen und rationalen Bereich kennen, die sie in herausfordernden Situationen anwenden können, um ihre Widerstandskraft und Flexibilität aufrechtzuerhalten.**

Brigitte Lube

Termin: Mi 25. – Do 29. März 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 4. März 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Agiles Team, selbstorganisierte Projektarbeit

> 20400104

„Agiles“ Arbeiten ist der große Hype bei der Organisation von Leistungserbringung. Ausgefeilte Pläne und wohldefinierte Stellen sind für die Bewältigung der komplexen Aufgabenstellungen unzureichend. Aus der Software-Programmierung kommend, geht es um Aktion und Reflexion in kurzen Schleifen, bauend auf motivierten Individuen in selbstorganisierten Teams. Nur geht das so einfach? Ja, denn es gibt eine Fülle an hilfreichen und bewährten Tools und Methoden. Naja, denn es braucht eine Veränderung in der Haltung der beteiligten Personen, insbesondere jener in Machtpositionen. Expertinnen und Experten, die in ihren Projekten agiler und selbstorganisierter arbeiten möchten, eröffnet der Workshop einen Weg.

Ziel:

- Vermittlung des agilen Mindsets
- Die Teilnehmenden lernen, Instrumente zum agilen Arbeiten im Team anzuwenden.
- Die Teilnehmenden bekommen ein Rüstzeug zur Entwicklung eines selbstorganisierten Projektteams.

Inhalte:

- **agiles Mindset, dialogische Haltung**
- **vom funktionierenden weiter zum agilen Team**
- **agile Führung, Selbstorganisation**
- **agile Tools und Methoden (z. B. Scrum)**
- **Reflexion über Grenzen und Hindernisse**

Methoden:

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

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Mo 27. – Di 28. April 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 6. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Peer-Coaching-Methoden für Teams und den „Hausgebrauch“ > 20400105

Manchmal weiß man einfach nicht weiter, dreht sich im Kreis – und das ist in Zeiten, die uns gehäuft vor große und kleine Entscheidungen stellen, besonders unangenehm. Neben der hilfreichen Möglichkeit, professionelles Coaching in Anspruch zu nehmen, öffnet dieses Seminar das Tor zu einer »Coaching-Kultur für den beruflichen Alltag und den Hausgebrauch« – in Teams, zu dritt, zu zweit oder auch für sich alleine. Einesteiils geht es dabei um wechselseitige Beratung – und andernteils um Hilfestellung, in die eigene Klarheit zu kommen, die eigene Weisheit »zu heben«.

Inhalte:

- **Was können Coaching und Beratung – und wozu sind sie nicht geeignet?**
- **Coaching-Zutaten:**
 - **das Thema benennen: ein entscheidender Schritt**
 - **die Qualität des Zuhörens üben**
 - **anstelle eines Ratschlags: Raum geben und von sich erzählen**
- **Peer-Coaching-Methoden als Gruppe und in Paaren**
- **Selbst-Coaching-Methoden**

Zielgruppe:

Das Seminar ist geeignet für alle, die sich für Coaching-Methoden in Teams und für den Hausgebrauch interessieren und diese gleich ausprobieren wollen.

Methoden:

Inputs, Dialog, Methodentraining: Dyade, Fragefolgen, kollegiale Beratung ...

Referent/Trainer:
Michael Nußbaumer

Termin: Do 7. – Fr 8. Mai 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 16. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Weg vom Einzelkämpfertum – hin zur kreativen Projektentwicklung im Team! > 20400106

Ein gutes Projektmanagement in gesundheitsfördernden Projekten ist unverzichtbar. Um die verschiedenen Aufgaben überschaubar zu steuern, gibt es zahlreiche unterstützende Methoden. Viele Projektmanagement-Instrumente werden richtig spannend, wenn sie durch eine visuelle Gestaltung auf Pinnwand und Flipchart einfacher verstehbar und handhabbar werden. Der Dschungel der Planung wird zum anregenden Dialog im Team. Eine Projektidee entwickelt sich analog - und mit allen am Papier – vor und kann rasch digital übersetzt werden. Die Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung wie Empowerment, Partizipation, Ressourcenorientierung u. a. werden bereits in der Planung praktisch und lustvoll angewandt und bringen richtig Schwung und Identifizierung mit sich.

Es werden vorzugsweise die konkreten Gesundheitsförderungsideen der Teilnehmer/innen bearbeitet. Bitte evtl. vorhandene Projektunterlagen mitnehmen und erleben, wie schnell ein Projekt wächst und mehr Gestalt annimmt

Ziel:

- Projektideen mit Leichtigkeit konkretisieren und mit vielen Visualisierungstipps darstellen
- gemeinsam Projektmanagementmethoden in der Planung von Projekten erfahren, Zielgruppen klar definieren und wer alles beim Umsetzen mitwirkt, Aufgabenteilung besprechen und Zeitplanung vornehmen, Budget berechnen, Öffentlichkeitsarbeit mitdenken, kreativ Aktivitäten planen und immer wieder neue Umsetzungsideen einbauen, Reflexionsschleifen interessant gestalten ...
- gesundheitsfördernde Qualitätskriterien in der Projektplanung beachten
- konkrete Konzeptentwicklung für Gesundheitsförderungsprojekte im Team erproben
- Methoden zur Moderation kreativer Planungsprozesse kennenlernen bzw. das eigene Wissen dazu vertiefen

Zielgruppe:

Interessierte, die Projekte in Leichtigkeit im Team planen und in der Umsetzung professionell und kreativ aufbereitete Grundlagen einsetzen wollen

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Di 16. – Mi 17. Juni 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte > 20410101

Manchmal ist die Sprache nicht das passende Mittel, um mehr von meinem Gegenüber zu erfahren und um gegebenenfalls an Lösungen zu arbeiten. Der Einsatz von Bildern, Symbolen und Metaphern kann neue Türen öffnen. Wir können den vertrauten Rahmen des Gesprächs verlassen und nonverbale Techniken nutzen. Wir können den Raum nutzen, mit anderen Medien als der Sprache arbeiten, wir können Aktionsmethoden und szenisches Darstellen einsetzen.

Ziel:

Nach dem Seminar kennen die Teilnehmer/innen unterschiedliche Interventions- und Einsatzmöglichkeiten von Bildern, Symbolen und Metaphern und wissen, worauf es zu achten gilt. Sie haben Methoden in praxisbezogenen Fallbeispielen ausprobiert und reflektiert.

Inhalte:

- **Wann ist ein Medienwechsel angesagt?**
- **Welche Methoden stehen mir zur Verfügung und welche liegen mir?**
- **Welche Methoden eignen sich für wen?**
- **Wie kann ich mit Kindern kreativ arbeiten?**
- **Wie kann ich mit Fotos und Collagen arbeiten?**
- **Wie mit Bodenankern umgehen, wie mit Bildern, Texten, Postkarten?**
- **Wie kann ich Problem- und Lösungsgymnastik einführen?**
- **Wann soll ich mit Klient/innen den Raum verlassen, weil Gehen geistige Prozesse anregt?**

Methoden:

Erlebnisorientierte Übungen werden uns bei der Beantwortung dieser Fragen und beim Einüben unterstützen.

Referentin/Trainerin:
Carmen Unterholzer

Termin: Mo 21. – Di 22. September 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 31. August 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Tue Gutes – und rede darüber! Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 20410102

In der Gesundheitsförderung sind die Akteur/innen mit viel Gesundheitsfachwissen und großem Engagement am Werk. Manchmal kommt bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten und Maßnahmen die zielgerichtete Kommunikation und projektorientierte Leadership zu kurz. Sprache und Medium sollten sich an der jeweiligen Dialoggruppe orientieren und Rücksicht auf Bildung, Gesundheitskompetenz, soziale Determinanten und das Setting nehmen. Dieses Seminar gibt Hilfestellung für alle im Bereich der Gesundheitsförderung Tätigen, um kommunikative Instrumente (Slogans, Logos, Newsletter) effizient nützen zu können. Gerade NGOs, Kleinunternehmen oder Vereine haben keine eigene PR-Abteilung, die sich um solche wichtigen Details kümmert.

Methoden:

- Theorie-Inputs (Konzepte, Evidenz, Beispiele guter Praxis)
- Diskussionen und Reflexionsübungen
- Kleingruppenarbeit (auch für Erfahrungsaustausch und Vernetzung)
- Praxisbeispiele (Instrumente/Methoden für den Transfer in den Alltag)
- gesunde Impulse zwischendurch (Bewegungspausen, Entspannung ...)
- abwechslungsreicher Medien-Mix (Flipchart, Pinnwand, Videos, Beamer ...)
- Fokus auf den Transfer in den Alltag (smarte Ziele, kollegiale Beratung ...)

Inhalte:

- **Begriffsklärung Kommunikation, PR & Öffentlichkeitsarbeit**
- **Austausch eigener Erfahrungen, Erwartungen an das Seminar**
- **1x1 der Öffentlichkeitsarbeit**
- **kommunikative Instrumente (Medien, Kanäle)**
- **wertschätzende Kommunikation & Führungsverhalten im Projekt**
- **Fokus Projektförderung (Anträge & Dokumentation)**

Ziel:

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

Referent/Trainer:
Helmut Buzzi

Termin: Mi 14. – Do 15. Oktober 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Selbstführung – der Weg zum verbesserten Selbstmanagement > 20410103

In der modernen Welt verändern sich unsere Lebensbedingungen immer rascher. Unsere Arbeitswelt ist geprägt von hohen Anforderungen, Termindruck, Informationsüberflutung und komplexen Aufgabenstellungen. Um eine gesunde Balance zu halten, ist Selbstführung mittels Selbstcoaching eine wichtige Fähigkeit. Selbstcoaching unterstützt Sie dabei, Blockaden, alte Gewohnheiten und eingefahrene Verhaltensmuster aufzudecken und zu verändern und mit Herausforderungen besser umzugehen.

Ziel:

- Sie lernen in diesem Training, wie Sie Coaching-Techniken bei sich selbst praktisch anwenden.
- Sie lernen sich selbst und Ihre Wirkung auf andere besser kennen.
- Sie entwickeln förderliche Denkweisen und Einstellungen im Umgang mit Stresssituationen.
- Sie erarbeiten konkrete Schritte zu einer gesunden Selbstführung und Balance.

Inhalte:

- **Sie lernen Selbstcoaching-Methoden kennen, um Ihr Selbstmanagement zu verbessern.**
- **Sie beschäftigen sich mit den grundlegenden Fragen, was für ein Persönlichkeitstyp Sie sind und welche Wirkung Sie auf andere Menschen haben.**
- **Sie setzen sich mit Ihren eigenen Stärken, Kompetenzen und Werten auseinander.**
- **Sie erfahren, was Sie unter Druck setzt und wie Sie besser mit Stress umgehen können.**
- **Sie setzen sich mit dem Lebenssäulenmodell auseinander.**
- **Sie lernen Methoden kennen, um innere Konflikte lösen und wichtige Entscheidungen treffen zu können.**

Methoden:

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Coaching-Tools (Wertehierarchie, Biographiearbeit, Lebenssäulenmodell, Decision Score etc.)
- Inputs
- Erfahrungsaustausch

Referent/Trainer:
Arthur Zoglauer

Termin: Mi 25. – Do 26. November 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. November 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Social Media Update – zeitgeistige Online-Kommunikation ohne Riesen-Werbebudget > 20410104

Da das Internet – entgegen vieler humoriger Kommentatoren – keine Zeiterscheinung ist und die Kommunikation über Facebook, Instagram & Co zum Teil des Organisationsalltages wurde, empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen in die Entwicklungen und Trends einzutauchen. Zu den Herausforderungen gehören ein sich stetig wandelndes Benutzerumfeld, neue Netzwerke und ein laufender Change of Culture.

Was Sie erwartet:

- eine kurze Führung durch den aktuellen Status der sozialen Medien und Einblicke in zeitgeistige Netzphänomene
- Was sind die Ambitionen der Facebook-, Insta-, Twitter- und sonstigen Netz-Nutzer/innen?
- Wo sind welche Zielgruppen zu finden?
- Lohnt es sich, einen eigenen Channel in den jeweiligen Netzwerken zu betreiben?
- Wie ergänzen sich die klassischen Kommunikationsaktivitäten mit den digitalen Angeboten?

Ziel:

- Einblick in das eigene Stakeholdernetz
- Einblick in zeitgemäße digitale Strategiearbeit
- Verbesserung der individuellen Fähigkeiten in der Einschätzung von digitalen Herausforderungen
- Handlungsanleitungen für die Teilnehmer/innen

Inhalte:

- **Social Media Basics**
- **Social-Media-Strategie**
- **Stakeholdermanagement**
- **Contentplanung**
- **Moderation**

Methoden:

Präsentation, Moderation, Teamarbeit und 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:
Helmuth Bronnenmayer

Termin: Di 1. – Mi 2. Dezember 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 10. November 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Professionelle Rollengestaltung in der Gesundheitsförderung – zwischen Empathie, Kontakt und Abgrenzung >20200107

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 ein grundlegendes engagiertes Interesse 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 erfolgt 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**

Methoden:

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

Zielgruppe

Projektleiter/innen und Maßnahmenumsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten

Referent/Trainer:
Georg Zepke

Termine: Fr 6. März 2020, von 9.00 – 17.00 Uhr
Mo 16. März und Di 17. März ,
jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: Schule für psychiatrische Gesundheits- und
Krankenpflege,
Landeskrankenhaus Mauer, 3362 Mauer/Amstetten
Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 14. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Partizipation durch zielgruppengerechte Kommunikation fördern

> 20200108

Eines der wichtigsten Elemente für die Gesundheitsförderung ist das Schaffen von Partizipationsmöglichkeiten. Nur so kann es gelingen, Aktivitäten erfolgreich und nachhaltig zu gestalten und umzusetzen. Dabei geht es nicht nur um Informationen oder das Anhören von Anliegen, sondern vor allem um dialogorientierte Strukturen und Prozesse, die es ermöglichen, alle relevanten Akteur/innen an richtiger Stelle in die Gestaltungen und Entscheidungen der geplanten Entwicklung einzubinden. So gelingt es auch, die Akteur/innen langfristig dazu zu motivieren, sich aktiv selbstbestimmt am Erreichen der Ziele zu beteiligen. Wesentlich hierbei ist vor allem die zielgruppengerechte Kommunikation, also die gelungene Etablierung von passenden Kommunikationsformen, -medien und -strukturen, um alle – auch schwer erreichbaren – Zielgruppen erfolgreich einzubinden.

Ziel:

Im Seminar erwerben die Teilnehmer/innen die Fähigkeit, Partizipationsprozesse entsprechend definierter Entwicklungsziele optimal zu gestalten. Die Inhalte werden anhand von theoretischen Inputs beleuchtet, mit Erfahrungen aus der Begleitung verschiedenster Entwicklungsprozesse – insbesondere der Gesundheitsförderung – angereichert und gemeinsam mit den Teilnehmer/innen in praktische Anwendungsmöglichkeiten überführt. Über die gemeinsame Reflexion von Erfahrungen und einen vernetzenden Austausch untereinander wird ein anwendungsorientierter Lernraum geschaffen.

Inhalte:

- **theoretische Grundlagen zu Partizipation und Kommunikation**
- **Zielgruppen und partizipationsfördernde Zielarbeit**
- **Planung und Gestaltung von Beteiligungsmöglichkeiten**
- **Veränderung und Partizipation fördernde Elemente einer Unternehmenskultur**
- **zentrale Herausforderungen (u. a. Widerstände, Konflikte, Ängste)**

Methoden:

- kompakte Theorie-Inputs
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Reflexionsarbeit

Referentin/Trainerin:

Lorena Hoormann

Termine: Fr 6. März 2020, von 9.00 – 17.00 Uhr
Mi 18. März und Mi 1. April,
jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Schule für psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege,
Landeskrankenhaus Mauer, 3362 Mauer/Amstetten
Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. Februar 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Stark, aber wie? Geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext > 20200102

Gewaltprävention ist eine Querschnittsmaterie im schulischen Alltag und hat angesichts von immer neuen Formen von Gewalt nach wie vor große Aktualität. Die Themen und Bereiche, die hier zu bearbeiten sind, betreffen nicht nur die Schüler und Schülerinnen, sondern auch viele Aspekte auf institutioneller Ebene, wie etwa gelebte/ungelebte Regeln und Normen im Schulalltag, bauliche und räumliche Gegebenheiten, Notfallpläne u.v.a.m.

Darüber hinaus gibt es einen Zusammenhang von Geschlecht und Gewalt, insbesondere unter burschenspezifischem Blickwinkel. Denn das Zeigen von Gewaltbereitschaft - die im Zweifelsfall auch unter Beweis gestellt werden muss - bildet nach wie vor einen der Kernbereiche der Idee von „männlicher Identität“. Wer hier Mut, Courage und Draufgängertum zur Schau stellt, kann darauf spekulieren, entlang der Kriterien traditioneller Männlichkeit einen Statusgewinn zu erlangen. Dass trotz solcher mehr oder minder subtilen Legitimationen von Gewalt, dennoch die meisten Burschen nicht gewalttätig sind, hängt mit der Förderung der Gewalt-Resilienz bei Burschen zusammen, für die schulische Kontexte eine bedeutsame Rolle spielen. In diesem Workshop werden dazu Übungen und Methoden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen ausprobiert und reflektiert.

Zielgruppe:

Personen, die in oder mit Schulen zum Thema Gewaltprävention arbeiten

Methoden:

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

Inhalte:

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

Ziel:

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

Referent/Trainer:
Romeo Bissutti

Termin: Mo 20. – Di 21. April 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 30. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Kommunale Gesundheitsförderung – aus den Erfahrungen lernen > 20200103

Kommunale Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Bedingungen im Setting „Kommune“ (Region, Gemeinde, Bezirk, Stadtteil, Grätzel) gesundheitsförderlich zu gestalten. Die Spannweite von Interventionen reicht von verhaltensorientierten Angeboten für bestimmte Zielgruppen bis hin zu stärker partizipativ ausgerichteten Projekten und Programmen, bei denen Organisationsentwicklung, Kapazitätsaufbau und Vernetzung im Mittelpunkt stehen. Die Erfahrungen hierzu sind mittlerweile vielfältig. Für wirksame kommunale Gesundheitsförderung gibt es allerdings kein Patentrezept, denn die Gegebenheiten auf der kommunalen Ebene sind komplex und die Voraussetzungen in Stadt und Land sehr unterschiedlich.

In diesem Seminar werden auf Basis komprimierter Grundlagen und der Praxiserfahrungen der Teilnehmenden Fragestellungen rund um eine gelungene Planung und Umsetzung von kommunalen Gesundheitsförderungsprojekten für unterschiedliche Zielgruppen behandelt. Im Seminar finden die Teilnehmenden einen Rahmen, sich im Sinne eines kollegialen Austauschs zu unterschiedlichen Herangehensweisen, spezifischen Herausforderungen und Erfolgspraktiken in der kommunalen Gesundheitsförderung auszutauschen, voneinander zu lernen und sich zu vernetzen.

Inhalte:

- **Grundlagen, Ansätze und Spezifika der kommunalen Gesundheitsförderung**
- **Partnerschaften bilden**
- **Beteiligung ermöglichen und Zielgruppe(n) erreichen**
- **Nachhaltigkeit sichern**
- **Herausforderungen und Erfolgspraktiken**
- **Praxiserfahrungen der Teilnehmenden**

Zielgruppe:

- Praktiker/innen in der kommunalen Gesundheitsförderung
- Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen
- am Thema Interessierte

Methoden:

- kompakte Theorie-Inputs
- Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit
- Reflexion und strukturierter Erfahrungsaustausch
- Schlussfolgerungen für die eigene Praxis

Referentin/Trainerin:
Ingrid Spicker

Termin: Mo 27. – Di 28. April 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 6. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesund – gesünder – am besten gecoacht! Kreative Coachingtools – analog und digital > 20200104

Veränderung geschieht in unserem Leben und Arbeitsalltag ständig. Veränderungsprozesse bewusst zu gestalten, ist für uns nicht immer leicht, da uns gewohnte Verhaltensweisen tiefgehend in unserem Tun beeinflussen.

Wie können wir Menschen in gesundheitsförderlichen Prozessen im Einzel- und Gruppencoaching gut begleiten? Welche Anregungen machen Sinn? Wie verlaufen gesundheitsförderliche Lern- und Coachingprozesse? Wie trägt eine konsequente Ressourcenorientierung im Coachingprozess zu höherer Lebensqualität bei? Warum bringt die Visualisierung von Themen mehr Leichtigkeit in die persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben?

Fragen, die wir im Seminar erörtern und anhand von analogen Methoden des Schreibens, Zeichnens und Reflektierens praktisch erleben. Die persönlichen und beruflichen Themen der Teilnehmer/innen sind zur Bearbeitung willkommen. Weiters wird das Zusammenspiel von Präsenztreffen und digitalen Formen des Coachings reflektiert.

Ziel:

- Wissen über kreative Coachingmethoden vertiefen
- Aufbau und Umsetzung von Coachingprozessen zum Thema Lebens- und Arbeitsqualität
- Tipps zur analogen Visualisierung im Coaching
- Freude am Verändern erleben und an andere weitergeben können

Zielgruppe:

Menschen, die andere Menschen im Bereich von Lernprozessen in der Gesundheitsförderung begleiten und an Gesundheitsförderung und Veränderungsprozessen interessierte Personen

Methoden:

Coaching- und Moderationsmethoden, Visualisierungstechniken, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Lehrgespräche, Fall- und kollegiale Beratung, gemeinsamer Dialog und Reflexion, Entspannungs- und Bewegungsübungen zur aktiven Kurzpausengestaltung

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Di 5. – Mi 6. Mai 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Flackl-Wirt,

Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. April 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die 3 H's in der systemischen Beratung und deren Einsatz in der Gesundheitsförderung > 20200105

Egal ob Sie Gesundheitsförderungsprojekte leiten, begleiten oder an solchen in anderer Form beteiligt sind: Immer wieder sind Sie wahrscheinlich in der Situation, andere Projektakteur/innen in einzelnen Projektschritten oder aber in durchaus komplexen Gesundheitsförderungsprozessen zu beraten. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beratungskompetenz zu reflektieren, zu festigen und/oder zu erweitern. Anhand konkreter Fälle aus dem beruflichen Alltag der Teilnehmer/innen erarbeiten wir die **drei H's systemisch orientierter Beratung: Haltung, Handwerkszeug, Handeln**. Eingebettet wird dieses praktische Erlernen in kurze theoretische Sequenzen, kollegialen Austausch und Reflexion.

Gemeinsam ergründen wir u. a. folgende Fragen:

- Welche Formen und Stile von Beratung gibt es?
- Was ist das „systemische“ an systemisch orientierter Beratung?
- Welche Haltungen unterstützen mich in einer „guten“ Beratung?
- Welche Interventionsmethoden und -techniken stehen mir zur Verfügung?
- Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag Beratungsgespräche und -prozesse systemisch orientiert gestalten?

Ziel:

Die Teilnehmer/innen reflektieren, festigen und/oder erweitern ihre Beratungskompetenz und kennen Haltung, Handwerkszeug und Handeln systemisch orientierter Beratung.

Zielgruppe:

Trainer/innen, Berater/innen, Projektleiter/innen und –mitarbeiter/innen, die systemisch orientierte Beratung in ihrer Arbeit in Gesundheitsförderungsprozessen anwenden möchten

Methoden:

prozessorientiertes Arbeiten an den Beratungsfällen der Teilnehmer/innen, Input zu theoretischen Grundlagen systemisch orientierter Beratung, Kleingruppenarbeiten, kollegiale Beratung, Rollenspiele, Diskussionen im Plenum

Referentin/Trainerin:
Birgit Pichler

Termin: Do 14. – Fr 15. Mai 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 22. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teams kreativ mit Techniken aus LandArt unterstützen und stärken >20200106

Die Natur ist unsere beste Lehrmeisterin für das Zusammenspiel von Einzelnen im gesamten System. In der Natur haben wir die Möglichkeiten, uns neu zu erleben und selber besser kennenzulernen. Wir können in der Natur neue Bewegungen auszuprobieren, auf Widerstände treffen, an denen wir wachsen können, z. B. über einen Baumstamm balancieren oder über einen Bach springen. So werden wir immer sicherer, lernen uns selbst und unsere Möglichkeiten besser kennen. Unsere Lust, etwas zu gestalten und zu entdecken, wird in der Natur gefördert. Methoden aus LandArt und der systemischen Teamentwicklung unterstützen Gruppen, ein gutes und reflektiertes Team zu werden

Ziel:

LandArt bietet sich an, um verschiedene Zugänge zur Natur zu erproben, ob künstlerisch, forschend, körperlich oder kreativ. In diesem Seminar erleben die Teilnehmer/innen verschiedene Übungen zur Naturwahrnehmung. Sie betrachten Natur als Lebens- und Erlebnisraum und beschäftigen sich mit Landschaften und ihren Stimmungen. Sie lernen diese in der Arbeit mit Teams schätzen und aktiv umzusetzen. Bei Übungen und Kooperationsspielen geht es um Zusammenarbeit und Teamentwicklung, um das Erleben und Bewegen in der Natur. Erst durch die Zusammenarbeit als Team wird die gestellte Aufgabe gelöst. Durch neue und andere Situationen, als man sie im Alltag findet, können sich die Teilnehmer/innen neu erfahren und viel über sich selbst und die anderen Mitspieler/innen lernen.

Methoden:

- LandArt ist vielfältig: künstlerisch, forschend, körperlich, kreativ
- theoretische Inputs, Übungen zur Selbstreflexion, gruppendynamische Übungen, Kooperationsspiele, Bearbeiten von Fällen

aus der Praxis, systemische Fragestellungen und Zugänge

- Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, vorab Praxisfälle an die Vortragende zu übermitteln, die dann anonymisiert in das Seminar eingebaut werden.

Inhalte:

- **Spiele und kreative Inputs für Teamentwicklung und Teamstärkung in der Natur**
- **Team – was ist überhaupt ein Team? In welchen Systemen bewege ich mich? Wie ist ein System begrenzt? Ist es begrenzt? Was kann ein Team stärken? Woran erkenne ich ein gutes Team?**
- **Rolle – Was bedeutet „eine Rolle in einem Team“ haben? Welche unterschiedlichen Rollen habe ich selber in meinem Team? Habe ich unterschiedliche Funktionen und Rollen? In welcher Rolle fühle ich mich gut und welche macht mich kreativ und stärkt mich?**
- **Natur – Wie ist mein Bezug zur Natur? Welche Arten des NaturBEZUGS habe/kenne ich? Wie kann Natur in Teams wirken? Was kann der Mensch von der Natur lernen?**
- **Mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen - Übungen aus der Naturwahrnehmung**

Referentin/Trainerin:

Natascha Peters-Wendt

Termin: Do 4. – Fr 5. Juni 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Flackl-Wirt,

Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. Mai 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesund im Hier und Jetzt! Seminar- und Arbeitssettings gesundheitsförderlich gestalten > 20210101

Lernprozesse steigern sich durch Neugier und Spiel, gelungene soziale Kontakte und Vertrauen. Denken und Emotionen sind untrennbar verknüpft. Unser Gehirn lernt über Musterwahrnehmung und Modelle und stellt Bedeutungszuschreibungen her, wenn es interessante, unerwartete und überraschende Lerninhalte erarbeitet. Das Gehirn will sich mit Lernprozessen chemisch belohnen und sucht nach einem „Lusterlebnis“.

Lernen ist eine innere Bewegung und Lehren eine äußere Begleitung! In der Lehre, im Training und in Besprechungen tragen wir Verantwortung für die Rahmenbedingungen, in denen Lernen geschieht. Welche Formate und Arbeitssettings tragen bei, lustvolles Lernen zu ermöglichen? Wie gesundheitsförderlich sind die Rahmenbedingungen tatsächlich? Welche kleinen Veränderungen im Außen erzielen eine große Wirkung im Innen? Wie nutzen wir die neuen sechs Sinne (Daniel Pink) „Design, Geschichten, Symphonie, Einfühlungsvermögen, Spiel und Sinn“ für lebendiges Lernen?

Der bedeutsamste Verstärker des Lernens ist das gemeinschaftliche Handeln. Im Seminar verändern wir gemeinsam die äußeren Bedingungen und reflektieren unsere Lernwelt! Erfolgserlebnisse und die damit einhergehende Motivation sowie auch Belohnung und Spaß als essenzielle Lernfaktoren sind unser Seminarergebnis.

Ziel:

- Auf- und Umbau von gesundheitsförderlichen Seminar- und Arbeitssettings erleben
- Tipps zum gehirngerechten Lernen und zur Aktivierung der sechs neuen Sinne erhalten
- Didaktik des lebendigen und nachhaltigen Lernens und wesentliche Prinzipien in der Erwachsenenbildung vertiefen
- Freude und Spaß am Lernen erleben

Methoden:

Moderationsmethoden in- und outdoor, gemeinschaftliches Handeln planen und reflektieren, Visualisierungstechniken, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Lehrgespräche, Entspannungs- und Bewegungsübungen zur aktiven Kurzpausengestaltung

Zielgruppe

lehrende Menschen, die andere Menschen im Bereich von Lernprozessen in der Gesundheitsförderung begleiten und an Gesundheitsförderung und Veränderungsprozessen interessierte Personen

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Mi 7. – Do 8. Oktober 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 16. September 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Digital Detox 1.0 – befreit den Geist und stärkt die Gesundheit > 20210102

Digital ist zwar per se nicht „giftig“, so dass wir davon entschlacken müssten, dennoch macht „die Dosis das Gift“!

Internet, Smartphone, Social Media oder Streaming sind praktisch, machen Spaß und erleichtern das Leben. Problematisch wird es, wenn sich die Dosierung des „Gifts“, also die Nutzung digitaler Geräte und Medien, unserer bewussten Entscheidung entzieht und wir immer häufiger unbewusst zum Handy greifen. Wenn wir vor lauter FOMO (Fear of missing out oder die Angst etwas zu verpassen) nicht mehr aufhören können, Facebook oder Instagram zu checken und den Fokus auf das Wesentliche verlieren und mehr Zeit dafür verwenden, als wir wollen. Wenn wir uns nicht mehr konzentrieren können, weil uns digitale Dienste dauernd unterbrechen und uns unsere Aufmerksamkeit rauben. Dann ist es an der Zeit, einen „Digital Detox“ zu machen, um sich wieder auf das Wesentliche im Leben und im Beruf konzentrieren zu können und den Fokus auf die analoge Gesundheit zu richten.

Ziel:

Digitale Balance – diese zu finden und zu halten ist jetzt und in Zukunft Teil unseres Lebens, um unsere Gesundheit und die unserer Kinder und Mitarbeiter aufrecht zu erhalten. So wie die Balance zwischen An- und Entspannung, Unter- und Überforderung, Privat- und Berufsleben, gilt es die Balance zwischen digital und analog zu finden.

Inhalte:

- **Sie werden sich Ihrer digitalen Nutzung bewusst und lernen, was wichtig ist im Leben. Wie will ich die Zeit verbringen, um selbst zu entscheiden, wann und wie Digitales genutzt wird und mehr Zeit zum Leben bleibt.**
- **Sie lernen bewusst, digitale Auszeiten zu nehmen und auch einmal nicht erreichbar zu sein.**
- **Sie erkennen und hinterfragen Ihre digitalen Gewohnheiten und entwickeln neue, positive Routinen.**
- **Bei steigender Informationsflut sind Sie in der Lage, Entscheidungen zu fällen und auszuwählen, was wichtig ist und was nicht, was Sie lesen, anschauen, anhören wollen und was nicht.**

Methoden:

theoretischer Input alternierend mit selbstreflexivem Arbeiten und Austausch in der Gruppe

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Mi 14. – Do 15. Oktober 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Agiles Entscheiden“ und dessen Anwendung in der Gesundheitsförderung – Akzeptanz und Wirksamkeit von Entscheidungen fördern > 20210103

Entscheidungen in einer komplexen, schnelllebigem und von Widersprüchen geprägten Welt stellen hohe Anforderungen an Führungskräfte und Akteur/innen in Gesundheitsprojekten und die von den Konsequenzen betroffenen Mitarbeiter/innen. Die Art und Weise wie Entscheidungsprozesse ablaufen, sagt viel über die Kultur der jeweiligen Organisation aus. Entscheidungen werden dabei nicht nur von Führungskräften getroffen, sondern auch von Expertinnen und Experten in Projekten und in (organisationsübergreifenden) Teams.

Indem Akteur/innen der Gesundheitsförderung eigene Verhaltensmuster bei Entscheidungsprozessen reflektieren und Methoden agiler und partizipativer Entscheidungsfindung anwenden, steigern sie die Wirksamkeit und Akzeptanz von Entscheidungen, fördern ihre eigene Gesundheit und die aller von der Entscheidung betroffenen Personen und verbessern damit die Leistungsfähigkeit der Organisation.

Ziel:

- Strukturen bei Gesundheitsförderungsaktivitäten in Bezug auf agile Entscheidungskultur reflektieren und weiterentwickeln
- agile und partizipative Entscheidungsmethoden kennenlernen und ausprobieren
- Wirksamkeit und Akzeptanz von Entscheidungen steigern
- eigenes Mindset zu Entscheidungen bewusst machen

Zielgruppe:

Projektleitungen und Akteur/innen in der Gesundheitsförderung, Führungskräfte

Inhalte:

- **Merkmale einer agilen Entscheidungskultur**
- **konkrete Entscheidungssituationen in der Gesundheitsförderung aufbereiten**
- **agile und partizipative Methoden von der Vorbereitung bis zur Umsetzung/Evaluierung von Entscheidungen kennenlernen und ausprobieren**
- **psychologische Aspekte bei Entscheidungen**
- **Entscheidungen kommunizieren und umsetzen**
- **Selbstreflexion eigener Verhaltensmuster bei Entscheidungen**

Methoden:

- kompakte Theorie-Inputs
- Gruppenarbeiten in verschiedenen Formaten
- Arbeit an Fallbeispielen der Teilnehmenden
- Einsatz digitaler Tools für Entscheidungsprozesse in Gesundheitsförderungsprojekten (bitte internetfähiges Smartphone mitnehmen)

Referentin/Trainerin:
Sabine Baillon

Termin: Di 17. – Mi 18. November 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 27. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Kühler Kopf in heißen Debatten – Argumentations- und Schlagfertigkeitstraining > 20900101

Kennen Sie die Situation: Sie sind im Gespräch, Ihr Gegenüber bringt einen Einwand und Ihnen fällt nichts ein. Später am Abend oder auf dem Heimweg kommt Ihnen DIE Antwort oder DIE Frage in den Sinn. „Wär ich doch schlagfertiger!“, denken sich dann viele Menschen ...

Die gute Nachricht: Argumentationsgeschick und Schlagfertigkeit kann man lernen! Und zwar recht einfach und auf lustvolle Art und Weise!

Zuhören ist der erste Schritt zur erfolgreichen Argumentationstechnik. Der Trick ist, mehr „Ja, und...“ statt „Ja, aber...“ zu sagen. Zuhören, die andere Person wirklich wahrnehmen und auf das, was wirklich gesagt wird, eingehen. So kann man konstruktiv und lösungsorientiert oft selbst schwierige Kommunikationssituationen meistern. Dazu noch die richtige Portion Improvisationsgeschick für Unvorhergesehenes sowie eine an den GesprächspartnerInnen orientierte, gut aufgebaute Argumentation und schon bleibt der Kopf ganz kühl in hitzigen Debatten.

Ziel:

Sie lernen, wie Sie sich auf herausfordernde Gespräche exzellent vorbereiten, um dann gut in Balance zu bleiben und Ihre Spontaneität zu finden.

Zielgruppe:

All jene, die herausfordernde Gespräche mit mehr Gelassenheit und Souveränität meistern und Einwände konstruktiv beantworten möchten. Voraussetzung: Sie bringen Fragestellungen und Fälle aus Ihrem Alltag mit in das Seminar.

Inhalte:

- **Vorbereitung als das A & O in der Argumentation**
- **die Grundhaltung in der Argumentation**
- **zielgruppengerechter Aufbau von Argumentationen**
- **Argumentation & Stressbewältigung**
- **das Statusmodell (Körpersprache) und die 5-Satz-Technik**
- **Verhaltenstypen & Kommunikation**
- **Erfolgsfaktoren in der Gesprächsführung**
- **Improvisationstechniken**
- **Umgang mit unfairen Angriffen**
- **Einwandbehandlung/Argumentationstechniken**

Methoden:

Input, Übungen aus Applied Improv & Theaterpädagogik, Einzelübungen, Kleingruppenarbeit, Reflexion, Transfer, Live Simulation

Referentin/Trainerin:
Susanne Pöchacker

Termin: Mi 26. – Do 27. Februar 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel am Friedrichshof,
Römerstrasse 2, 2424 Zurndorf

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 5. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kollektiv & kooperativ – effektive Meetings 4.0 mit soziokratischer Gesprächsführung > 20900102

Kennen Sie die Sehnsucht nach effizienten Besprechungen, nach besseren Lösungen, die das Wissen aller miteinbeziehen und Entscheidungen, die niemanden übergehen? Soziokratie bzw. die soziokratische Kreisorganisationsmethode ist eine partizipative Form der Entscheidungsfindung, aber auch ein Organisationsmodell, das für Gleichwertigkeit, Kooperation und Selbstorganisation steht.

Anstatt sich im Dschungel der Gewohnheiten zu verheddern, hilft Soziokratie, Strukturen für Entscheidung und Zusammenarbeit neu und nachhaltig zu gestalten.

Im Seminar erlernen Sie konkrete Tools aus der Soziokratie, die einen erfolgreichen Verlauf von Sitzungen und Meetings unterstützen und dadurch zur effektiveren Zusammenarbeit innerhalb des Teams führen. Die Teilnehmer/innen vertiefen ihre Kompetenzen in der Gesprächsleitung, sie lernen Entscheidungen im Konsent durchzuführen, auftretende Spannungen zu bearbeiten und dabei dennoch die vereinbarten Ziele zu verfolgen sowie die Eigenverantwortung der Teammitglieder zu fördern.

Ziel:

Kennenlernen der Grundlagen und erste Erfahrungen mit der soziokratischen Sitzungsgestaltung und Gesprächsführung sammeln

Zielgruppe:

Interessierte, Anwender/innen und Multiplikator/innen, Teamleiter/innen, Moderator/innen und Führungskräfte, HR-Verantwortliche

Methoden:

theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, Austausch und Reflexion, Beispiele aus der Praxis

Inhalte:

- **Geschichte und Methode der Soziokratie – die 4 Basisregeln**
 - **Konsentprinzip**
 - **Kreisstruktur**
 - **doppelte Koppelung**
 - **offene Wahl**
- **Gestaltung von Meetings: Kreisversammlung, Rollen im Kreis, soziokratische Agenda**
- **Gesprächsleitung: Übungen mit der Konsentbeschlussfassung**
- **Ziele als Basis aller Entscheidungen**
- **Steuern von Spannungen, Umgang mit Emotionen, Einwänden und schwierigen Situationen**
- **Austausch und Vernetzung vor dem Hintergrund der eigenen Organisation**

Referent/Trainer:
Florian Bauernfeind

Termin: Mo 6. – Di 7. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 18. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Das 1x1 der Freiwilligenarbeit – wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann > 20900103

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

theoretische Inputs, Reflexionsübungen, Gruppenarbeiten und Plenar-Diskussionen anhand konkreter Beispiele aus der Praxis

Referent/Trainer:
Martin Oberbauer

Termin: Mi 13. – Do 14. Mai 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 22. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kreativ auf Flips & Co – ein Bild sagt mehr als tausend Worte

> 20900104

Professionelle, kreative Visualisierungen auf Flipcharts, Pinnwänden und anderen Medien erleichtern die Informationsaufnahme, tragen zu besserem Verständnis bei und erhöhen die Aufnahmefähigkeit.

In Projekten oder Teamarbeiten verbessern sie den gemeinsamen Wissensaustausch und fördern gehirngerechtes Lernen.

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

Ziel:

Kennenlernen und Anwenden von Visualisierungs- und Präsentationstechniken, Kombination von Wort, Formen und Bildern, Plakatschrift, Aufzählungszeichen und Textcontainer, Pfeile, Menschen und Gesichter, Piktogramme und Ideogramme, Dynamikzeichen und Perspektive im Zeichnen, Muster der Plakatgestaltung, Metaphern und Bildvorlagen

Inhalte:

- **Visualisierungs- und Präsentationstechniken in unterschiedlichen Formen kennenlernen und vertiefen**
- **Grundformen der visuellen Sprache bewusst einsetzen**
- **professionelle Plakatgestaltung und Moderationsmaterialien gekonnt verwenden**
- **graphische Moderations-/Besprechungsdesigns entwickeln**

Zielgruppe:

all jene, die (Gesundheits-)Informationen mit Hilfe von Bildern einfach und effizient darstellen möchten

Methoden:

theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, Austausch und Reflexion, Beispiele aus der Praxis

Referent/Trainer:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Di 9. – Mi 10. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 19. Mai 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Projektentwicklung „live“ – gemeinsam ein besseres „Produkt“ erschaffen > 20910101

Wir entwickeln im Rahmen dieser beiden Tage Ihre Idee zu einem umsetzbaren Projekt: In der Gruppe arbeiten wir uns mit den Ideen der Teilnehmer/innen entlang der Schritte des klassischen Projektmanagements zu konkreten Umsetzungsideen vor. Wir nutzen die Kreativität, das Wissen und die Erfahrungen von allen Teilnehmer/innen und bringen so Ihre Projektidee voran.

Ziel:

Im Seminar werden einzelne Ideen mit Methoden aus dem Projektmanagement weiterentwickelt. Die Teilnehmer/innen lernen die Schritte im Projektmanagement kennen und entwickeln dabei ihre und andere Projektideen weiter.

Zielgruppe:

Personen mit einer Idee für ein (Gesundheitsförderungs-)Projekt

Inhalte:

- **theoretische Grundlagen des Projektmanagements**
- **Projektmanagementtools**
 - **Kreativitätstechniken/Brainstorming-Methoden**
 - **SWOT-Analyse**
 - **Umfeldanalyse**
 - **Zielfindung**
 - **Projektstruktur- und Meilensteinplanung**
- **Visualisierung von Ergebnissen**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Kostenplanung**
- **Fördermöglichkeiten**
- **Qualitätskriterien in Gesundheitsförderungsprojekten**

Die Inhalte werden flexibel gemeinsam mit den Teilnehmer/innen gestaltet.

Methoden:

theoretische Inputs, Moderationsmethoden, Visualisierung, Kleingruppenarbeiten, Arbeiten im Plenum, Reflexion und intensiver Austausch

Referentinnen/Trainerinnen:

Sonja Scheibelhofer, Carina Ehrnhöfer

Termin: Di 7. – Mi 8. Juli 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 16. Juni 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

SINN-erfüllt arbeiten und gesund bleiben – Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout > 20910102

Dieser Workshop erweitert den Blick für die zahlreichen Sinn-Möglichkeiten am Arbeitsplatz. Dadurch werden konkrete Wege sichtbar, um den eigenen Arbeitsalltag trotz herausfordernder und evtl. auch belastender Rahmenbedingungen sinnerfüllt zu gestalten. Die erzielte Selbstwirksamkeit wirkt sich nicht nur auf die Freude und Motivation im Job aus, sondern beeinflusst auch die Gesundheit positiv.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen

- erkennen den Zusammenhang zwischen Sinn und Gesundheit,
- lernen die zahlreichen, unterschiedlichen Wege zum Sinn kennen,
- bekommen Anregungen zur Bewältigung unabänderlicher Rahmenbedingungen,
- finden neue Perspektiven zum Umgang mit beruflichen Herausforderungen,
- lernen Strategien für mehr Gelassenheit in Beruf und Privatleben.

Zielgruppe:

alle, die ihr Leben sinn-erfüllter und gesünder gestalten möchten

Inhalte:

- vom Sinn der Arbeit
- von der Selbst-Verwirklichung zur Sinn-Verwirklichung
- Sinnlehre nach V. Frankl
- zwischen Sachzwängen und Gestaltungsfreiheit
- viele Wege führen zum Sinn
- berufliche und private Balance finden
- individuelle Entlastung und Burnout-Prävention

Methoden:

Neben kurzen, interaktiven Theorie-Impulsen gibt es zahlreiche Praxisbeispiele mit Diskussion sowie Reflexion in der Gruppe. Für einen wirksamen Transfer in die Praxis werden die Erkenntnisse anhand konkreter Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag der einzelnen Teilnehmer/innen vertieft. Im Sinne einer nachhaltigen Umsetzung erhalten die Teilnehmer/innen ca. eine Woche nach dem Workshop die gemeinsam erarbeitete Seminar-Mitschrift als PDF-Dokument zum Nachlesen und Abarbeiten.

Referent/Trainer:
Harald Pichler

Termin: Di 18. – Mi 19. August 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. Juli 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ressourcen² – ein ZRM®-Aufbaukurs Das Zürcher Ressourcen Modell® als Zielmethode der Gesundheitsförderung > 20910103

Das Zürcher Ressourcen Modell®, eine wissenschaftlich fundierte Methode, die uns hilft, unbewusste Bedürfnisse für unsere Ziele zu aktivieren, bietet im Aufbauseminar die Möglichkeit, aus eigenen ungeliebten Persönlichkeitsanteilen Ressourcen zu gewinnen.

Es gibt Menschen, deren Verhalten oder Eigenarten lösen in uns eine starke innere Abwehr aus. Diese starken Gefühle sind ein Hinweis, dass in diesem Verhalten bzw. in der Eigenart dieser Person eine oder mehrere Ressourcen für uns verborgen sind, die uns nicht bewusst sind. Grund dafür sind eigene Persönlichkeitsanteile, die verdrängt wurden und so zu unserem „Schattenthema“ geworden sind (nach C. G. Jung).

Wenn wir diese Schatten wieder in unsere Persönlichkeit integrieren, gewinnen wir an Souveränität, wir werden kongruent. Die wieder gewonnenen Persönlichkeitsanteile erweitern zudem unseren Handlungsspielraum deutlich. Angenehmer Nebeneffekt: In Zukunft lösen dieselben Menschen und ihre Eigenarten in uns keinen Widerwillen mehr aus. Wir können erfolgreich mit ihnen arbeiten und kommunizieren.

Ziel:

Um die neu gewonnenen Ressourcen nachhaltig zu integrieren, wird die Ziel-Haltung (Haltungs-Ziel bzw. Motto-Ziel), wie sie im Grundkurs erarbeitet wurde, um diese neuen Haltungsanteile erweitert. Voraussetzung für das Seminar ist daher der Besuch des Grundkurses. Mitzubringen ist das Motto-Ziel aus dem Grundkurs.

Inhalte:

- **Input zur Entstehung von Identität und Schatten**
- **den eigenen Schatten kennenlernen**
- **„Pressekonferenz“ und „Schattenparty“**
- **vom Schatten zur Ressource**
- **die Ressourcen im Motto-Ziel verankern**

Methoden:

Das Zürcher Ressourcen Modell® umfasst im Aufbaukurs Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexion und die Arbeit mit Motto-Zielen von Dr. Frank Krause.

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Führungskräfte, die ihre Persönlichkeit und soziale Kompetenz weiterentwickeln möchten. Ein Besuch eines ZRM-Grundkurses ist Voraussetzung.

Referentin/Trainerin:

Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Di 8. – Mi 9. September 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 18. August 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Case Management – aktuelle Theorie und Anwendung

> 20910104

Case Management hat sich in einigen Feldern des Sozial- und Gesundheitswesens bereits etabliert. Dieser Handlungsansatz wird gebraucht – in Zeiten, in denen so viel von Kooperation und Koordination die Rede ist und die Problemlagen der Menschen komplexer und vielschichtiger werden. Case Management ist beliebt und findet in Österreich mittlerweile in einigen bundesweiten Programmen Anwendung.

Die Umsetzung von Case Management ist allerdings anspruchsvoll und alles andere als ein unkompliziertes „Tool“. Die Nachfrage an gut ausgebildeten Fachkräften ist daher entsprechend groß. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die aktuelle Theorie und Praxis des Case Managements und kann im Falle einer Zertifizierung nach Richtlinien der Österreichischen Gesellschaft für Care und Case Management (ÖGCC) angerechnet werden.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen kennen die Schlüsselbegriffe und Kernelemente (Essentials) dieses Handlungsansatzes und sind in der Lage, Case Management von anderen relevanten Konzepten zu unterscheiden.

Zielgruppe:

Fachkräfte aus ALLEN Handlungsfeldern des Case Managements (Soziale Arbeit, Beschäftigungsförderung, Pflege, Rehabilitation etc.)

Inhalte:

- **Konzepte und Modelle des Case Managements**
- **Funktionen und Leitprinzipien im Case Management**
- **Case Management als Phasenmodell**
- **Kriterien für den Einsatz von Case Management**
- **Erfolgsfaktoren**

Methoden:

Impulsreferate, exemplarische Darstellungen anhand von Fallbeispielen, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen

Referentin/Trainerin:

Maria Pötscher-Eidenberger

Termin: Mo 12. – Di 13. Oktober 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 21. September 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Photovoice, Community Mapping & Co – partizipative Methoden kennenlernen, ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen > 20910105

Partizipation ist eines der wichtigsten Kriterien in der Gesundheitsförderung. Partizipative Methoden erhöhen die Beteiligung speziell von Gruppen und Personen, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können. Durch den Einsatz partizipativer Methoden können mehr Standpunkte eingeholt werden, da auch jene Menschen motiviert werden, die sich sonst eher im Hintergrund halten. Sie machen Spaß, erhöhen die Akzeptanz für Entscheidungen und können in allen Projektphasen eingesetzt werden. Im Seminar erfahren Sie, welche vielfältigen Methoden es gibt und wie partizipative Prozesse so gestaltet werden können, dass Mitarbeiter/innen, Schüler/innen, Bürger/innen, Vereinsmitglieder etc. motiviert sind und sich aktiv beteiligen.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen erwerben die Fähigkeit, partizipative Methoden zielgruppengerecht einzusetzen und kennen ihre Rolle als Gestalter/ in partizipativer Prozesse und die damit verbundenen Aufgaben.

Zielgruppe:

Projektleiter/innen, Projektmitarbeiter/innen, BGF-Verantwortliche und alle Interessierten

Inhalte:

- **Grundlagen und Hintergründe der Partizipation**
- **Kriterien der Partizipation**
- **partizipative Prozesse gestalten**
- **partizipative Methoden wie Photovoice, Community Mapping, Open Space, World Cafe etc. kennenlernen und ausprobieren**

Methoden:

Impulsreferate, Videos, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen

Referent/Trainer:
Markus Peböck

Termin: Di 3. – Mi 4. November 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Angewandte Improvisation und Achtsamkeit – Quelle der Kraft für Persönlichkeit und Präsenz > 20910106

Dieses Seminar zeigt, wie sich kreative Methoden aus der Angewandten Improvisation und persönlichkeitsorientierten Achtsamkeitsarbeit strukturiert in einem gesundheitsfördernden Angebot einsetzen lassen und eine lebendige und erfrischende Projektgestaltung ermöglichen. Die Verbindung der Prinzipien aus Improvisation und Achtsamkeit weckt Kreativität und Ko-Kreativität und hilft eine spielerische Haltung und Atmosphäre zu kreieren, um Handlungs- und Erlebnisraum zu vergrößern.

Ziel:

das eigene Methodenrepertoire erweitern, Selbstwahrnehmung, Reflexionsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Kreativität und Spontaneität stärken

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Personen und Trainer/Innen, die in der Gesundheitsbildung/ Gesundheitsförderung tätig sind bzw. tätig sein wollen.

Inhalte:

- **Überblick, Grundlagen und Prinzipien der Angewandten Improvisation**
- **Beschreibung und Anwendung zahlreicher Übungen zur praktischen Umsetzung, z. B. Kreativitätstraining und Flow, Stimme und Ausdruck, Improvisation, Storytelling, Rollenarbeit**
- **Entspannungs-, Bewegungs- und Körperübungen wie Qigong und Meditation**
- **Inputs zu Achtsamkeit**
- **Persönlichkeitsstärkung und Präsenz durch Achtsamkeitspraxis und Improvisationstechniken**

Methoden:

theoretische Inputs, Kreativ- und Schauspieltechniken, Improvisationstechniken, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Entspannungs- und Bewegungstechniken

Referentin/Trainerin:
Birgit Schwamberger-Kunst

Termin: Mi 11. – Do 12. November 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 21. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teams gesund führen (Teil 2)

> 20700101

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 Teambesprechungen 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 25. – Mi 26. Februar 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Textarbeit im Beruf – professionell, zeitgemäß, erfolgreich

> 20700102

Schreiben ist das neue Reden – noch nie wurde so viel geschrieben wie heute. Und noch nie war es in der Informationsflut so schwierig, Menschen zu erreichen. Wer mit seinen Botschaften durchdringen will, braucht die richtigen Worte. Klar und lebendig sollen sie sein und stilistisch dem 21. Jahrhundert entsprechen. Im Workshop erfahren Sie, welcher Schreibstil heute zeitgemäß ist, wie Sie die richtigen Worte für Ihre Organisation finden und Ihre Texte für unterschiedliche Kommunikationskanäle wie Newsletter, Social Media und Co aufbereiten. Mit dabei sind außerdem Kreativtipps, mit denen Sie sehr, sehr kurze Textsorten wie Headlines aufmerksamkeitsregend gestalten können – und viele Informationen dazu, wie Worte wirken und Schreiben im Beruf erfolgreich funktioniert.

Inhalte:

- **Schreibprozess: Was ist Schreiben überhaupt und wie funktioniert es im Beruf?**
- **Stilkunde 4.0: Wie schreibt man im 21. Jahrhundert? - wichtige Stilregeln im Überblick**
- **die richtigen Worte für Ihre Organisation finden: Einführung in Corporate Language**
- **Kreativtipps für kurze Texte wie Headlines, Betreff-Zeilen, Social Media und Newsletter**
- **Zielgruppenspezifisch: wie Texte in unterschiedlichen Kommunikationskanälen ticken**
- **Wortwelten erschaffen: bildhaft schreiben, weil wir im visuellen Zeitalter leben**

Zielgruppe

für alle Menschen, die berufliche Texte verfassen und dabei mehr Leichtigkeit gewinnen

Referentin/Trainerin:
Doris Lind

Termin: Mo 2. – Di 3. März 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 10. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kreativ auf Knopfdruck?

> 20700103

Kaum einer will langweilig sein, jeder will kreativ und innovativ sein. Neue Ideen, neue Lösungen, neue Methoden – einmal anders als bisher. Wer der Kreativität bei sich selbst und anderen auf die Sprünge helfen möchte, sollte gewohnte Pfade verlassen. Kreativitätstechniken sind dabei eine hilfreiche Unterstützung, da sie dazu anregen, die Gedanken neu zu strukturieren bzw. Neues auszuprobieren. Sei es beim Spinnen von Ideen, Planen von Maßnahmen oder Präsentieren von Ergebnissen.

Im Seminar lernen Sie Methoden kennen, die Sie im beruflichen Alltag alleine, im Team oder auch in der Zusammenarbeit mit Gruppen durchführen können. Sie lernen aber auch, dass Kreativität den entsprechenden Freiraum braucht, um sich zu entfalten.

Zielgruppe:

Interessierte, die das kreative Potenzial bei sich selbst beleben sowie andere dabei unterstützen möchten, zu kreativen Ideen und Lösungen zu kommen.

Inhalte:

- **Möglichkeiten der Kreativitätsförderung im Alltag**
- **ideenreiche, interaktive Gruppenarbeitsformen (Mindmapping, Moderationsmethoden...)**
- **Kreativitätstechniken (Analograffiti, Osborn, Walt Disney, 6-Farben-Denken, ABC-Liste...)**
- **Fragetechniken**
- **kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen (Bewegung, inspirierende Orte, Zeit und Muße, die Gesellschaft wohlwollender Menschen, keine Angst vor dem Scheitern...)**

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Mi 25. – Do 26. März 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 4. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen > 20700104

Wie ich mich selbst, meine Ideen und Anliegen im persönlichen Gespräch möglichst gut präsentieren kann.

Wer kennt das nicht ... je näher ein entscheidendes Gespräch rückt, desto größer werden Nervosität und Zweifel. Habe ich mich ausreichend vorbereitet? Wie wird das Gegenüber auf meine Argumente reagieren? Wird der Termin erfolgreich verlaufen?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich auf unterschiedliche, wichtige Gespräche gut vorbereiten können. Im Fokus stehen nicht nur schwierige oder problembehaftete Gespräche, sondern vor allem Situationen (z. B. Gespräche mit Fördergebern, Kunden, Kooperationspartnern, Medien etc.), die für Sie persönlich bedeutend sind.

Inhalte:

- **Vorbereitung auf wichtige Gespräche**
- **Definition eigener Gesprächsziele**
- **im Gespräch Präsenz zeigen und sich selbst gut verkaufen**
- **Botschaften auf den Punkt bringen**
- **Vorteile für den Gesprächspartner sichtbar machen**
- **persönliche Strategien für den Umgang mit Problempersonen**

Referent/Trainer:
Andreas Kebler

Termin: Mi 22. – Do 23. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 1. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Flipcharts, Pinnwand-Plakate & Co noch wirkungsvoller gestalten ein Aufbauseminar > 20700105

Die visuelle Sprache aus einfachen Skizzen, Wörtern und Bildern ermöglicht uns eine klare und wirksame Kommunikation. Sei es großformatig auf Flipcharts und Plakaten oder kleinformatig auf Infoblättern oder Kärtchen. Fachwissen und komplexe Zusammenhänge in bildhafter Form dargestellt, erschließen sich um ein Vielfaches schneller und einfacher. Es geht dabei nicht ums „Schönzeichnen“, sondern ums Gedanken-Zeichnen.

Zielgruppe:

Teamleiter/innen, Projektleiter/innen, Moderator/innen und Trainer/innen, die bereits Erfahrung mit Visualisierungen haben und ihre Fertigkeiten vertiefen möchten sowie visuelle Denker/innen, die den Stift in der Hand zum Nachdenken und Konzeptentwickeln noch wirkungsvoller nutzen möchten.

Inhalte:

- **einige Elemente der „glorreichen Sieben“ aufrischen: Container, Pfeile, Rahmen, Schatten, Dynamikelemente ...**
- **Varianten bei der Darstellung von Menschen: Menschen in Bewegung, Menschen in Gruppen ...**
- **Gedankenskizzen: Gedanken und wichtige Aussagen bildhaft darstellen**
- **Entwicklung von Symbolen für den eigenen Gebrauch: zusammengesetzte Symbole, die Technik der „Symbolsafari“ ...**
- **Projekte bildhaft darstellen: Inhalte, Zeitleisten, Aufgabenbereiche, beteiligte Personen ...**
- **Präsentationen: Kernaussagen, Einbau interaktiver Elemente**
- **Einsatz von Templates: großformatige Bildvorlagen**
- **digitale Tools: Demo „Visualisieren am Tablet“, Tipps für die schnelle, einfache Digitalisierung von Handzeichnungen**
- **Experimentieren: Zeichenmaterialien (Stifte, Pastellkreiden, Farben, Blöcke ...) ausprobieren**

Referentin/Trainerin:
Edith Steiner-Janesch

Termin: Di 28. – Mi 29. April 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 7. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen

> 20700106

Mobilität fördern – sozial. bewegt. selbstständig

Wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung oder Beobachtung? Scheinbar einfache Alltagstätigkeiten können für ältere Menschen eine Herausforderung darstellen: Sich ein Glas Wasser einschenken, eine auf den Boden gefallene Spielkarte aufheben oder sicher aufstehen und niedersetzen. Es ist daher wichtig, frühzeitig unterschiedliche Faktoren zu trainieren, die zum Erhalt der Selbstständigkeit nötig sind.

Das von Expertinnen der Medizinischen Universität Wien 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 sensorische Wahrnehmung geschult.

Ziel:

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

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen von Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen mit Grundkenntnissen über medizinische und therapeutische Zusammenhänge bei älteren Menschen sowie mehrjähriger Berufserfahrung in der Betreuung von älteren Menschen. Kenntnisse über Grundprinzipien der Moderation und Kommunikation in Gruppen sind empfehlenswert.

Inhalte:

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

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen.

Referentinnen/Trainerinnen:

Stefanie Schwarzl und Yasmine El Filali

Termin: Do 14. – Fr 15. Mai 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 20700107



Sich gemeinsam in einer Siedlung, einem Grätzel oder einer Gemeinde für die Gestaltung der eigenen Lebenswelt einzusetzen, stärkt die Gemeinschaft und bemächtigt 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**

Referentin/Trainerin:
Alima Matko

Termin: Mi 27. – Do 28. Mai 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 6. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> 20710103

Der Bereich Gesundheitsförderung lebt vom Engagement zahlreicher Menschen. Dort, wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen auch Konflikte. Nicht aber die Anzahl der Konflikte sagt etwas über die Qualität von Beziehungen aus, sondern ob und wie Konflikte gelöst werden.

Vielfach haben Konflikte einen negativen Touch und Menschen agieren bei Spannungen häufig in zwei Extremen: Entweder sie sagen (lange) nichts oder sie explodieren. Beides ist nicht selten für alle Beteiligten schmerzhaft.

Welche Möglichkeiten der Konfliktprävention kennen und nützen wir?

Wie handeln wir bei unüberlegten, oft verletzenden Aussagen anderer?

Rechtfertigen wir uns oder stellen wir gezielte Fragen?

Wie sagen wir es unseren Vorgesetzten oder Kollegen/innen, wenn wir anderer Meinung sind?

Ziel:

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

Inhalte:

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

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Mo 5. – Di 6. Oktober 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 14. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 20710104

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?

Methode

Theorie-Input, Gruppenarbeiten

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.

Referent/Trainer:
Wolfgang Stock

Termin: Mi 14. Oktober 2020 + Do 22. Oktober 2020, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 20710105

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

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

Methoden:

Ein „Werkzeugkoffer“ voller Übungen zur Stärkung der Ressource ICH, aus dem die Teilnehmer/innen jene Werkzeuge auswählen können, die für sie am besten passen, z. B. Entspannungs-, Atem-, Mobilisierungsübungen, aktivierende und „belebende“ Übungen sowie Übungen zum Grenzsetzen und zur Förderung der Konzentration.

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:
Ulli Krenn

Termin: Di 3. – Mi 4. November 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitskompetenz (Health Literacy) für Multiplikator/innen > 20100101



Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können – eine komplexe Sache. Erst recht, wenn die Muttersprache eine andere ist. Viele Menschen finden sich in unserem komplexen Gesundheitssystem schwer zurecht. Zielgruppen, die wir noch zu weniger erreichen, gibt es viele. Eine erfolgreiche, strukturierte und nachhaltige Integrationspolitik und -arbeit setzt Betroffene als Multiplikator/innen ein. So können niederschwellig, über sprachliche und kulturelle Hürden hinweg, durch „Peer Education“ und damit neu gewonnene, engagierte Gesundheits-Befürworter/innen viele vulnerable Zielgruppen weit besser erreicht werden.

Im Seminar schätzen wir als Projektumsetzer/innen ein, wo wir hinsichtlich Health Literacy stehen und was wir bereits dafür tun. Prüfen mit klarem Blick unsere Zielgruppenangebote, ob Gesundheitsinformationen bedürfnisgerecht weitergegeben werden. Und überlegen gemeinsam, welche Formate und Arbeitssettings, welche Tools und ansprechenden Methoden tatsächlich unsere Zielgruppen erreichen und zum Partizipieren an Gesundheit willkommen heißen. Eigene Projektvorhaben mitnehmen und Ideen einbringen, um gemeinsam Inhalte und Methoden zu reflektieren.

Ziel:

- Kennenlernen des Konzepts der Gesundheitskompetenz: finden – verstehen – beurteilen – anwenden!
- Vorstellung der 15 Qualitätskriterien der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“
- Zielgruppenangebote prüfen, ob bereits Gesundheitsinformationen weitergegeben werden? Ob und wie beim Finden – Verstehen – Beurteilen – Anwenden unterstützt wird?
- Klären, welche Informationen noch Sinn machen, um diese weiterzugeben? Und in welcher ansprechenden, einladenden Form?
- Maßnahmen in Hinblick auf relevante Gesundheitsmodelle und Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung entwickeln

Zielgruppe:

interessierte Menschen und Praktiker/innen, die Gesundheitskompetenz erfolgreich vielen anderen Menschen vermitteln wollen

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Termin: Di 3. – Mi 4. März 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,

Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 11. Februar 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Eyes@work > 20100107

„Ganzheitliches Augen- & Sehtraining für Multiplikator/innen & alle Interessierten“

Stundenlanges Arbeiten vor dem PC/Laptop/ Smartphone erzeugt meist unbemerkte Verspannungen im Augen-, Nacken und Schulterbereich. Angestrengt und konzentriert im „Funktionsmodus“ zu starren, wird zur Gewohnheit. Das wiederum schwächt nicht nur die Augen.

Eyes@work ist ein bewährtes, ganzheitliches Augentraining und bietet die Möglichkeit, selbst die Sehkraft zu unterstützen und die Augen wieder seh-fit und leistungsstark zu machen – idealerweise auch als Vorbeugung!

Ziel:

- Vermittlung von speziellen, alltagstauglichen Augenübungen für Multiplikator/innen und für die Eigenanwendung
- Körperwahrnehmung steigern und durch die Augenübungen wieder lernen, „besser auf sich zu schauen“

Zielgruppe:

BGF-Verantwortliche, Pädagog/innen, Projektleiter/innen, die dieses Wissen weitergeben möchten, alle Interessierten

Methoden:

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen

Inhalte:

- **Übungen für mehr Entspannung, Bewegung und Energie im Bereich der Augen**
- **Atmung**
- **Gehirntraining**
- **Blaulicht und Vorsichtsmaßnahmen**
- **Sonnenschutz für die Augen**
- **schwächende/stärkende Ernährung für die Augen**
- **entspanntes Lesen**
- **Digitalisierung als Herausforderung - entspanntes Arbeiten vor dem PC/Laptop/ Smartphone**
- **diverse Fehlsichtigkeiten**

Referentin/Trainerin:
Marion Weiser

Termin: Di 10. März 2020
von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Elisana - Zentrum für ganzheitliche Gesundheit,
Museumsstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 50 Euro
Anmeldung bis 18. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Souverän wirken – Atmosphäre gestalten

> 20100102

Analysiert man die Wirkfaktoren einer Begegnung, wird deutlich, dass lange vor der inhaltlichen Botschaft immer die Person in ihrem Sein und Dasein wirkt.

Ob wir in der Begleitung von Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen tiefgehende und nachhaltige Prozesse initiieren können oder Botschaften nur oberflächlich ankommen, entscheidet sich ganz wesentlich auf einer Ebene, die außerhalb der inhaltlichen Vorbereitung liegt. Unabhängig davon, ob es sich um Unterrichts-, Beratungs- oder Führungssituationen handelt. Neben Inhalt und Methode wirkt Atmosphäre immer und kann mehr oder weniger unterstützen, Gewohnheiten zu konfrontieren, Grenzen zu überwinden oder sich in die Auseinandersetzung mit Neuem oder Anderem einzulassen.

Sicher kennen Sie auch Tage, an denen einfach alles wie von selbst läuft. Die passenden Ideen stehen im richtigen Moment zur Verfügung, wir können aus dem Vollen schöpfen und Kontakte gestalten sich mühelos und inspirierend. Und dann gibt es auch die anderen Momente.

Wie diese Tagesverfassungen entstehen, ist aber nie Zufall, sondern immer Folge unseres Umgangs mit uns selbst. Immer dann, wenn es gelingt, präsent und gelassen aus der eigenen Mitte zu handeln, fühlen wir uns nicht nur wohl, sondern es steht uns auch die spielerische Leichtigkeit, Intuition und Ausstrahlung zur Verfügung, die auf unser Umfeld fördernd und „begeisternd“ wirkt. Die Erkundung der „Spielregeln“ der Souveränität und konstruktiven Selbststeuerung lohnt sich mehrfach!

Zielgruppe:

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

Inhalte:

- **Macht und Wirkung der mentalen und körperlichen Haltung kennen- und steuern lernen**
- **Sensibilisierung der Körperwahrnehmung - Körpersinn und Empathie**
- **Spielregeln der Souveränität – souverän sein und wirken**
- **fördernde Atmosphäre gestalten - Prinzipien der Alexandertechnik und ihre Anwendung**

Methoden:

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

Bitte bequeme Kleidung (Körperwahrnehmungsübungen ohne sportliche Anforderung) und Entdeckungsfreude mitbringen.

Referentin/Trainerin:

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Di 24. – Mi 25. März 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Elisana - Zentrum für ganzheitliche Gesundheit,
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 3. März 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gemeinsam fotografieren – oder doch mehr? > 20100103

„Partizipative Methoden kennenlernen, ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen“

Partizipation ist eine der wichtigsten Kriterien in der Gesundheitsförderung. Partizipative Methoden erhöhen die Beteiligung speziell von Gruppen und Personen, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können. Durch den Einsatz partizipativer Methoden können mehr Standpunkte eingeholt werden, da auch jene Menschen motiviert werden, die sich sonst eher im Hintergrund halten. Sie machen Spaß, erhöhen die Akzeptanz für Entscheidungen und können in allen Projektphasen eingesetzt werden. Im Seminar erfahren Sie, welche vielfältigen Methoden es gibt und wie partizipative Prozesse so gestaltet werden können, dass Mitarbeiter/innen, Schüler/innen, Bürger/innen, Vereinsmitglieder etc. motiviert sind und sich aktiv beteiligen.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen erwerben die Fähigkeit, partizipative Methoden zielgruppengerecht einzusetzen und kennen ihre Rolle als Gestalter/ in partizipativer Prozesse und die damit verbundenen Aufgaben

Zielgruppe:

Projektleiter/innen, Projektmitarbeiter/innen, BGF-Verantwortliche und alle Interessierten

Methoden:

Impulsreferate, Videos, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen

Inhalte:

- **Grundlagen und Hintergründe der Partizipation**
- **Kriterien der Partizipation**
- **partizipative Prozesse gestalten**
- **partizipative Methoden**

Referent/Trainer:
Markus Pehböck

Termin: Di 28. – Mi 29. April 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 7. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Bewegung in jedem Alter > 20100108

für Multiplikator/innen und Selbstanwender/innen



Ziel:

Das Bewegungsprogramm beinhaltet eine Kombination aus gezielten Dehnübungen und Krafttraining, wobei auch wissenschaftliche Erkenntnisse hinsichtlich der Effizienz der Übungen berücksichtigt werden. Für das Krafttraining werden (die laut wissenschaftlichen Untersuchungen bestplatzierten) Übungen verwendet, die ohne Geräte und mit eigenem Körpergewicht durchgeführt werden können. Alle wichtigen Gelenke werden in dem Bewegungsumfang genutzt, der gerade möglich ist, der Gelenkradius kann sich Schritt für Schritt vergrößern und dadurch können sich die faszialen Strukturen wieder neu und gesund aufbauen. Durch den Einsatz der Vorstellungskraft beim Üben kann nicht nur die Wirksamkeit der einzelnen Übungen erhöht werden, sondern auch die Körperwahrnehmung nachhaltig geschult werden.

Zielgruppe:

- Personen, die gesunde und effiziente Bewegung in Bewegungskursen in ihrem beruflichen, betrieblichen oder gemeinschaftlichen Umfeld (BGF, gesunde Nachbarschaft, gesunde Gemeinde) anbieten wollen (Die Teilnehmer/innen erhalten ein Skriptum mit einem Vorschlag für 10 Kurseinheiten.)
- Personen, die mit einem Bewegungsprogramm wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

Inhalte:

- **die wichtigsten Muskelgruppen, Gelenke, Faszienketten und die dazugehörigen wissenschaftlichen Erkenntnisse**
- **der Aufbau des Programms und die Anwendbarkeit in den unterschiedlichen Settings**
- **Training der ersten Übungssequenzen und Kurseinheiten**

Methoden:

- Theorie-Input
- Diskussion
- Einzel- und Gruppenarbeit (Entwicklung möglicher Stundenbilder)
- eigene Anwendung und Ausprobieren

Bitte bequeme Bekleidung mitbringen.

Referentin/Trainerin:
Elisabeth Barta-Winkler

Termin: Di 5. – Mi 6. Mai 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Elisana - Zentrum für ganzheitliche Gesundheit,
Museumsstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 14. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung und Partizipation im digitalen Wandel

> 20100104

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, der 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 KI)
- Vorstellung und Erprobung neuer Anwendungen und des digitalen Umfelds der Gesundheitsangebote
- Abschätzung von Folgen und Risiken
- Diskussion der Anwendungsmöglichkeiten im eigenen Bereich

Inhalte:

- **Begriffsklärung zu 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 der Teilnehmer/innen**

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 12. – Mi 13. Mai 2020

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,

Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 21. April 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Facebook, Twitter und Co – soziale Medien richtig nutzen > 20100106

Derzeit leben rund 7,7 Milliarden Menschen auf der Erde. Rund 3,5 Milliarden von ihnen sind Social-Media-Nutzer. Diese Zahl ist beeindruckend, aber viel wichtiger ist: Immer weniger Menschen beziehen ihre Informationen aus Zeitungen oder Fernsehen. Facebook und Instagram sind längst die neue Zeitung geworden. Und YouTube hat der Zeit im Bild als „Lagerfeuer der Nation“ den Rang abgelaufen. Dieses Seminar vermittelt allen, die soziale Medien als Chance in der Kommunikation begreifen, Strategien und Methoden für eine effektive und effiziente Nutzung.

Was NICHT Ziel und Inhalt dieses Seminars ist:

- Einsteiger Schritt für Schritt bei der Erstellung eines Social-Media-Accounts zu begleiten
- deklarierte Skeptiker von der Nützlichkeit sozialer Medien zu überzeugen (Aber: Ein klein wenig gesunde Skepsis ist hier und da schon angebracht.)

Ziel:

- Überblick über die Social-Media-Landschaft
- Erarbeitung von Strategien zur Nutzung von sozialen Medien in der Kommunikation im Setting Betrieb, Schule und Gemeinde
- die Zielgruppe(n) (besser) verstehen
- Leitlinien für die Erstellung eigener Inhalte
- Transfer in den Arbeitsalltag

Inhalte:

- **Öffentlichkeitsarbeit auf Facebook & Co**
- **Dos und Don'ts in der Online-Kommunikation**
- **Einsatz von Social Media in der Veranstaltungsbewerbung**
- **Werkzeuge für interne Kommunikation**
- **Gestaltung und Planung von Inhalten**
- **Werbung: Kanäle und Zielgruppen**

Zielgruppe:

- Menschen, die sich – im weitesten Sinn – mit Kommunikation oder Organisation befassen
- alle, die soziale Medien in ihrer Kommunikation effizient und effektiv einsetzen wollen
- Berater/innen, BGF-Verantwortliche, Projektleiter/innen, die soziale Medien als Kommunikationsmittel kennenlernen und einsetzen möchten

Methoden:

- Vortrag und Präsentation
- Live-Präsentationen
- Gruppen- und Einzelarbeiten bzw. -präsentationen

Referent/Trainer:
Stefan Straßburger

Termin: Di 16. – Mi 17. Juni 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

RECHT haben oder FREI sein > 20110101

Die Methode THE WORK von Byron Katie kennen- & nützen lernen

Unser stressvolles Denken (Leistungs- & Zeitdruck, Vorurteile, Bewertungen, Erwartungen, Rechthaberei, Fehlerkultur ...) limitiert uns und nimmt uns die Klarheit, Freude, Liebe, Leichtigkeit, Entspannung und Freiheit. Wir können nur selbst lernen, unsere negativen und immer wiederkehrenden Gedankenspiralen und Stimmungen loszulassen.

THE WORK wird im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich als IBSR (Inquiry Based Stress Reduction) angeführt. Der Prozess und dessen positiven Eigenschaften bezüglich Stressreduktion ist belegt.

THE WORK von Byron Katie ist eine leicht handhabbare Methode aus den energie- und zeitraubenden Gedankenknäuel auszusteigen.

Wie THE WORK funktioniert:

Es wird eine belastende Situation definiert, dann wird diese mit Fragen „untersucht“ und danach geht man in sich, um die Umkehrungen und den Perspektivenwechsel zu finden.

Die Methode klingt einfach. Sie ist es auch und wirkt befreiend, um aus dem Gefängnis der Gedanken und Emotionen zu entfliehen. Wenn Sie die Kraft dieser Methode einmal gespürt und erlebt haben, können Sie diese auch einfach mit anderen praktizieren bzw. an andere weitergeben.

Inhalte:

- **Kennenlernen der Methode**
- **Tools: Anwendbarkeit in der Praxis**
- **Gesprächsleitfäden für Berater/innen**

Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen, Berater/innen, Projektleiter/innen, alle Interessierten

Referentin/Trainerin:
Marion Weiser

Termin: Di 6. Oktober 2020
von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Elisana - Zentrum für ganzheitliche Gesundheit,
Museumsstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 50 Euro
Anmeldung bis 15. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Abenteuer Schreiben – zeilenweise zu besserer Kommunikation und mehr Lebensqualität! > 20110103

Schreiben stellt in der heutigen Informations- und Kommunikationsgesellschaft eine Schlüsselqualifikation dar. Für viele Menschen ist das Schreiben von Texten mit Hemmungen verbunden. Mit Schreiben wird ein besonderes Talent verbunden. Dem ist nicht so - ansprechendes Schreiben ist erlernbar und es kann unheimlich viel Spaß machen. „Die wahren Abenteuer sind im Kopf“, wie schon André Heller sagt.

Wir wollen in der Gesundheitsförderung Aufmerksamkeit erregen, Impulse setzen, um Einstellungen und Gesundheitsverhalten zu verändern. Im Seminar spielen wir mit Sprache, ergründen unsere eigenen kreativen Ressourcen und entdecken in gemeinsamen Schreibabenteuern auch die Kraft der Gruppe.

Wir gehen es ganz konkret an – nehmt eigene Themen für die unterschiedlichen Zielgruppen mit. Wir probieren verschiedene Methoden und produzieren Sprach- (und Zeichen-) material. Vom Clustering und Mind Mapping, Freewriting und Mindwriting, Schreibstaffeln und Storytelling, Sketchnoting, Alltags-Poesie und verschiedene Formen des kooperativen Schreibens zu gemeinschaftlichen Überarbeitungsstrategien und kooperativem Feedback. Unsere Zensor/innen erhalten derweilen einen Urlaubsschein!

Ziel:

- Aufmerksamkeit durch inspirierende gesunde Textbotschaften bei unseren Zielgruppen wecken
- Wissen vermitteln, wie Gesundheitsbotschaften Gehör finden
- mit Sprache spielen, Ideen willkommen heißen und überarbeiten
- Wort für Wort – zeilenweise mehr Flow im Schreiben spüren
- Botschaften entwickeln, die gesunde Motive ansprechen, Lebensbezug vermitteln und bei den Herausforderungen des Alltags gesundheitsförderlich unterstützen

Zielgruppe:

Interessierte Menschen und Praktiker/innen, die über das geschriebene Wort inspirieren wollen

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer--Obomeghie, Eva Lepold

Termin: Di 10. – Mi 11. November 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 20. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Pubertät – „Aufruhr im Kopf“ – Jugendliche verstehen und abholen > 20110104

Was während der Pubertät im Gehirn passiert und warum diese Phase des Umbruchs nicht nur als komplizierte, sondern als eine sehr lebendige Zeit voller Chancen gesehen werden kann. Eine Chance, Gesundheitsförderung zu vermitteln und erlebbar zu machen.

Heranwachsende sind Meister der Kommunikation, aber erbarmungslos im Schweigen und Widerstand, wenn der Kontakt mit ihnen nicht gelingt.

Wie bleibe ich als Elternteil, Lehrer/in, Betreuer/in und Arbeitgeber/in mit Pubertierenden im Gespräch? Wie schaffe ich es, Jugendliche zu motivieren, sich mit den Themen Gesundheit, Verantwortung und Zukunftsplanung auseinanderzusetzen?

Anhand neuester Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften wird in diesem Seminar auf anschauliche Weise erklärt, was in der Phase an Veränderungen im Gehirn abläuft und wie die Zeit der Pubertät für alle Beteiligten vielleicht weniger anstrengend wird.

Ziel:

- Verständnis durch Wissen
- Motivationstechniken für die Arbeit und den Umgang mit Jugendlichen in der Gesundheitsförderung
- Konfliktminimierung und Lösungsorientierung durch Empathie und Gesprächsleitlinien

Zielgruppe:

Personen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, Pädagog/innen, Jugendbetreuer/innen, Lehrlingsausbilder/innen, Eltern

Methoden:

- theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussion und Reflexion
- Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:
Birgitta Klammer-Barabasch

Termin: Di 24. – Mi 25. November 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. November 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Wie agil soll's denn sein? > 20110105

Agiles Projektmanagement – Chancen und Grenzen

Agiles Projektmanagement ist in aller Munde und ein Modebegriff geworden. Viele versprechen sich davon kürzere Entwicklungszeiten und effizientere Bearbeitung. Modernes Projektmanagement passt sich der jeweiligen Situation rasch an und ist maßgeschneidert für die aktuellen Bedürfnisse. Unterschiedliche Modelle haben sich entwickelt, mit deren Hilfe agiles Projektmanagement umgesetzt werden kann.

Oft wird agiles Projektmanagement verlangt – ist es immer sinnvoll und nützlich? Die Entscheidung, welche Art des Projektmanagements erfolgreicher eingesetzt werden kann, ist nicht immer einfach. Doch man kann diese Modelle auch verbinden.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen erwerben die Grundlagen des agilen Projektmanagements. Sie können entscheiden, wann traditionelles und wann agiles Projektmanagement besser eingesetzt wird und wie man diese Modelle verbinden kann.

Zielgruppen:

Projektleiter/innen, Projektmitarbeiter/innen, Führungskräfte

Inhalte:

- **agiles Projektmanagement und die wichtigsten Modelle**
- **traditionelles Projektmanagement**
- **Entscheidung**
- **Verbindung von traditionellem und agilem Projektmanagement**

Methoden:

Impulsreferate, Videos, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Fallstudien

Referent/Trainer:
Markus Pehböck

Termin: Mi 2. – Do 3. Dezember 2020
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 40102 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 11. November 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 20800102

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 Motto-Zieles 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 Motto-Zieles**
- **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: Mi 18. – Do 19. März 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Leichte, barrierefreie Sprache > 20800103

Einfach auf den Punkt gebracht – aus schwer wird leicht!

- Sie wollen Informationen barrierefrei, leicht verständlich gestalten!
- Sie wollen komplexe Inhalte, ob schriftlich oder mündlich, vermitteln!
- Sie wollen sprachliche Einschränkungen vulnerabler Gruppen kennenlernen!
- Sie wollen, speziell vulnerable Gruppen, verständlich informieren und beraten!
- Sie wollen sicher sein, dass Ihre Botschaft richtig ankommt!

Eine Vielzahl von Barrieren behindert Menschen in ihrem Leben. Gesundheitsförderung will, dass alle Menschen mitreden, mitmachen und mitentscheiden können. Mit leicht verständlichen Texten ist das Verstehen relevanter Informationen für verschiedene Zielgruppen zu unterstützen. capito ist ein Kompetenznetzwerk für barrierefreie Information und leichte Sprache im deutschsprachigen Raum.

In diesem Workshop erarbeitet eine Expertin von capito mit Ihnen, wie Informationen aufbereitet sein müssen, damit Ihre Zielgruppe die Inhalte gut versteht und danach handeln kann. Dabei lernen Sie die Grundlagen der barrierefreien Sprache und wie man das Sprachniveau genau an seine Zielgruppe anpassen kann. Zusätzlich werden die 15 Qualitätskriterien der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“ für qualitätsvolle Informationen zu gesundheitsbezogenen Inhalten vorgestellt.

Sie erarbeiten auch, wie Sie sich auf die besondere Herausforderung der mündlichen Kommunikation vorbereiten und das Gespräch oder den Vortrag erfolgreich barrierefrei gestalten können. Wir betrachten die speziellen Anforderungen sowie wichtige verbale und nonverbale Kriterien. Sie erfahren auch, wie Gesten

und Mimik Ihre Verständlichkeit in der leichten Sprache unterstützen können.

Methoden:

Gemeinsam erarbeiten wir, was leicht verständliche Sprache auszeichnet. Sie lernen die Kriterien für leichte und einfache Sprache sowie die 15 Qualitätskriterien der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“ kennen. Das Gelernte wenden Sie während des Workshops immer wieder bei Übungsbeispielen an. Bringen Sie hierfür gerne Beispiele aus Ihrem beruflichen Alltag mit!

Referentin/Trainerin:
Angelika Mader

Termin: Do 16. – Fr 17. April 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit erfolgreich kommunizieren

> 20800104 *Medien interessieren, Zielgruppen erreichen*

In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie Ihre Gesundheitsthemen so vermitteln, dass sich die Medien dafür interessieren und Sie Ihre Zielgruppen erreichen. Wir beginnen mit den Grundlagen von Kommunikation und PR und den Strategien und Konzeptionen, die dafür verwendet werden können. Eine gemeinsame Reflexion der kommunikativen Aufgaben, die Sie erledigen und der Ziele, die Sie damit erreichen wollen, schließt daran an. Da PR nur in Zusammenarbeit mit Medien funktioniert, lernen Sie die Grundzüge des Journalismus von der Recherche über das Texten bis zum Redigieren ebenso kennen, wie wesentliche Bausteine der praktischen PR-Arbeit. Dazu zählt die Presseaussendung ebenso wie die Organisation einer Podiumsdiskussion oder einer Pressekonferenz. Neben der Kommunikation über die wichtigsten medialen Kanäle – Printmedien, Radio, TV und Social Media – werden wir uns auch mit der „internen Kommunikation“ – vom Newsletter bis zur Mitarbeiterzeitung – und mit Corporate Identity beschäftigen. Nicht zuletzt wird ein halber Seminartag den Besonderheiten der Kommunikation von Themen der Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz gewidmet sein. Beispiele guter Praxis werden ebenso, wie die 15 Qualitätskriterien der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“ vorgestellt und Sie können im Anschluss selbst das Erstellen einer Presseaussendung erproben. Das Seminar ist insgesamt interaktiv gestaltet, mit vielen Übungen.

Zielgruppen:

alle, die sich in Wissenschaft, Politik und Praxis für die Themen Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz engagieren und die Inhalte ihrer Arbeit erfolgreich an Medien und ihr Zielpublikum kommunizieren möchten

Inhalte:

- was unter Kommunikation und PR zu verstehen und was dabei zu beachten ist
- Zielgruppen definieren und passende Kommunikationsstrategien auswählen
- Bausteine der Presse- und Medienarbeit
- Besonderheiten der Kommunikation von Themen der Gesundheit und Gesundheitsförderung und die Gesundheitsmedienlandschaft; Beispiele guter Praxis
- Vorstellung der 15 Qualitätskriterien der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“

Ziel

Sie erlernen in Theorie und Praxis die Voraussetzungen für gelingende Kommunikation – in Bezug auf Medien ebenso wie in Bezug auf die Menschen, denen Sie die Themen Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz nahebringen wollen.

Methoden

Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Großgruppenarbeit, Blitzlichter, Reflexion, Online-Wissenschecks und Impulsvorträge

Referent/in, Trainer/in:

Elisabeth Tschachler, Dietmar Schobel

Termin: Do 23. – Fr 24. April 2020,

1. Tag 10.00 – 18.00 Uhr

2. Tag 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 2. April 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Coaching als Intervention – individuelle und organisationale Lösungen > 20800105

Jede/r kennt Situationen im beruflichen Alltag, in denen man handeln sollte, dies jedoch aus vielfältigen subjektiven Gründen manchmal schwer fällt. Es kann darum gehen, sich durchsetzen zu müssen, eine Entscheidung zu treffen, Konflikte auszutragen, mit Widerständen in der Arbeitsgruppe umzugehen, physische und/oder psychische Überforderung zu bewältigen; es kann Situationen geben, in denen Mitarbeiter/innen im Team eine schwierige Phase durchlaufen oder darum, innerhalb veränderter Rahmenbedingungen Gestaltungsspielraum zu behalten bzw. organisationale Veränderungen selbst in die Wege zu leiten. All diese Szenarien stellen mitunter enorme Herausforderungen für die Betroffenen dar.

Bei dem als Gruppencoaching angelegten Seminar werden die Teilnehmer/innen in ihren persönlichen beruflichen Anliegen unterstützt. In Form von Live Coaching werden vorgebrachte Themen bearbeitet. Die Arbeitsweise des Gruppencoachings lebt davon, dass die Gruppenmitglieder ihr jeweiliges Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Organisations- und Arbeitskontexten einbringen. Der Austausch und das Kennenlernen anderer Problem- und Bewältigungserfahrungen fördern die eigene Lösungskompetenz. Zugleich werden neben der individuellen Problemlösung auch Methoden und Handwerkszeug vermittelt, um die Teilnehmer/innen zu befähigen, diese gegebenenfalls auch bei ihren Mitarbeiter/innen einsetzen zu können.

Methoden:

Ein Gruppencoaching-Setting beinhaltet den Einsatz u. a. folgender Methoden: kollegiale Fallarbeit, Rollenspiele, Spiegeltechniken, Aufstellungen, mentale Übungen, kreative Methoden, Skalierungen (Belastung, Ziel, Ist-Soll).

Inhalte:

- **Einführung in Coaching als Methode der Intervention**
- **Sammeln von individuellen Anliegen/Themen**
- **Live-Coaching-Phase**
- **mentale Gruppenübungen**
- **Transfer von Coachingmethoden**

Ziel:

- Erarbeitung von fallbezogenen Lösungs- und Verhaltensmustern
- Unterstützung und Förderung der Teilnehmer/innen beim Identifizieren und Aktivieren von eigenen Ressourcen und Kompetenzen
- Vermittlung von Handlungsstrategien im beruflichen Alltag
- Vermittlung von Methoden und Übungen für die eigene Anwendung
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppen:

Akteur/innen der Gesundheitsförderung, Menschen mit Führungs- und Personalverantwortung, Personalentwickler/innen, Mitarbeiter/innen in Einrichtungen

Referentin/Trainerin:

Erika Pircher

Termin: Do 7. – Fr 8. Mai 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 16. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung durch Ergotherapeut/innen > 20800106



Im täglichen Leben, unabhängig ob im Beruf oder im privaten Alltag, sind Menschen jeglichen Alters mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert, die nicht selten in einer gesundheitsrelevanten Einschränkung der Handlungsfähigkeit, im schlimmsten Fall im Ausscheiden aus dem Berufsleben oder Vereinsamung münden.

Betätigungsbalance im Alltag, Früherkennung und Vorbeugung von Risikofaktoren (z. B. aufgrund bestehender Vorerkrankungen), Anpassung des (Arbeits-)Umfeldes (z. B. Barrierefreiheit, Erhalt der Handlungsfähigkeit, Ergonomie, Arbeitsplatzsicherheit) sind Kernthemen der Ergotherapie. Als alltags- und handlungsorientiertes Angebot bieten Ergotherapeut/innen zielorientierte Beratung und Begleitung zur Optimierung von Arbeitsabläufen in Hinblick auf körperliche, psychische, kognitive und soziale Handlungsfähigkeit und Gesundheit an. Sie stärken die Ressourcen der Menschen und unterstützen bei der Bewältigung und Gestaltung des unmittelbaren Umfelds.

Im betrieblichen Setting fördern die Ergotherapeut/innen altersgerechtes Arbeiten, im regionalen Setting fördern sie soziale Teilhabe und mobilisieren. Sie erreichen über ihre Unterstützungsarbeit insbesondere ältere Menschen und können für diese einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit leisten.

Ziel

Das Seminar vermittelt die Möglichkeiten des ergotherapeutischen Leistungsspektrums für die Gesundheitsförderung. Die Teilnehmenden lernen klient/innenzentrierte Ressourcen-, Handlungs- und Kontextanalyse als Grundlagen für Gesundheitsförderung kennen. Ergotherapeut/innen sollen zu bewussten Wirkenden der Gesundheitsförderung werden.

Methoden

- theoretischer Input illustriert an praxisnahen Beispielen aus der ergotherapeutischen Arbeit in der Gesundheitsförderung (national und

international)

- Bearbeitung und Diskussion von Beispielen aus dem individuellen Kontext der Teilnehmenden

Inhalte:

- **Einblick in Ergotherapie und Gesundheitsförderung**
- **ergotherapeutische Kontextanalyse in Hinblick auf den individuellen Alltag**
- **ergotherapeutische Tätigkeitsanalyse in Hinblick auf Anforderungen und Prozesse sowie deren mögliche Adaptierung/Optimierung/Modifizierung**
- **ergotherapeutische Ressourcenanalyse in Hinblick auf individuelle, personenbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie auf Entwicklung von Gesundheitspotenzialen**
- **internationale Erkenntnisse zu Ergotherapie in der Gesundheitsförderung**
- **Beispiele aus der betrieblichen und regionalen Praxis**

Zielgruppen:

Das Seminar richtet sich an Ergotherapeut/innen, die sich in der Gesundheitsförderung verstärkt engagieren möchten. Interessierte erhalten einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten der Ergotherapie für die Gesundheitsförderung.

Referentinnen/Trainerinnen:

Sabine Stadler, Melanie Kriegseisen-Peruzzi

Termin: Do 14. – Fr 15. Mai 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Come together – move together > 20810101

Ideenwerkstatt – Ressourcen stärken – Natur als Methode erleben

Für alle Engagierten in der Gesundheitsförderung, auch „alte Hasen“ in der BGF, die ihre eigenen körperlichen und psychischen Ressourcen stärken und diese Werkzeuge in ihrem Umfeld einsetzen und im Erfahrungstausch inspiriert und motiviert werden wollen.

Ein bewegter und bewegender Erfahrungsaustausch, Ideenbörse, einfache praktische Übungen für Körper und Geist. Wir nützen die Natur mit Outdoorelementen.

Ziel::

- Motivation und Ideen als Gesundheitsförderer gemeinsam finden
- die eigenen körperlichen und psychischen Ressourcen stärken
- neue Wege durch Outdoorelemente kennenlernen

Methoden:

kompakte Theorie-Inputs, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Diskussion, Präsentation, Bewegungseinheiten

Inhalte:

- **„Connect it“**
Als Gesundheitsfördernde stehen wir immer wieder vor der Herausforderung, die Gesundheitsthemen mit den richtigen Inhalten, der richtigen „Verpackung“ und den geeigneten Kommunikationskanälen zu entwickeln. Ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch kann uns neue Ideen und Motivation bringen. In der Bewegung kommen die Gedanken ins Fließen. Wir nützen die Natur mit Outdoorelementen für den Erfahrungsaustausch.
- **„Ergofit“**
Einseitige Belastungen und Bewegungsman- gel in der Arbeit sind Risikofaktoren für Wir-

elsäulenerkrankungen. Bewegungsqualität beeinflusst die Befindlichkeit bzw. das Auftreten von Beschwerden (Verspannungen über Gelenksschmerzen bis zu Haltungsschäden). Durch kleine Übungen mit großer Wirkung ausgleichen, aktivieren, regenerieren.

- **„Mindfit“**
Der Wechsel zwischen Aktivierung und Entspannung führt zu Gelassenheit, innerer Ruhe und Leistungsfähigkeit. Durch das Kennenlernen verschiedener Methoden können Sie Ihre bevorzugte Entspannung finden.
- **„Faszien und Co“**
Faszien unser „Bindegewebe“ sind der Baustoff, der unseren ganzen Körper durchzieht, die Organe umhüllt und uns Form und Struktur gibt. Faszien spielen für unseren Körper, unser Wohlbefinden, unsere Wahrnehmung, unsere Beweglichkeit und das Vermeiden von Verletzungen und Schmerzen eine wesentliche Rolle. Tipps für den Alltag.

Referentin/Trainerin:
 Andrea Parger

Termin: Do 24. – Fr 25. September 2020,
 jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
 Anmeldung bis 3. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Männergesundheit

> 20810102

Unter der Kategorie „Männergesundheit“ wird vieles (miss-)verstanden: Für die einen geht es dabei um ein höheres Lebensalter für die Männer und sie setzen nicht selten die Männergesundheit der Frauengesundheit entgegen. Für die anderen steht ein glückliches, sinnerfülltes Leben der Männer im Vordergrund und dafür engagieren sie sich in den Schwerpunkten Lebensalter/-phasen sowie Setting (Familie, Beruf, Freizeitaktivitäten ...).

In diesem Seminar wird die Arbeit im Bereich der Männergesundheit in Österreich anhand von gängigen Theorien durchleuchtet. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf das Thema „Gleichberechtigung – Ressource oder Belastung“ gelegt.

Zielgruppen:

Engagierte im Bereich der Arbeit mit Männern (Männerberater/innen, Jugendamt, Sozialberatung, Therapeut/innen, Psycholog/innen, Sozialarbeiter/innen ...)

Inhalte:

- **Stand der Männergesundheitsarbeit in Österreich**
- **hegemoniale Männlichkeit**
- **Messner'sches Dreieck**
- **Spezifika der Männerberatung**
- **Gewalt als Gesundheitsthema**
- **Anforderungen in der Burschengesundheit**
- **künftige Herausforderungen der Männergesundheitsarbeit in Österreich**

Methoden

aus den Bereichen Kommunikationspädagogik, Supervision, Gruppendynamik sowie Philosophie

Referent/Trainer:
Eberhard Siegl

Termin: Do 1. – Fr 2. Oktober 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 10. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sicherheit in Zeiten des Wandels > 20810103

Veränderungen bewältigen und gestalten

Nichts ist so beständig wie der Wandel. (Heraklith)

Entwicklung und Veränderung ist ein Wesensmerkmal des Lebens. Wir sind im privaten und beruflichen Leben ständig mit Veränderungen konfrontiert. Nicht alle können die geforderten Changeprozesse als spannende Herausforderungen annehmen, viele sind verunsichert. Sie sehnen sich nach Sicherheit und Stabilität.

Was können Menschen selbst in ihrem Verhalten und was können Personalverantwortliche in der Gestaltung der betrieblichen Verhältnisse dazu beitragen, Menschen in ihrem Sicherheitsbedürfnis zu unterstützen.

Ziel dieses Seminars ist es, betroffene Personen und jene, die aktiv Veränderungsprozesse steuern oder umsetzen müssen, in der Bewältigung ihrer Herausforderungen zu unterstützen. Dem Stabilitätsmanagement kommt dabei ein besonderer Stellenwert zu.

Zielgruppen::

Personen in Veränderungsprozessen

Methoden:

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

Inhalte:

- **„Es war nicht alles schlecht bisher!“ – Stabilitätsmanagement**
- **Sicherheitsbedürfnisse richtig einordnen (Maslow)**
- **mit einem Persönlichkeitsmodell Menschen zielsicher unterstützen**
- **mit dem Konzept der Resilienz Menschen stärken**
- **„Inside und outside the skin“: Integration von weichen und harten Faktoren im Veränderungsprozess beachten**
- **das Ausmaß der Einbindung der Beteiligten klären**
- **Thesen für erfolgreiche Veränderung bearbeiten**
- **mit der Changekurve Herausforderungen besser bewältigen**
- **mit dem Rahmenmodell der Selbstwirksamkeit Klarheit schaffen**
- **mit Enttäuschungen umgehen**
- **schwierige Praxissituationen bearbeiten**

Referent/Trainer:
Josef Wimmer

Termin: Do 15. – Fr 16. Oktober 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 24. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Wirkung durch persönliches Gespräch > 20810104

Erfolgreich kommunizieren

Manchmal stellen wir uns die Fragen: Wie schaffe ich es, dass meine Botschaften bei meinem Gegenüber entsprechend ankommen? Wie erzeuge ich mit meiner Kommunikation eine entsprechende Wirkung? – Dies zu erreichen, bei den Unterschiedlichkeiten der Gesprächsthemen und der Gesprächspartner/innen, ist nicht immer einfach.

Ziel:

In diesem Training üben wir unsere Wirkung in Gesprächen zu verstärken, erfolgreicher mit unterschiedlichen Gesprächspartner/innen zu kommunizieren.

Inhalte:

- **Wie läuft optimale Kommunikation ab?**
- **vertrauensbildende Maßnahmen im Gespräch**
- **meine Kommunikationsmuster und ihre Auswirkung auf die Gesprächsführung**
- **die Bedeutung der Körpersprache im Gespräch**
- **Gesprächsbeispiele aus der Praxis**

Methoden

Das Üben von praktischen Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmenden steht im Zentrum dieses Trainings. Realistische Situationen werden nachgestellt und gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert. Die Teilnehmenden erarbeiten für sich persönliche Erkenntnis- und Merkpunkte, damit in Zukunft die Gespräche (noch) besser gelingen.

Theorie und praktische Tipps aus der reichlichen Erfahrung des Trainers runden das Seminar ab.

Referent/Trainer:
Michael Schallaböck

Termin: Do 5. – Fr 6. November 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 15. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Methodenkoffer Gesundheitsförderung > 20810105

Energiefass, Millionenshow oder Zuckerquiz? Ein Koffer voller praxistauglicher Methoden, um die Gesundheit vielfältiger Zielgruppen aktiv zu fördern

Dieses Seminar bietet einen Fundus an erprobten Übungen, die von Trainer/innen, Berater/innen und allen, die in Gesundheitsförderungsprojekten arbeiten, einfach in ihre Workshops und Trainings eingebaut werden können. Erlern werden Methoden für die aktive Gesundheitsförderung in den Bereichen körperliche, seelische und soziale Gesundheit, die im Gruppensetting oder aber in der Einzelarbeit Anwendung finden können.

Die Teilnehmer/innen erleben im Rahmen des Seminars selbst die einzelnen Übungen und können sie so schnell in ihr eigenes Repertoire übernehmen. Eingebettet wird das praktische Erlernen der Methoden in kurze theoretische Sequenzen (etwa zu Grundlagen der Verhaltensänderung, Gruppendynamik etc.) und die gemeinsame Reflexion. Die Eignung der Übungen für unterschiedlichste Zielgruppen (bildungsferne Personen, Menschen mit Migrationserfahrung, Führungskräfte, ältere Menschen etc.) und in verschiedenen Settings (Betrieb, Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens, arbeitsmarktpolitisches Setting, etc.) wird gemeinsam mit den Teilnehmer/innen und entlang ihrer konkreten Fragestellungen reflektiert.

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

Inputs theoretische Grundlagen, Präsentation und Diskussion von Good-Practice-Projekten, Projektwerkstatt zur gemeinsamen Entwicklung von neuen/innovativen Projekt- bzw. Maßnahmenideen, prozessorientiertes Arbeiten an den Fallbeispielen der Teilnehmer/innen, Einsatz verschiedener kreativer Methoden zur Projektentwicklung, kollegiale Beratung, Kleingruppenarbeit, Diskussionen im Plenum sowie in Kleingruppen

Referentinnen/Trainerinnen:

Birgit Pichler, Karin Korn

Termin: Do 12. – Fr 13. November 2020,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 22. Oktober 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Grundlagen der Rhetorik

> 20300101

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

Ziel:

Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, verschiedene Instrumente in ihren Alltag einzubauen und sich leichter tun, Reden vor mehreren Personen zu halten.

Ziel: keine Perfektion, aber Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken.

Zielgruppe:

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

Methoden:

Mittheatralischen Miniszenen, entspannenden Körper- und Stimmmethoden oder Gruppenspielen genießen wir es in vielen praktischen Übungen, uns spielerisch zu erfahren.

Referentin/Trainerin:

Lisa-Maria Sexl

Termin: Di 10. – Mi 11. März 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 18. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teams gut und gesund führen

> 20300102

Kennen Sie diese Situation? – Sie sind in einer Führungsposition, haben hohe Ideale und den Wunsch nach einem ambitionierten Team. Sie wollen motivierend wirken und haben das Gefühl, alle sollten am gleichen Strang ziehen, nur der Alltag sieht etwas anders aus. Dann kann es sein, dass Ihnen die richtigen Führungsinstrumente fehlen.

Sich in einem Team und mit seiner Aufgabe wohl und damit gesund zu fühlen, ist ein Auftrag, der von allen Beteiligten getragen werden muss. Führungskräfte können allerdings stark steuernd eingreifen. Sie müssen dort Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Sie sollten aber auch in der Lage sein, sich fachlich unterzuordnen, wo andere mehr Kompetenzen besitzen. Das Wahrnehmen von Bedürfnissen durch die Führungskraft ist ebenso wichtig, wie Raum für Kreativität zu lassen und einen Rahmen für ein offenes Feedback zu schaffen. Die Qualität einer Führungskraft hat somit ganz wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter/innen.

Ziel:

Die Seminarteilnehmer/innen lernen Führungsinstrumente kennen und trainieren Gesprächstechniken, die das Führen eines Teams zu einer heraus-, aber nicht überfordernden Aufgabe machen.

Zielgruppe:

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

Inhalte:

- **Was ändert sich, wenn ich vom Teammitglied zum/r Teamleiter/in aufsteige?**
- **Wie verhalte ich mich, wenn ich ein Team neu übernehme?**
- **Wie zeige ich Kompetenz und Autorität, ohne autoritär zu sein?**
- **Wie finde ich das richtige Maß zwischen Kontrolle und dem Geben von Freiraum?**
- **Wie führe ich ein Kritikgespräch, ohne verletzend zu sein?**
- **Wie motiviere ich durch ein Mitarbeitergespräch?**
- **Wie gehe ich mit Teammitgliedern um, die deutlich älter sind und über mehr Erfahrung verfügen?**

Methoden:

Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeiten, Rollenspiele, teilnehmende Beobachtung, Theorie-Input

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Di 26. – Mi 27. Mai 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 5. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Frauen im Fokus der Gesundheitsförderung > 20300103

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/Gender – neben anderen wichtigen Determinanten wie Alter, soziale Schicht oder ethnischer 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 ihrer geschlechtsspezifischen 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/Gender bei der Betrachtung von Gesundheit.

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

Ziel:

praxisnahe Vermittlung von Ansätzen, Zugängen, Instrumenten und Methoden eines geschlechtersensiblen bzw. geschlechterspezifischen Gesundheitsmanagements

Inhalte:

- **Zusammenhang von Geschlecht, Arbeit und Frauengesundheit**
- **Verzahnung von Frauengesundheit mit dem Arbeitnehmer/innenschutzgesetz sowie Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz**
- **Good-Practice-Projekte der gendersensiblen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit**
- **Handlungsleitfäden und Checklisten**
- **Argumentesammlung zur Bewerbung der Umsetzung von Maßnahmen**
- **prozessorientiertes Arbeiten an den Fragestellungen und Fallbeispielen der Teilnehmer/innen**

Zielgruppen:

Zielgruppe sind Trainer/innen, Berater/innen, Projektleiter/innen und -mitarbeiter/innen, die im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten aktiv die Gesundheit von Frauen (am Arbeitsplatz) fördern (wollen) sowie alle am Thema interessierten Personen.

Referentinnen/Trainerinnen:

Karin Korn, Birgit Pichler

Termin: Di 16. – Mi 17. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Altersgerecht arbeiten

> 20300104



Der demographische Wandel wird für die Zukunft von Unternehmen eine besondere Rolle spielen: Infolge der niedrigen Geburtenraten wird die Zahl der jungen Arbeitskräfte abnehmen, die „Babyboomer“ als Träger/innen wichtiger Kenntnisse und Erfahrungen werden in Pension gehen und das Durchschnittsalter der verfügbaren Arbeitskräfte wird in den kommenden Jahren deutlich steigen.

Altersgerechtes Arbeiten ist ein Konzept, um diesen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen und gewährleistet Arbeitsfähigkeit für alle Generationen in Unternehmen.

Ziel:

- Die Teilnehmer/innen werden für demographische Veränderungen am Arbeitsmarkt sensibilisiert.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihre eigenen Einstellungen gegenüber den verschiedenen Generationen im Unternehmen.
- Die Teilnehmer/innen lernen Instrumente der Personalentwicklung kennen, um Arbeitsfähigkeit in Unternehmen vom Einstieg bis zur Pension zu fördern.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Personalverantwortliche und Personalentwickler/innen, Betriebsräte, Akteur/innen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Berater/innen und Coaches

Methoden:

- kurze Theorie-Inputs
- Einzel- und Kleingruppenübungen
- Reflexion und Diskussion in der Gruppe
- kollegialer Erfahrungsaustausch

Inhalte:

- **Veränderungen bestimmen die Arbeitswelt: demographische Entwicklungen, Veränderungsprozesse im Älterwerden, neue Lebensbiographien**
- **Was heißt alt? – die Macht der Vorurteile aus unterschiedlichen Sichtweisen**
- **die Zusammenarbeit mehrerer Generationen am Arbeitsplatz – eine neue Herausforderung**
- **Arbeitsfähigkeit erhalten – ein Dialog, der niemals endet**
- **die besondere Rolle von Führungskräften zum Thema „Arbeitsfähigkeit und altersgerechtes Arbeiten“**
- **ausgewählte Instrumente für altersgerechte Personalentwicklung vom Einstieg ins Unternehmen bis zur Vorbereitung auf die Pension**
- **Erfahrungsaustausch mit Kolleg/innen und Erarbeitung von ersten Ideen für Umsetzungsmöglichkeiten von altersgerechtem Arbeiten im eigenen Unternehmen**

Referentin/Trainerin:

Ulli Krenn

Termin: Di 23. – Mi 24. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 2. Juni 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung 4.0

> 20310101

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:

für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen gesundheitsfördernder Einrichtungen, 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: Di 29. – Mi 30. September 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 8. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Beraten – Begleiten – Beteiligen!

Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung! > 20310102

Berater/innen mit dem differenzierten Wissen, was das Spezifische in Gesundheitsförderungsprojekten ausmacht, sind gefragt. Sie erhalten zunehmend Aufträge in den unterschiedlichen Lebenswelten und begleiten die Entwicklung, Umsetzung und nachhaltige Implementierung von Projekten.

Ziel:

- eigenes Beratungsverständnis und Beratungsmodelle, Beratungsphasen reflektieren
- Auftragsklärungsgespräch, Vereinbarung des Beratungsauftrags und Bezahlung von Beratungsdienstleistungen als Rahmen für professionelles Arbeiten erörtern
- kreative Interventionstechniken in der Einzel- und Gruppenberatung ausprobieren
- Rücknähren – Feedback zu Projektprozessen auf Sach- und Beziehungsebene geben
- Umgang mit Widerstand und wertschätzende Kommunikation im Beratungskontext

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an interessierte Menschen, die gesundheitsfördernde Projekte beraten (wollen), als auch an jene, die ihre Praxiserfahrungen in Projekten gerne strukturiert an andere Projektumsetzer/innen weitergeben (möchten).

Methoden:

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

Inhalte:

Inhalte sind das eigene Beratungsverständnis, unterschiedliche Beratungsmodelle mit besonderem Augenmerk auf Prozessberatung und Beteiligungsprozesse im Beratungskontext. Weiters das Erproben von Interventionstechniken und die Art und Weise, wie Rückmeldungsprozesse in den Projekten geführt werden können. Die Basis von Beratung bilden wertschätzende Kommunikation und die Achtsamkeit zu hören und zu verstehen, was den Projekt-Akteur/innen wirklich wichtig ist, wo sie Unterstützung brauchen und wie Projektprozesse einfallreich beeinflusst werden können.

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Di 13. – Mi 14. Oktober 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 22. September 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Dynamic Facilitation – Gruppen zu kreativen Lösungen verhelfen

> 20310103

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.

Ziel:

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

Zielgruppe:

Der Workshop wendet sich an Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und -projekten, Mitarbeiter/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und -initiativen.

Methoden:

Fachlicher Input, Arbeiten in Klein- und der gesamten Gruppe: Jede/r Teilnehmende hat die Chance, in der Rolle der Moderatorin/des Moderators Erfahrungen zu sammeln.

Inhalte:

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

Die Moderationsmethode "Dynamic Facilitation" fußt auf dem Dialogischen, bietet mit seiner erfolgserprobten Vorgehensweise eine leitende Struktur, die die Bearbeitung schwieriger oder verfahrener 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.

Referent/Trainer:

Thomas Diller

Termin: Di 20. Oktober 2020: 10.00 – 18.00 Uhr

Mi 21. Oktober 2020: 09.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 29. September 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Aufbaukurs Konfliktmanagement > 20310104

Kommunikation und Konfliktlösung im Team und in der Begleitung von Menschen

Grundsätzlich schaffen wir über Sprache die Verbindung zu anderen Menschen. Wir unterscheiden dabei Worte, die trennen, von Worten, die Verbindung schaffen. Immer wieder sind wir in der Situation, Konflikte zu lösen oder bei Kolleg/innen unser Unbehagen anzusprechen. Hier können viele Verletzungen passieren. Gleichzeitig wollen wir in schwierigen Situationen im Team oder in der Begleitung von Menschen professionell agieren.

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

Zielgruppe:

Der Workshop wendet sich an Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und -projekten, Mitarbeiter/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und -initiativen, die bereits Vorerfahrungen im Konfliktmanagement-Bereich gesammelt haben. Das Seminar vertieft die Inhalte des bereits mehrfach angebotenen Seminars „Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)“ mit Gerald Höller, es ist aber auch als Einzelseminar buchbar.

Methoden:

Training, Reflexion und Austausch im Forum sowie in der Kleingruppe

Inhalte:

- **Vertiefung der „Gewaltfreien Kommunikation“**
- **Teamkonflikte: Hintergründe und mögliche Ursachen**
- **Empathie 1: von der Einfühlung, die verbindet und Kommunikationssperren, die trennen**
- **Empathie 2: in Konfliktsituationen den anderen besser verstehen können, die Bedürfnisse hinter dem „Widerstand“ erkennen**
- **der innere Konflikt: Umgehen mit Aggression und Ärger, Ärgermodelle kennenlernen, Urteile über sich und andere umwandeln**
- **Grundlagen der Selbstempathie: sich klären, den inneren Kritiker besser verstehen**

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Di 10. – Mi 11. November 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 20. Oktober 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sicher präsentieren, erfolgreich vortragen

> 20310105

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/des 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

Zielgruppe:

Der Workshop wendet sich an Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und -projekten, Mitarbeiter/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und -initiativen.

Methoden:

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

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**

Referent/Trainer:

Josef Wimmer

Termin: Di 24. – Mi 25. November 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 3. November 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit und Pubertät

> 20310106



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?

Ziel:

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

Inhalte:

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.

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

Referent/Trainer:

Birgitta Klammer-Barabasch

Termin: Di 1. – Mi 2. Dezember 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 10. November 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit - Umgang mit Medien > 20600101

Vermittlung von Grundlagen der Kommunikation in einem kompakten Seminar. Persönliche Kommunikationsfähigkeiten herausarbeiten und vor der Kamera trainieren. Kompakte Informationen über PR und ein Blick in die Welt der Medien. Individuelles Feedback in der Videoanalyse. Trainiert werden: Präsentationen und freies Reden, Gesprächsführung und Interviews. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen Sicherheit im Umgang mit Journalisten und Journalistinnen. Übungsauftritte vor der Kamera vermitteln die Herausforderung einer realen Situation, anschließend wird in der Videoanalyse gemeinsam Feedback gegeben.

Ziel:

Verbesserung der individuellen Kommunikationsfähigkeiten: Sicherheit bei Präsentationen und Vorträgen, in der Gesprächsführung, bei Interviews und in der freien Rede; Erkennen und Entwicklung der eigenen Kommunikationsstärken

Zielgruppe:

Führungskräfte aus verschiedenen Berufsgruppen wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen; alle an der Verbesserung ihrer eigenen Kommunikationsfähigkeiten interessierten Personen

Methoden:

Vermittlung der Grundlagen in einem Vortrag mit praktischen Übungen einzeln und in Gruppen, Präsentation von Statements der Teilnehmer/innen vor der Kamera, Videoanalyse in der Gruppe

Inhalte:

- **Grundlagen der Kommunikation**
- **Wie funktioniert Kommunikation in der Praxis?**
- **Übungen einzeln und in Gruppen**
- **Exkurs: Einblick in PR und Medien: Wie präsentiere ich meine Themen in der Öffentlichkeit? Wie gehe ich mit Journalistinnen und Journalisten um?**
- **Vorbereitung für öffentliche Auftritte und Präsentationen, freie Rede, Interviews und Gesprächsführung**
- **Praktischer Teil: Kameratraining und Analyse des eigenen Kommunikationsverhaltens**

Die faszinierende Welt der Kommunikation steht im Mittelpunkt dieses zweitägigen Seminars. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine kompakte Information über die Grundlagen der Kommunikation und machen die Erfahrung, wie sie ihre individuellen Kommunikationsfähigkeiten entwickeln können. In einem Exkurs erklärt die Referentin, eine langjährige Journalistin und erfahrene PR-Expertin, die Hintergründe wie Medien funktionieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren von den unterschiedlichen Erfahrungen aus der Gruppe und können ihr Netzwerk weiter ausbauen.

Referentin/Trainerin:

Angelika Böhler

Termin: Do 27. – Fr 28. Februar 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 6. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment und Embodied Communication – der Körper als Kommunikationstool > 20600102

Ziel:

Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und erfassen die Wichtigkeit des Körpers in Kommunikationsprozessen.

Sie besitzen grundlegende Kenntnisse der PSI-Theorie, der Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie von Prof. Julius Kuhl. Dieses umfassende funktionsanalytische Verständnis von Persönlichkeit bietet den Praktiker/Innen in Psychologie, Pädagogik, Beratung und Coaching ungeahnte neue Perspektiven. Nicht nur erleichtert es Befunde darüber, wie Menschen gefördert und in ihrer Persönlichkeit weiterentwickelt werden können, sondern es fällt auch sehr viel leichter, geeignete Maßnahmen und Interventionen zu planen und durchzuführen.

Sie erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die eigene Selbstwahrnehmung und die des Klienten zu fördern. Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung) mit Tools aus dem ZRM kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation zu erreichen.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem Non-Profit-Sektor wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Kirche, Kunst und Kultur

Methoden:

Die theoretischen Grundlagen dieses Fortbildungstages beruhen auf dem ZRM®, dem PSI® und der Embodied Communication Theorie.

Inhalte:

- Sie verstehen die Funktionsweise Ihrer Persönlichkeit besser und können bei Klienten typische Merkmale und klassische Funktionsstörungen erkennen.
- Erkennen und Verstehen klassischer Kommunikationsprobleme auf der Grundlage der PSI-Theorie mit entsprechenden Beispielen aus dem privaten und beruflichen Kontext
- wissenschaftliche Grundlagen und Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung
- Theorie der Embodied Communication: die Wichtigkeit des Körpers und der nonverbalen Kommunikation - systematische Bearbeitung von schwierigen Gesprächssituationen
- Verbesserung der eigenen Selbstwahrnehmung
- Erlernen einfacher praxisbezogener Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, die auch in der Arbeit mit Klienten wertvoll und hilfreich sind

Referentin/Trainerin:

Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Do 19. – Fr 20. März 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 27. Februar 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Empowerment-Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 20600103

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. Dabei bringt sie es auf acht wesentliche Lern- und Kompetenzfelder: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstmotivation, Selbstverantwortung, Beziehungs-, Zukunftsgestaltung und Improvisationsvermögen.

Ziel:

In zwei abwechslungsreichen praxisorientierten Trainingstagen stehen neben dem Theorie-Input die Durchführung von interaktiven Übungen und die Weitergabe von Impact-Techniken und Empowerment-Tools aus den Kinder- und Jugend-Coaching im Vordergrund. Das Seminar bietet ausreichend Gelegenheit, die Übungserfahrungen zu reflektieren, damit sie im Arbeitsalltag sofort umgesetzt werden können.

Zielgruppe:

Menschen, die mit Kindern und Jugendliche 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 Jugend-Coaching, dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining, BiLa®-Coaching, Trancearbeit und agile Tools aus der Improvisation

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:
Ulla Catarina Lichter

Termin: Do 16. – Fr 17. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes > 20600104

Bildsprache ermöglicht es, auf Flipcharts oder in Sketchnotes Sachverhalte schnell und kreativ auf den Punkt zu bringen, Prozesse darzustellen, Ergebnisse zu sichern und Ziele zu visualisieren. Professionell gestaltete Flipcharts oder eindrucksvolle Sketchnotes verleihen dem Arbeitsalltag, Sitzungen, Projekten und Entwicklungsprozessen ein neues Gesicht.

Sketchnotes sind visuelle Notizen, zusammengesetzt aus einem Mix von Handschrift, Zeichnungen, Formen und graphischen Elementen. Kleinformatige Sketchnotes werden in Echtzeit erstellt, wobei es nicht um Kunst, sondern darum geht, Ideen und Inhalte festzuhalten und Verbales mit Visuellem zu verbinden.

Ziel:

Grundkenntnisse der Visualisierung, Schrift und Schriftbildübungen, Komposition und Aufbau von Charts und Sketchnotes, viel Übungszeit.

Methoden:

Das Hauptaugenmerk liegt in diesem Seminar auf dem eigenen Tun, Üben und Ausprobieren. Kurze theoretische Inputs leiten jeweils eine Übungssequenz ein, deren Ergebnisse im Plenum besprochen und so die Lernfortschritte der Teilnehmer/innen bewusst gemacht werden. In Einzelarbeit erweitern die Teilnehmer/innen ihren Bildwortschatz und komponieren eigene Visualisierungen. Die persönliche Betreuung und Beratung der Teilnehmer/innen während der Übungszeit durch die Trainerin gewährleistet individuelles Lernen. Das konkrete Umsetzen und direkte Experimentieren ermöglicht einen unmittelbaren Praxistransfer.

Inhalte:

In diesen zwei Seminartagen werden die Basics der Visualisierung vermittelt und es wird am eigenen Schriftbild gefeilt. Die Teilnehmenden lernen neue Schriftarten kennen. Sie steigen in die Materie „Sketchnotes“ ein, erlernen Schritt für Schritt Aufbau, Komposition und Herangehensweise zur Umsetzung von visuellen Notizen. Der dafür benötigte Bildwortschatz wird auf- und ausgebaut.

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die moderieren, referieren, präsentieren, vortragen und die das Flipchart in ihren Veranstaltungen bereits einsetzen oder lernen wollen, es noch gezielter und effizienter zu nutzen.

Referentin/Trainerin:
Anna Egger

Termin: Mo 20. – Di 21. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Arbogast,
Montfortstr. 88, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 30. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktmanagement Basiskurs > 20600105

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.

Ziel:

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

Zielgruppe:

Trainer/innen und Projektmitarbeiter/innen in gesundheitsfördernden Berufen, Mitarbeiter/innen von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und in der sozialen Arbeit, Pädagog/innen, alle Interessierten.

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.

Inhalte:

- **Grundlagen und Konflikttheorien, Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**
- **Wie sage 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**
- **Übungen zur Empathie im beruflichen und privaten Umfeld**
- **Selbstempathie in Theorie und Praxis**
- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **Training, Reflexion und Austausch im Forum und in der Kleingruppe**

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Mi 29. – Do 30. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 8. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Strukturierte Netzwerkarbeit und Koordination

> 20600106

Sich zu vernetzen, auszutauschen und qualitätsvolle Strukturen für diesen Bedarf zu finden, rückt zunehmend in den Fokus. Es ist nahezu selbstverständlich geworden. Das gelingt meist ausreichend gut – und dennoch gibt es für Vertiefung und Verfeinerung Wissen und Methoden. Die Säule der Netzwerkarbeit hat sich in den letzten Jahren intensiviert und professionalisiert. Netzwerkkoordination verlangt Fähigkeiten auf vielen Ebenen: auf Strukturebene genauso wie auf Lenkungsebene. Passgenau müssen Gespräche, Veranstaltungen, Strategien und Maßnahmen auf die unterschiedlichsten Kooperationspartner/innen zugeschnitten sein. Nur so kann ein gemeinsames Verständnis und idealerweise ein verbindendes Ziel geschaffen und in Folge erreicht werden.

Ziel:

- Erlangen von Verständnis über Netzwerke und Kooperationsformen als Systeme
- Erwerben von Wissen über strukturierte Netzwerksysteme
- Erweiterung der eigenen Sichtweisen durch Austausch von Erfahrungen
- Reflektieren über die eigene Netzwerktätigkeit in der Rolle als Koordinator/innen
- Erwerb von Fähigkeiten unter besonderer Beleuchtung fordernder Situationen
- Integrieren (Transfer) der Seminarinhalte in das jeweilige Tätigkeitsfeld

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem Non-Profit-Sektor wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen und Interessierte mit folgendem Fokus:

- Aufbau von Netzwerken
- Pflege von Netzwerkforen wie Regionalforen, Gemeinde- und Nachbarschaftsinitiativen, Netzwerke in spezialisierten Kerngruppen

Inhalte:

Das Seminar gliedert sich in 4 Abschnitte und beinhaltet folgende Themen:

- **Verständnis zu Netzwerkarbeit, Kooperation und Koordination**
- **Kernkompetenzen: Anforderungen und Handlungsideen**
- **Methoden und Wissen zu einer gelingenden Gesprächsführung**
- **Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen**

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit dem grundlegenden Verständnis der Rolle bzw. den verbundenen Aufgaben auseinanderzusetzen und in Folge werden vertiefende Tools in konkreten Vernetzungssituationen erarbeitet.

Methoden:

Inhalte werden in einer interaktiven Form erarbeitet und mit Inputs seitens der Trainerin verknüpft: Wissensvermittlung, Diskussionen, (Klein-)Gruppenarbeit, Einzelreflexion und Austausch in der Gruppe, Arbeit mit Beispielen aus der Praxis, Rollenspiele in Kleinstgruppen, Präsentationen und Übungen.

Referentin/Trainerin:

Franziska Pruckner

Termin: Do 14. – Fr 15. Mai 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Burnout-Prophylaxe

> 20600107

Schneller, weiter, höher – wie lange noch? Die schnelllebige Gesellschaft, die enorme Vielfältigkeit der Aufgaben und das hohe Tempo fordern jeden Einzelnen privat und beruflich immer mehr. Der Weg ins Burnout ist ein schleichtender Prozess und die Anzeichen dafür werden oft übersehen.

Im Seminar nähern wir uns den Themen Stress, Burnout und Resilienz durch vielfältige Methoden an. Neben der Auseinandersetzung mit einfachen und gut zu verstehenden Erklärungsmodellen führen wir kleine Experimente und zahlreiche alltagspraktische Übungen durch. Wir setzen uns mit der eigenen Resilienz, jener Widerstandskraft, mit welcher wir durchs Leben gehen, auseinander und lernen den Resilienzzyklus kennen. Zudem erarbeiten wir uns individuelle Werkzeuge, um Stress vorzubeugen und neue Wege für den Umgang mit den täglichen Anforderungen zu finden sowie Stresssymptome bei sich und auch bei Kolleg/innen frühzeitig erkennen zu können.

Ziel:

- Erkennen von individuellen Stresssituationen (Ursachen) und des Burnout-Prozesses
- eigenes Stressverhalten verstehen
- neue Handlungsmethoden für Alltag und Beruf erlernen
- Förderung der individuellen Stresskompetenz

Zielgruppe:

Interessierte aller Berufsgruppen sowie Mitarbeiter/innen im Gesundheits- und Sozialbereich, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen

Inhalte:

- **Stress- und Stressbewältigung**
- **Burnout-Prozess**
- **Auseinandersetzung mit der eigenen Resilienz**
- **Unterstützung durch verschiedene Methoden, welche wir praktisch üben**

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.

Referentinnen/Trainerinnen:
Alexandra Kolbitsch, Helga Kräutler

Termin: Mi 3. – Do 4. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > 20600108

Die Kunst, sein Leben erfolgreich und glücklich zu gestalten, liegt interessanterweise nicht nur darin „große“ Herausforderungen zu meistern, sondern es sind vielmehr die vielen Kleinigkeiten im Alltag, welche unsere Arbeit und unser Privatleben glücklicher und besser oder freudloser und weniger erfolgreich machen.

Ziel:

Eine starke Präsenz, eine aufrechte innere und äußerer Haltung und gute kommunikative Fähigkeiten fördern meinen beruflichen Erfolg, vor allem aber auch meine Freude und mein inneres Wohlbefinden. All das kann man mit einfachen, aber punktgenauen Methoden umsetzen.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte in Bereichen wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen, Interessierte

Methoden:

Wissensimpulse, praktische Anwendung, Persönlichkeitstest (Hendrich), Feedback

Inhalte:

So wie unsere Stimme von der inneren „Stimmung“ geprägt ist, so ist auch unsere sichtbare Körperhaltung mit unserer inneren „Haltung“ verbunden. Das Gesagte und unsere Handlungen sind oft das Ergebnis innerer Zustände.

Darum beginnt dieses Kommunikationstraining nicht beim „Äußeren“, sondern die ersten Schritte sind, diese inneren Zustände zu gestalten. Ein innerer guter mentaler Zustand ermöglicht gutes Handeln und hat immer öfter gute Ergebnisse zur „Folge“ (erfolgreich). Es ist zudem interessant, sich

selber, aber auch die anderen Menschen in ihrer Typologie und ihrem Verhalten besser kennenzulernen. Neue Perspektiven lassen Situationen oft unter einem neuen Licht erscheinen.

Es gibt imposante, sehr einfache Methoden, mit denen wir sehr gutes Werkzeug in der Hand haben, um den Arbeitsalltag, aber auch das Privatleben gut zu gestalten.

- **Gestik und Körpersprache, Artikulation und Modulation**
- **James-Bond-Technik**
- **Klarheit – Struktur und Zielerreichung in Gruppen, Kommunikation vor und mit der Gruppe**
- **Trends in der PP-Präsentation**
- **Persönlichkeitstypen nach Dr. Hendrich**
- **Techniken für einen mentalen Topzustand in und nach der Arbeit**
- **belastende Gedanken schwächen und gute „innere“ Zustände**

Referentin/Trainerin:
Katrin Zechner

Termin: Do 18. – Fr 19. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Werkzeugkoffer – Methode und Moderation

> 20610101

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

- **die Prinzipien des Moderierens**
- **Rolle und Aufgaben des Moderators/der Moderatorin**
- **die inhaltliche und organisatorische Vorbereitung**
- **Diskussions- und Gesprächsleitung - Leiten, Lenken, Steuern**
- **ModerAktion – Moderationen aktiv gestalten**
- **Methoden für eine wirksame Moderation**
- **Methodenwahl**
- **Fragetechniken**

Referentin/Trainerin:
Anna Egger

Termin: Mi 9. – Do 10. September 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Arbogast,
Montfortstr. 88, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. August 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsinformationen – leicht verständlich und praxisnah > 20610102



„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.

Ziel:

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.

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Reflexion und Input; Ergebnissicherung für die Praxis
Sie haben die Möglichkeit, an Ihren persönlichen Praxisbeispielen zu arbeiten.

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

Referentin/Trainerin:
Andrea Niemann

Termin: Do 24. – Fr 25. September 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. September 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mag.ª Sabine Baillon

Wirtschaftspädagogin. Seit 2010 selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und systemischer Coach mit den Schwerpunkten Team- und Organisationentwicklung, Führungskräfteentwicklung, Gesundheitsförderung, lebensphasenorientierte Unternehmensführung. 15-jährige Erfahrung als Führungskraft und Personalentwicklerin in Industriebetrieben. Lektorin an der Johannes Kepler Universität und diversen Fachhochschulen..



Dr.ª Elisabeth Barta-Winkler

Juristin, Dipl. Gesundheits- und Faszientrainerin, Gesundheitscoach, Autorin des Buches (E-Book) „Genuss-Sport44+“, hält Veranstaltungen im Bereich Gesundheitsbildung, Bewegung, Entspannung für Mitarbeiter/innen in Firmen ab (Kurse, Workshops und Vorträge) und bietet Einzelcoachings an.



Mag.ª Margit G. Bauer-Obomeghie

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.



Florian Bauernfeind

Soziokratie-Experte (CSE), Prozessbegleiter und Trainer, partizipativer Projektentwickler. Mit 16 Jahren ging er mit seinen Eltern in die USA. Nach zwei Jahren kehrte er zurück, gründete eine Firma für neue Medien, arbeitete acht Jahre lang im Eventmanagement und machte Zivildienst bei Südwind. Er blieb der Organisation als Organisator des Südwind Straßenfestes (bis 2017) sowie der Nachhaltigkeitsmesse WearFair & mehr (bis heute) erhalten. Nebenbei gründete er mehrere Initiativen, zuletzt das Soziokratie-Zentrum, welches er bis heute leitet.



Mag. Romeo Bissuti

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



Dr. in Angelika Böhler

langjährige Journalistin und Moderatorin beim Österreichischen Fernsehen mit den Schwerpunkten Politik und Wirtschaft. PR-Expertin, Kommunikationsberaterin und Coach für Unternehmen und Persönlichkeiten aus allen Bereichen der Gesellschaft, spezialisiert auf die Begleitung von herausfordernden Projekten und von Veränderungsprozessen, Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung. Studium der Germanistik und Kommunikationswissenschaften an der Universität Wien. Seit 2000 Inhaberin und Geschäftsführerin von Boehler-PR und Kommunikation KG in Dornbirn.



Helmuth Bronnenmayer, MAS

Seit 1998 in der Onlinekommunikation tätig. Studium New Media Management an der Donauuniversität Wien. Seit 2011 selbstständiger Digitalberater von Unternehmen, öffentlichen Einrichtungen und Politik. Fokus auf Open Everything und Engagement in der Open Knowledge Österreich und dadurch Mitgestaltung der Open-Data-Idee in Österreich. In vielen Projekten, Seminaren und Vorträgen Begleitung von Führungskräften und Personen aus den Kommunikationsabteilungen bei der Orientierung in Richtung einer flexiblen digitalen Agenda. Mitbegründer des Young Coders Festivals - Österreichs erstem Open Data Hackathon für Jugendliche. Engagement im Rahmen der School of Data, um Data Literacy in verschiedensten Ausbildungen zu verankern.



Mag. Helmut Buzzi

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung (www.vitalebetriebe.at), Referent und Trainer in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Fitness. Weitere Schwerpunkte sind Kommunikation & Gesundheit, Gesunde Führung und Teambuilding. In BGF-Projekten ist er als Projektleiter, Koordinator und Gesundheitszirkel-Moderator tätig. Ehemals Lehrbeauftragter am Universitäts-Sport-Institut Wien und Bundesgeschäftsführer des UNIQA VitalClub.



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 der Konzeption, der Umsetzung und des Controllings einer Vielzahl von Projekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings. Lehrtätigkeit an der Universität Salzburg und FH Salzburg. Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte.
www.thomasdiller.com



Anna Egger, MA

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



Carina Ehrnhöfer

PROGES Teamkoordinatorin im Burgenland und Regionalmanagement im Projekt „Gesundes Dorf“. Seit 2014 Organisation und Koordination der Bildungsnetzwerkseminare im Burgenland für den Fonds Gesundes Österreich. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der Gesundheitsförderung. Aktuell: Konzeptionierung, Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte, Projektmanagement, Trainings- und Workshopleitungen, Studium Leadership und Management an der Donau Universität Krems.



Mag. Christian Fessl Bakk

Studium der Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Prävention, Rekreation und Gesundheitssport. Anschließend Umsetzung und wissenschaftliche Begleitung eines fitnessorientierten Gesundheitsförderungsprojektes im arbeitsmarktpolitischen Setting. Mehrjährige bundesweite Tätigkeiten im Fortbildungs- und Organisationsmanagement. Ausbildung an der Sigmund-Freud-Universität zum Sozialkapitalmanager. Externe Evaluation eines Gemeindeprojekts – gefördert von Fonds Gesundes Österreich und Fit für Österreich - in Salzburg. Zertifizierter Trainer in der Erwachsenenbildung und zahlreiche Fortbildungen im Trainings- und Gesundheitsförderungs Bereich. Tätig als Gesundheitsreferent in der Wiener Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt im Bereich der regionalen Gesundheitsförderung. Schwerpunktaufgaben: Mitwirkung als Experte in internationalen und nationalen Gremien; Koordination, Beratung und Vernetzung im 10. Gemeindebezirk.



Yasmine El Filali

Studium der Ergotherapie an der Akademie Graz, Lehrgang systemische Coachingkompetenz für ErgotherapeutInnen, seit 2007 Lehrende am Institut Ergotherapie der FH JOANNEUM, selbstständige Tätigkeit als Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung mit pädiatrischen PatientInnen, Ausbilderin im Projekt "Mobilität fördern".



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.



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

ist seit vielen Jahren erfolgreich im Bereich der systemischen Organisationsberatung und -forschung tätig; viele Jahre Beraterin und Forscherin am Institut für systemische Organisationsforschung (I.S.O.); seit 2018 selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin für Teams; Prozessberaterin und Beraterin für das BGF-Unternehmer/innenmodell Gesundes Führen; Lektorin an Fachhochschulen; Experte für Evaluationen, insbesondere in der Gesundheitsförderung; Experte für Veränderungen in Unternehmen; Mitglied der WKO Corporate Social Responsibility (CSR) Experts Group in 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 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.



Alexandra Kolbitsch

Erziehungswissenschaftlerin, Safe-Mentorin, Resilienz-Beraterin nach dem Bambus-Prinzip, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Stressbewältigung, Projektleiterin bei aks gesundheit GmbH.



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.



Helga Kräutler

Sozialwissenschaftlerin, Sozialarbeiterin, Expertin für Stressbewältigung bei Einsatzkräften, Gesundheitstrainerin, Ausbildung in Krisenintervention, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Dozentin an der Fachhochschule, Projektleiterin bei aks Gesundheit GmbH.



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.



Mag.ª Melanie Kriegseisen-Peruzzi, MSc

Ausbildung zur Kindergärtnerin, Studium der Ergotherapie in Salzburg (Diplom), Studium der Angewandten Linguistik an der Universität Salzburg, Masterstudium (MSc) Ergotherapie an der fhg Tirol. Fortbildungsleiterin für das Ergotherapeutische Assessment© und im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention für Mitarbeiter/innen in der beruflichen Integration. Lehrende an österreichischen Fachhochschulen, als Ergotherapeutin in der eigenen Praxis für Menschen über 60 auf Hausbesuchsbasis tätig. Forschungstätigkeit in den Bereichen Handlungswissenschaft im Intergenerationenkontext und Gesundheitsförderung für ältere Menschen.



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.



Eva Leopold

ist selbstständige Trainerin und Schreibberaterin mit den Schwerpunkten Schreibentwicklung, Sprachbildung, Kommunikation, Soziales und spielerisches Lernen, Teambuilding und Körperarbeit. Sie ist zudem als Linguistin, Autorin, Buchübersetzerin, Texterin, Performerin tätig. Studium der Sprachwissenschaft, Romanistik, Anglistik, Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Zusatzausbildungen: Psychotherapeutisches Propädeutikum, Aufbaulehrgang für Jugendarbeit, Content Management für Web und Soziale Medien. Langjährige Erfahrung im Verlagsbereich mit Schwerpunkt auf gesundheitsfördernde Themen wie Meditation, Körperarbeit, östliche Philosophie und Psychologie. 2012 erschien bei Lappan ihr Buch Xmess. Die wahre Geschichte.



Dr.ª Doris Lind

Die Germanistin ist seit zehn Jahren als Texterin und Texttrainerin selbstständig – mit Corporate Language und Wortpsychologie als Arbeitsschwerpunkte. Davor war sie Leiterin der Presseabteilung im Universalmuseum Joanneum, Projektmanagerin bei „Graz 2003 – Kulturhauptstadt Europas“, in einer PR-Agentur tätig, Buchverkäuferin, Journalistin und Literaturrezensentin.



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.



Angelika Mader

absolvierte 2018 den Lehrgang „Leicht Lesen - barrierefreie Kommunikation“ bei capito Graz und ist nun selbst Expertin in diesem Bereich. Sie leitet Workshops zu diesem Thema und übersetzt schwere Texte in drei verschiedenen Sprachniveaus in Leichte Sprache. Die Übersetzungen sind TÜV-zertifiziert. Neben ihrer Tätigkeit in barrierefreier Kommunikation ist sie seit 10 Jahren in einem Ausbildungszentrum für Menschen mit Beeinträchtigungen als Betreuerin tätig.



Mag.ª Birgit Mahrle-Haas

Lehrbeauftragte für Kommunikation, Moderation, Präsentation und Persönlichkeitsentwicklung an der FH Joanneum, UNI for LIFE und anderen Akademien und Fortbildungseinrichtungen. Konsultantin von Trigon Entwicklungsberatung. Eigene Praxis für Training, Coaching und Supervision (www.mahrlehaas.at). Pädagogische Grundausbildung mit Qualifikationen in Suchtberatung, systemischer und hypnotherapeutischer Beratung. Master in Career Management. Zertifizierter MBTI-Coach; Fortbildung in tiefenpsychologischen und persönlichkeitspsychologischen Ansätzen. Zertifizierte Supervisorin.



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.



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.



Mag. Michael Nußbaumer

Organisationsberater, Trainer, Team-Supervisor und Coach mit dem Labor für Kulturtransformation. Mitherausgeber des TAU Magazins für Barfußpolitik; Autor und Vortragender. Quellgebiete: Soziologie, Kommunikationswissenschaft, Psychodrama nach Moreno, Art of Hosting, Theater, Dialogbegleitung. Zielgebiete: lebensfreundliche Organisationen, in denen Menschen eingeladen sind zu reifen..



Mag. Martin Oberbauer, MAS

Studium der Psychologie; klinischer, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, Freiwilligenmanager im Wiener Hilfswerk, Leiter der Wiener Freiwilligenagentur „Ehrenamtsbörse“, Obmann des Netzwerks Freiwilligenkoordination, Mitglied der IG Freiwilligenzentren Österreichs und des Österreichischen Freiwilligenrates, Leiter des Lehrgangs „Freiwilligenkoordination“ im Kardinal König Haus Wien, Lehrbeauftragter an der Ferdinand Porsche FernFH.



Andrea Parger, MAS

Master of Health & Fitness (Universität Salzburg, Sport- und Bewegungswissenschaft), Gesundheitsmanagement – Land Salzburg, Referentin und Trainerin in verschiedenen Institutionen (z. B. Wirtschaftskammer, Pädagogische Hochschule, FGÖ – Bildungsnetzwerk, Bundessportakademie, Universität, Schulen, Betriebe ...), Trainerin für Sportrehabilitation (BSA Akademie München), Lauf- und Nordic Walking Instructor, Pilates- und Entspannungstrainerin, Biofeedbacktrainerin (Insight Instruments, Salzburg), Bewegungsexpertin in der betrieblichen Gesundheitsförderung (spezielle Arbeitsplatzergonomie).



Mag. Markus Peböck

Selbstständiger Organisationsberater in den Bereichen Gesundheitsförderung und Partizipation. Studium der Sozialwirtschaft an der JKU Linz, Zusatzausbildung u. a. in den Bereichen Führungs-kräfteentwicklung (OE263), partizipative Sozialforschung (ICPHR) und Public Health (Public Health School Graz). 15 Jahre Erfahrung als Geschäftsführer des Instituts für Gesundheitsplanung in Linz und als Leiter der Koordinationsstelle des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheits-förderung.



Dr.ⁱⁿ Natascha Peters-Wendt

Studium der Politikwissenschaft und Kommunikationswissenschaften, Ausbildung zur zertifizierten Trainerin, seit 2008 systemische Lebens- und Sozialberaterin, diverse Weiterbildungen im Bereich Entspannungstechniken (Yoga, Qi Gong, Klangschalen), seit 2014 Naturvermittlerin und Teamentwicklung für Kinder und Erwachsene im Rahmen der Österreichischen Alpenvereinsakademie und der Stadt Wien, Projekte für die Stadt Wien im Bereich Kinder und Natur, Buchautorin des Buches „Stress und Burn Out Prävention in Betrieben“, Seminare und Vorträge zu den Themenbereichen Stressprävention, Entspannungstechniken, Kommunikation in Teams, Umgang mit Gewalt in Schulen, Lektorin an der PH Wien, Teamentwicklung und Organisationsentwicklung.



Mag.^a Birgit Pichler

Selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin im Bereich Gesundheitsförder-ung. Seit 2006 Beratung von Organisationen bei der Implementierung nachhaltiger betrieblicher Gesundheitsförderung. Portfolio: Projektentwicklung inkl. Förderberatung, partnerschaftliche Begleitung unternehmensinterner BGF-Akteur/innen mit Fokus auf Kompetenzaufbau und Nachhaltigkeit, Führungskräfteentwicklung „Gesundes Führen“, Konzeption und Moderation innovativer Teilnehmungsformate u. a. für schwer erreichbare und/oder sozial benachteiligte Menschen, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung. Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen.



Dr. Harald Pichler

Studium der Biochemie und Lebensmittelchemie an der TU Wien; universitäre und industrielle Forschung; 15 Jahre Management-Erfahrung in internationalen Unternehmen; beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit der Lehre Viktor E. Frankls. Als selbstständiger Unternehmensberater, Vortragender, Seminarleiter und Coach ist es ihm ein Anliegen, zu einer Sinn- und Werte-Orientierung in der Wirtschaft beizutragen. 2017 erschien sein Buch „Sinn-erfüllt arbeiten. Erfolgreich führen“.



Dr.ⁱⁿ Erika Pircher

ist als Organisationsentwicklerin und Unternehmensberaterin sowie als zertifizierter Business Coach in eigener Praxis in Salzburg und München tätig (conSalis Entwicklungsberatung). Promovierte Politologin, Ausbildungen in Business Coaching, Organisations- und Unternehmensentwicklung; Arbeitsbewältigungs-Coaching. Daneben hat sie langjährige Erfahrung in der angewandten Sozialforschung (Schwerpunkte: soziale Arbeit, Arbeitsmarkt, Gender und Diversity), Moderation, Training, Evaluation sowie Hochschullehre in München, Bozen, Salzburg und Graz. Publikationen u. a. im Bereich Business Coaching, Gleichstellung von Frauen und Männern, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie sexuelle Gewalt.



Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker

geboren in NÖ; Diplom-Physikerin, ausgebildete Unternehmensberaterin, systemischer Coach, Trainerin, Moderatorin & Künstlerin. Seit über 25 Jahren berät und begleitet sie Unternehmen sowie Institutionen in den Bereichen Improvisation/Spontaneität, Schlagfertigkeit & Argumentation, Kommunikation, Teambuilding, Learning & Development, Resilienz, Storytelling, Digital Leadership und Wissensmanagement. Als Improvisationstheaterpädagogin und Kabarettistin ist sie seit 11 Jahren Mitglied der ORF Comedy „Was gibt es Neues?“ und steht regelmäßig auf der Bühne.



Mag.^a Maria Pötscher-Eidenberger

Zertifizierte Case-Management-Ausbildnerin (DGCC), akademische Care Managerin, akademische Kommunikationstrainerin, Leitung Kompetenzzentrum Case und Care Management an der PROGES Akademie (vorm. PGA); Gründungs- und langjähriges Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Care und Case Management (ÖGCC).



Mag.ª Franziska Pruckner

Musiktherapeutin, Kindergartenpädagogin; Netzwerkmanagerin im Bereich Frühe Hilfen Österreich/Wien, Erwachsenentrainerin. Therapeutische Tätigkeit in den Bereichen Psychiatrie, Strafvollzug, Menschen mit Behinderungen, Frauen- und Männergesundheitszentrum u. a. Aufbau der FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital: Konzeption und Implementierung. Netzwerkmanagement im Bereich Frühe Hilfen Wien incl. Teamleitung bis Juli 2019. Freie Praxis mit den Schwerpunkten psychische Erkrankungen, Belastungen in Partnerschaft und Familie, Erziehungsthemen etc.



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.



Mag.ª Sonja Scheibelhofer, MSc

Studium der Sozialwirtschaft sowie Gesundheitsförderung und –vorsorge, diverse Weiterbildungen im Bereich Training, Projekt- und Personalmanagement, Moderation, Kommunikation, Teambuilding und Persönlichkeitsbildung, Fachtagungen im Bereich Public Health, Gesundheitsförderung und Pädagogik; seit 2009 Abteilungsleitung Projekte der Gesundheitsförderung, ab 2016 Geschäftsfeldleitung Gesundheitsförderung und Prävention bei PROGES – Wir schaffen Gesundheit.



Dietmar Schobel

wurde 1962 in Bregenz geboren und hat 1988 sein Germanistik- und Philosophie-Studium an der Universität Wien abgeschlossen. Ab 1989 war er Chef vom Dienst und Chefredakteur bei einem Fachverlag. Ab 1996 war er als freier Medizinjournalist und -texter tätig, hat für renommierte Printmedien geschrieben und an zahlreichen Sachbüchern mitgewirkt – darunter die Bestseller „Großes ORF Gesundheitsbuch“ und „Die 50 größten Fitnesslügen“. Zudem hat er langjährige Erfahrung darin, für medizinische Fachgesellschaften und Gesundheitsinstitutionen Presseaussendungen und Broschüren sowie Content und Navigation von Websites zu erarbeiten. Seit 2009 ist er als Verleger und Chefredakteur für die Zeitschrift für Gesundheitsförderung und Prävention „Gesundes Österreich“ und seit 2016 für das Public-Health-Fachmagazin „Healthy Europe“ verantwortlich.



Birgit Schwamberger-Kunst

Dipl. Sozialbetreuerin, dipl. Schauspielerin. Betreibt in Oberösterreich die Gesundheitspraxis Shiatsu, Qigong und soziale Kulturarbeit. Sie ist als selbstständige Trainerin in der Rehabilitation und beruflichen Orientierung sowie als C/iniClown und Improschauspielerin tätig. Zurzeit ist sie mit dem Clowntheaterstück „Im Namen der Dose“, welches die Auswirkungen von Stress auf Gesellschaft und Individuum auf groteske Weise nachvollziehbar macht, zu sehen.



Stefanie Schwarzl, BSc MA

Studium der Ergotherapie an der FH JOANNEUM, Masterstudium Management im Gesundheitswesen, seit 2015 Hochschullektorin am Institut Ergotherapie der FH JOANNEUM, selbstständige Tätigkeit als Ergotherapeutin mit mehrjähriger Erfahrung mit neurologischen, orthopädischen und geriatrischen PatientInnen, Ausbilderin im Projekt „Mobilität fördern“ von Styria vitalis, Trainerin Sturz- und Fallprävention im Projekt „Trittsicher und mobil“ der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse.



Lisa-Maria Sexl

Geboren und aufgewachsen in Tirol, spielte und sang sie schon als Kind auf Bühnen und absolvierte 2010 ihre Schauspielausbildung am Konservatorium der Stadt Wien (MUK). Seitdem arbeitete sie an zahlreichen Theatern im deutschsprachigen Raum. In Tirol war sie u. a. als „Käthchen von Heilbronn“ bei den Tiroler Volksschauspielen zu sehen oder als Adela in „Bernarda Albas Haus“ am Landestheater Innsbruck. Sie ist auch als Sprecherin in Österreich und Deutschland tätig. Ihre Leidenschaft, mit Körper, Stimme und Ausdruck zu arbeiten, versucht sie stetig zu verfeinern und diese Erfahrungen auch individuell und lustvoll an Menschen weiterzugeben. Ihr Interesse an der Arbeit mit Menschen ist ein respektvoller, einfühlsamer Umgang miteinander und Werkzeuge weiterzugeben, die u. a. zu mehr Authentizität, Direktheit und Selbstvertrauen führen.



Mag. Eberhard Siegl

Masterstudium Supervision/Coaching am Department für Psychologie der Naturwissenschaftlichen Fakultät in Salzburg, Studium Kommunikationswissenschaft, Soziologie und Philosophie, diverse Kurzlehrgänge (z. B. Lehrgang Gewalt und Deeskalation, Unilehrgang Akademischer Gesundheitsbildner, Kommunikationsmodule des EAK). Langjährige Leitung Männerbüro Salzburg, Leitung des Instituts für Männergesundheit Salzburg, Verbandssekretär des Dachverbands für Männerarbeit in Österreich.



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.



Mag.ª Ingrid Spicker

Soziologin, systemische Organisationsentwicklerin und Coach, Trainerin für Erwachsenenbildung; Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung; Buchautorin und -herausgeberin; seit 20 Jahren im Feld der Gesundheitsförderung tätig; Entwicklung, Leitung, Beratung und Begleitung von zahlreichen Gesundheitsförderungsprojekten in unterschiedlichen Settings; zuletzt Abteilungsleiterin in der Wiener Gesundheitsförderung und an Konzeption und Umsetzung organisationaler und kommunaler Gesundheitsförderung beteiligt, u. a. am Programm „Gesunde Bezirke“.



Sabine Stadler, MSc

Ausbildung zur Ergotherapeutin, Masterstudium Ergotherapie an der fhg Tirol. Seit 2001 in leitender Position und seit 2011 Bereichsleiterin für Prävention in AVOS -Prävention und Gesundheitsförderung, Ergotherapeutin in der Neurologie (Schlaganfall) und Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem AMD Salzburg. Lehrauftritte an österreichischen Fachhochschulen, Vortragstätigkeit im Bereich Prävention.



Ing.ⁱⁿ Edith Steiner-Janesch, MSc

Unternehmerin Fa. brightpicture Unternehmensberatung: Mit Visualisierungen mehr bewegen! Graphic Recorderin, Moderatorin, Organisationsentwicklerin, Coach, Trainerin für visuelle Kommunikation. Hintergrund aus der Architektur mit einem Faible für beteiligungsorientierte Projekte. 15 Jahre mit einem Planungsbüro (private & gewerbliche Um- und Zubauten) selbstständig, 2012 Gründung von brightpicture. Ehrenamtliche Projektleitung von Sozialprojekten.



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.



Stefan Straßburger

Geschäftsführer von involve, einem Büro für digitales Marketing. War davor 15 Jahre lang haupt-beruflich im Marketing tätig. Trainer-Ausbildung und NLP Master. Mit dem Unternehmen involve hat er sich ganz dem Content-Marketing verschrieben, um einen Kontrapunkt zur klassischen Werbung zu setzen. Ganz nach dem Motto „Wer Menschen begeistert, muss sie nicht überreden.“



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.



Elisabeth Tschachler

hat in Wien und Graz Übersetzung studiert. Sie hat von 1981 bis 1986 als Lektorin und Übersetzerin im Paul Zsolnay Verlag, Wien gearbeitet und danach drei Jahre in den USA verbracht. Sie ist seit 1986 freie Journalistin unter anderem für „Der Standard“ sowie Lektorin für mehrere Buchverlage. 2005 bis 2008 war sie Redakteurin und Chefredakteurin der „Ärzte Woche“, seit 2009 ist sie Chefredakteurin des gesundheitspolitischen Fachmagazins „Das österreichische Gesundheitswesen – (ÖKZ)“. Seit sechs Jahren unterrichtet sie an der Fachhochschule Burgenland als Lektorin zu den Themen „Kommunikation und PR“. Elisabeth Tschachler ist Autorin zahlreicher Sachbücher, darunter „Wa(h)re Schönheit“, „Gesundheit @ktiv“ und „Gesundheit – Eine Frage des Geschlechts“ sowie Redakteurin und Gestalterin von TV-Dokumentationen und -Beiträgen.



Dr. in Carmen C. Unterholzer

Systemische Psychotherapeutin am Institut für Systemische Therapie (IST, Wien), Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie in der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Systemische Therapie und Studien (ÖAS, Wien), Supervisorin, Coach sowie Lehrbeauftragte an den Universitäten Innsbruck und Klagenfurt. Autorin mehrerer Fachartikel und von "Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung", Heidelberg 2017 (Carl-Auer Verlag).



Marion Weiser

Seit über 25 Jahren holistische Körpertherapeutin, Diplompraktikerin und Trainerin der Grinberg-Methode mit den Schwerpunkten Steigerung der Körperwahrnehmung, Umgang mit Stress, Burn-out, Tinnitus, Narben, körperliche Beschwerden, Schmerzen, Ängsten, emotionaler Stress und in-nerer Schweinehund. Seit 2014 ganzheitliche Augen- & Sehtrainerin mit den Projekten „eyes@work“, Sehtraining für Lehrkräfte und offene Kurse und Workshops. Seit 2017 Coach für THE WORK von Byron Katie mit dem Focus Achtsamkeit, Loslassen des Gedankenkarussells und Entspannung.



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.



Dr. in (phil.) Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich. Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz. Landwirtin.



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 ; Konsultent 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.



Mag. Arthur Zoglauer, MEd

Studierter Betriebswirt, Mastergeragoge und Businesscoach. In seiner langjährigen Tätigkeit als Unternehmensberater ist er auf Themen der nachhaltigen Personal- und Organisationsentwicklung sowie der betrieblichen Gesundheitsförderung und des Productive Ageing spezialisiert. Er berät Unternehmen im Aufbau einer gesunden Unternehmenskultur, coacht Mitarbeiter/innen und Führungskräfte in der Entwicklung und Umsetzung von neuen Lösungen, die zu einer Verbesserung ihrer Arbeitssituation führen und veranstaltet Trainings zu Themen der Persönlichkeits- und Teamentwicklung..

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://kontaktdatenbank.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>

