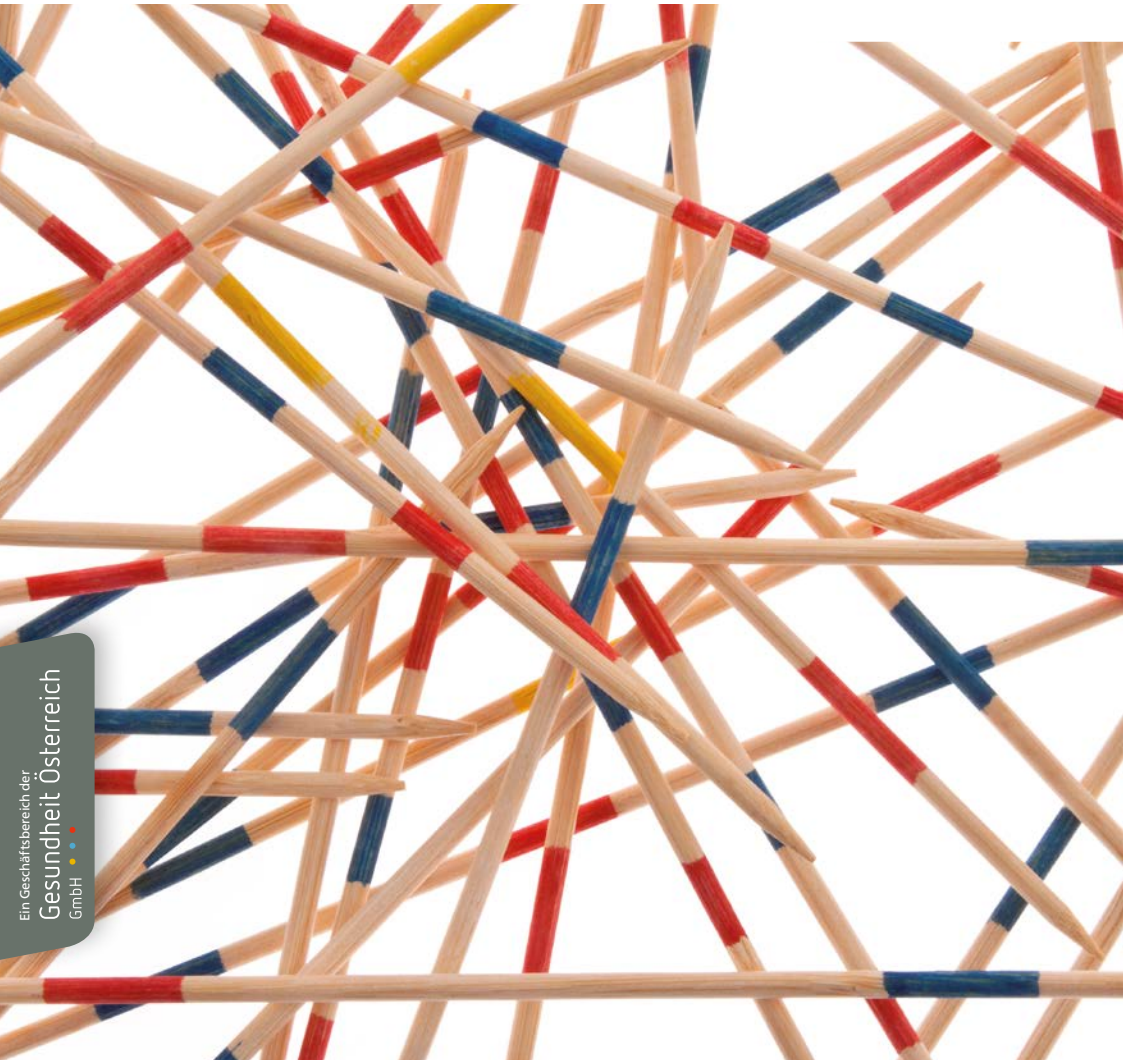
Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2022

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

Redaktion: Mag. Petra Winkler

Redaktionelle Mtarbeit: Gabriele Ordo

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Druck: Druckerei Piacek, Wien

36. Auflage, Dezember 2021

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 20 Jahren ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm an. Die Fort- und Weiterbildung für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ist eine wichtige Aufgabe des FGÖ.

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

Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Es gilt, aktuelle Entwicklungen – wie die anhaltende Covid-19-Pandemie – genauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Gesundheitsförderung und Klimaschutz“, „Perspektivenwechsel Demenz“ oder „Urheber- und Persönlichkeitsrecht in der Praxis“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Gesundes Home-Office“, „Embodiment und Embodied Communication“, „Projektmanagement“ oder „Achtsamkeitstraining“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Empowerment“, „Teamkultur“, „Einführung in die Leichte und Einfache Sprache“ oder „Alternsgerechtes Arbeiten“.

Das vorliegende Bildungsnetzwerk Seminarprogramm berücksichtigt die aufgrund der Covid-19-Pandemie veränderten Rahmenbedingungen für Veranstaltungen. Unser Ziel ist es jedoch selbstverständlich, die Seminare weiterhin in gewohnter Qualität anzubieten – sei es online oder als Präsenzveranstaltung.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den Bildungsnetzwerkpartnerinnen und -partnern in den Bundesländern und dem anhaltenden Engagement der Koordinatorinnen und Koordinatoren konnten wir ein attraktives Programm mit hochqualifizierten Referentinnen und Referenten für Sie zusammenstellen.

Wir hoffen, Sie finden auch 2022 wieder 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 2022

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 über 20 Jahren immer ein aktuelles 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 Präsenz- und Online-Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Inhaltlich werden die Grundlagen der Gesundheitsförderung ebenso abgedeckt wie die unterschiedlichsten Themenbereiche von interkultureller Kompetenz über Gesundheitsförderung und Klimaschutz bis zu Digitalisierung und gesundheitsförderlichem Home-Office. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter:innen und der -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits z.B. themenspezifische Angebote aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit wie etwa zum Umgang mit Demenz oder zum Achtsamkeitstraining sowie andererseits setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 12 – 15 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2022 und werden inhaltlich von den vier Leitthemen „Psychosoziale Gesundheit", „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit", „Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität" sowie „Klima und Gesundheitsförderung" geprägt.

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 2021" aufgegriffen. Die COVID-19-Pandemie fordert stetig Veränderungen und Anpassungen. So haben sich auch die Formate des „Bildungsnetzwerk Seminarprogrammes" verändert. Spezielle Online-Seminare finden Sie unter folgendem Symbol:

Online

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 zu diesem Schwerpunkt unter diesem Symbol:

GA

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 und Arbeitgebern, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Im Gegensatz zum Seminarprogramm „BGF Know-how" für innerbetriebliche Akteurinnen und Akteure der BGF geht es im Bildungsnetzwerk Seminarprogramm darum, das gewonnene Wissen und die entwickelten Methoden zu transferieren. Daher werden hier Akteurinnen und Akteure angesprochen, die vor allem settingübergreifend arbeiten. Schwerpunktseminare zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung" sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:

BGF

Programmlinie Kommunales Setting – Soziale Unterstützung und Teilhabe in Nachbarschaften

Das kommunale Setting – also Gemeinden, Städte und Stadtteile – bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Bildungsnetzwerk Seminarprogramm spezielle Seminare für dieses Setting. Die entsprechenden Module sind besonders gekennzeichnet mit dem Symbol:

KS

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. Unter den Altersgruppen wächst jene der über 80-Jährigen am stärksten. Prognostiziert ist ein Anstieg von 5 auf 13 Prozent der Gesamtbevölkerung. 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:

ÄLT

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. Gesundheitsförderung und Klimaschutz sind eng miteinander verknüpft. Die Bereiche Mobilität, Ernährung und Wohnen/Raumplanung beeinflussen unsere Lebensbedingungen und bieten Möglichkeiten für Verbesserungen. Seminare, die diese vielfältigen Themen aufgreifen, finden Sie unter dem Symbol: GL

Gesundheitskompetenz

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte so an die jeweilige Zielgruppe bringen, dass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind? Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz einerseits um die Verbesserung der Kommunikation von Gesundheitsinformation und andererseits um gesundheitskompetente Gestaltung von Organisationen. Das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu steigern, ist dabei sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Krankenversorgung und in der Prävention wesentlich. 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

österreichische plattform gesundheitskompetenz

Regionale Koordinatorinnen und Koordinatoren:

Der Fonds Gesundes Österreich hat in den Bundesländern Koordinatorinnen und Koordinatoren beauftragt, das Angebot vor Ort zu konzipieren, zu organisieren und umzusetzen. Diese regionalen Kontaktpersonen sind einerseits für die Abwicklung der Anmeldungen und die Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland zuständig und stehen andererseits auch für Rückfragen zur Verfügung. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinatorinnen und Koordinatoren finden Sie auf den Seiten 8 – 11.

Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen:

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 95.

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 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer:innen ist lediglich ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 100,– für ein mehrtägiges bzw. EUR 50,– für ein eintägiges Seminar zu entrichten.

Regionale:r Projektkoordinator:in Wien und NÖ

Dennis Beck

Seit mehr als 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 Vertreterin des Geschäftsführers.

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

Dennis Beck: Tel.: 01/4000 76 906
E-Mail: office@wig.or.at

Franziska Renner: Tel.: 01/4000 76 902
Tel.: 0676/811 876 902, E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Marion Wurm, BA, BSc, MPH

Hat Ernährungswissenschaften und Bildungswissenschaften an der Universität Wien studiert und den Master of Public Health an der Medizinischen Universität Wien abgeschlossen. Seit 2017 für PROGES im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention (Gesundes Dorf, Unser Schulbuffet etc.) tätig, seit 2021 zusätzlich Koordination für das Bildungsnetzwerk Burgenland.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus Straße 5
Tel.: 0699/177 712 28
E-Mail: marion.wurm@proges.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.ª Sigrid Schröpfer, MA

Psychologiestudium in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; Masterlehrgang Public Communication an der FH Joanneum 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 Projektkoordinatorin 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.

ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6

Mag.ª Birgit Küblböck-Lausegger
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@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:r Projektkoordinator:in Vorarlberg

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.

Angelika Maria Concin, BA

Studium der Bildungswissenschaften, Lebens – und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualpädagogik, Gewaltprävention und Gendersensibilität (GAMED Wien), Case Management, eingetragene Mediatorin nach Zivilrechts-Mediations-Gesetz (Bundesministerium für Justiz), Kongressmanagement, über 20 Jahre Erfahrung im medizinischen Praxismanagement, seit September 2016 Projektassistenz aks gesundheit GmbH in der Gesundheitsbildung.

aks gesundheit GmbH
6900 Bregenz, Rheinstraße 61

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 2022

Wien

ONLINE: Train The Virtual Trainer:in: Methodisch-didaktisch sicher durch die virtuelle Trainings- und Lernwelt navigieren > 22400101
Mo. 21. – Di. 22. März 2022
Bettina Bachschwöll

Sagen Sie endlich „Nein!" Wie Sie auch als notorische:r „Ja-Sager:in" lernen, Grenzen zu setzen
> 22400102
Do. 14. April und Do. 5. Mai 2022
Denise Kloska

Souverän wirken – Empowerment durch Selbststärkung > 22400106
Di. 26. April – Mi. 27. April 2022
Ursula Zidek-Etzlstorfer

ONLINE: Gesundheitsmarketing – Wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren
> 22400104
Di. 31 Mai. – Mi. 1. Juni 2022
Walter Kalunder

Gesundheitsförderung und Klimaschutz – Lebens- und Arbeitsqualität steigern und die Umwelt schützen
> 22400105
Di. 28. Juni – Mi. 29. Juni 2022
Lorena Hoormann, Michael Bauer-Leeb

Feedback mit System – Mehr als bloße Kommunikation: Das Vitamin C für eine reibungslose Projektarbeit
> 22410101
Mi. 6. Juli – Do. 7. Juli 2022
Brigitte Lube

Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 22410102
Mi. 14. – Do. 15. September 2022
Helmut Buzzi

Rüstzeug für Selbstorganisation: Gemeinsam führen, umsetzen und bewerten > 22410103
Mi. 13. – Do. 14. Oktober 2022
Thomas Diller

Erfolg mit Motivation & Feedback > 22410104
Di. 8. – Mi. 9. November 2022
Markus Knopp

Niederösterreich

Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt
> 22200102
Do. 7. – Fr. 8. April 2022
David Kleinl

„Wie wirke ich?" – Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft
> 22200105
Do. 21. – Fr 22. April 2022
Barbara Schwiglhofer

ONLINE: Selbstfürsorge: Eine Hausapotheke für 's psychische Wohlbefinden
> 22200103
Di. 10. – Mi. 11. Mai 2022
Birgit Kriener

The Power of Focus
> 22200104
Mi. 22. – Do. 23. Juni 2022
Brigitte Lube

Zwischen Power Point und Flipchart: Fit in einer Minute – fitter in fünf Minuten
> 22210102
Do. 15. – Fr. 16. September 2022
Hannes Pratscher

Kreativ auf Knopfdruck?
> 22210103
Do. 6. – Fr. 7. Oktober 2022
Margit G. Bauer-Obomeghie

Mit dem Lösungsfokus leichter Ziele erreichen und Möglichkeiten erschließen – in ruhigen und in herausfordernden Zeiten
> 22210104
Mi. 9. – Do. 10. November 2022
Lorena Hoormann

ONLINE: Toolbox Erfrischende Partizipation im digitalen Raum
> 22210105
Di. 6. – Mi. 7. Dezember 2022
Birgit Pichler, Helga Pesserer

Burgenland

Aktiv für Umwelt- und Klimaschutz – Was können wir beitragen? > 22900102
Fr. 1. – Sa. 2. April 2022
Sarah Schöller, Evelyn Rath

E-Partizipation – Beteiligung in der digitalen Welt, Konzepte und praktische Umsetzung > 22900101
Di. 5. – Mi. 6. April 2022
David Röthler

Psychische Gesundheit im kommunalen Setting stärken – Aber wie? > 22900103
Do. 21. – Fr. 22. April 2022
Christian Scharinger

Virtuell erfolgreich & professionell kommunizieren – Der Erfolgsfaktor im Home-Office und in der neuen Arbeitswelt > 22900104
Di. 10. – Mi. 11. Mai 2022
Helmut Buzzi

Willkommen in der Anti-Raunzerzone – Warum Optimistinnen und Optimisten länger leben
> 22900105
Mo. 23. – Di. 24. Mai 2022
Nora Korecky

ONLINE - Und ob das geht! Online-Trainings gesundheitsfördernd gestalten > 22900106
Mi 8. – Do 9. Juni 2022
Helga Pesserer und Birgit Pichler

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 22910101
Do. 15. – Fr. 16. September 2022
Wolfgang Stock

Achtsamkeit mit sich und in der digitalen Welt – Gebrauchsanleitung für ein menschliches Gehirn in Zeiten der Digitalisierung > 22910102
Do. 29. – Fr. 30. September 2022
Ulrike Gmachl-Fischer

Sagen Sie endlich „Nein"! Wie auch Sie als notorische:r „Ja-Sager:in" lernen können, Grenzen zu setzen > 22910104
Mi. 19. Oktober und Mi. 9. November 2022
Denise Kloska

Digital Storytelling: Authentisch mit Video, Foto & Co neue Zielgruppen erreichen > 22910103
Do. 1. – Fr. 2. Dezember 2022
Susanne Shouman

Steiermark

ONLINE: Urheber- & Persönlichkeitsrecht in der Praxis der Gesundheitsförderung
> 22700101
Do. 10. März und Do. 17. März 2022
Stefan Schoeller

ONLINE: Bilder, die begeistern – analoge Plakate & digitales Zeichnen
> 22700102
Di. 15. – Mi. 16. März 2022
Margit Bauer-Obomeghie

Erste Hilfe für die Seele
> 22700103
Di. 22. – Mi. 23. März 2022
Sigrid Lugitsch

Teams gesund führen (Teil 1)
> 22700104
Di. 26. – Mi. 27. April 2022
Gerald Höller

Mikrofon-, Interview- & Sprechtraining
> 22700105
Mi. 11. – Do. 12. Mai 2022
Irene Wolf-Fritz

Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen
> 22700106
Mi. 22. – Do. 23. Juni 2022
Christine Neuhold, Doris Pfabigan

Smartphone-Kurzvideos planen, drehen & schneiden
> 22710104
Di. 5. – Mi. 6. Juli 2022
Astrid Rampula

Teams gesund führen (Teil 2)
> 22710102
Di. 18. – Mi. 19. Oktober 2022
Gerald Höller

Eigene Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®
> 22710103
Mo. 7. – Di. 8. November 2022
Ulli Krenn

Oberösterreich

Gebrauchsanleitung zur Selbststärkung – mit Gelassenheit gelingt `s > 22100103
Di. 22. – Mi. 23. März 2022
Ursula Zidek-Etzelsdorfer

Was sagt der Purzelbaum zum Liegestütz, wenn die Kniebeuge springt? > 22100104
Di. 26. – Mi. 27. April 2022
Elisabeth Barta-Winkler

Abenteuer Schreiben: Ein Workshop zu Schreibtechniken für mehr Lebensqualität > 22100105
D0. 5. – Fr. 6. Mai 2022
Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Gesundheit in der Klimakrise – Herausforderung mit Chancen > 22100106
Mi. 18. – Do. 19. Mai 2022
Willi Haas

Atem – Stimme – Persönlichkeit > 22110101
Mi. 6. – Do. 7. Juli 2022
Daniela Strolz-Holzer

Win-Win – Der gelungene Weg zur Kooperation > 22110102
Di. 27.– Mi. 28. September 2022
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Nimm 's nicht so persönlich – The Work von Byron Katie > 22110103
Di. 18.– Mi. 19. Oktober 2022
Marion Weiser

Digital Leadership – Führung in digitalen Umfeldern von unterschiedlichen Generationen > 22110104
Di. 8. – Mi. 9 .November 2022
Stefan Parnreiter-Mathys

Gesundheitsförderung leicht verständlich und barrierefrei vermitteln > 22110107
Fr. 11.– Sa. 12. November 2022
Karina Lattner

Veränderung gestalten – Ziele erreichen und in Ressourcen denken und handeln. Ressourcenorientierte Methoden im Projektmanagement und in der Gesundheitsförderung > 22110105
Mi. 16. – Do. 17. November 2022
Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

„Aufruhr im Kopf" – Jugendliche verstehen und abholen > 22110106
Mi. 23. November 2022
Birgitta Klammer-Barabasch

Salzburg

Entwicklung der eigenen Medienkompetenz – Chance oder Untergang? > 22800102
Mo. 4. – Di. 5. April 2022
Regina Preloznik

Menschen aus verschiedenen Kulturen für ihren Weg zum Gesundbleiben begeistern > 22800103
Mo. 25. – Di. 26. April 2022
Jaqueline Eddaoudi

„Art of Hosting" als Haltung und Methodik > 22800104
Do. 5. – Fr. 6. Mai 2022
Alexander Hader

Perspektivenwechsel Demenz > 22800105
Do. 19. – Fr. 20. Mai 2022
Sonja Schiff

Mund und Ohr > 22800106
Mo. 20. – Di. 21. Juni 2022
Mareike Tiede

Agile Tools für die Arbeit in Projekten > 22800107
Do. 23. – Fr. 24. Juni 2022
Thomas Diller

UN-Nachhaltigkeitsziele für Erfolg in der Praxis > 22810103
Do. 6. – Fr. 7. Oktober 2022
Susanne von Jan

Feedback statt Fehde – Wie Sie in schwierigen Besprechungen den Dreh finden > 22810102
Mo. 17. – Di. 18. Oktober 2022
Ingeborg Latzl-Ewald

Methodenkoffer Gesundheitsförderung > 22810104
Do. 20. – Fr. 21. Oktober 2022
Birgit Pichler, Karin Korn

Erfolg mit Smartphone-Videos > 22810105
Do. 17. – Fr. 18. November 2022
Bernhard Jenny

Tirol

Sprache – Körper – Präsenz > 22300101
Di. 5. – Mi. 6. April 2022
Lisa-Maria Sexl

Vielfalt: Herausforderung und Chance
> 22300102
Di. 26. – Mi. 27. April 2022
Birgit Mahrle-Haas

Das 1x1 der Freiwilligenarbeit > 22300103
Di. 10. – Mi. 11. Mai 2022
Martin Oberbauer

Gemeinde, Quelle für Gesundheit
> 22300104
Di. 17. – Mi. 18. Mai 2022
Thomas Diller

Gruppen kreativ moderieren
> 22300105
Di. 21. – Mi. 22. Juni 2022
Margit Bauer

Das Geheimnis kluger Entscheidungen
> 22300106
Di. 28. – Mi. 29. Juni 2022
Bettina Bachschwöll

Art of Hosting – die Kunst des Gastgebens
> 22310101
Di. 27. – Mi. 28. September 2022
Michael Nußbaumer

Grundlagen des Puppenspiels als Lehrmethode in der Gesundheitsförderung > 22310102
Di. 11. – Mi. 12. Oktober 2022
Julia Schumacher-Fritz

Gesundes Home-Office – Chancen und Risiken für die Arbeitswelt > 22310103
Di. 18. – Mi. 19. Oktober 2022
Helmut Buzzi
Teams gut und gesund führen > 22310104
Di. 8. – Mi. 9. November 2022
Gerald Höller

Vorarlberg

Gesundes Home-Office – Chancen und Risiken in Zeiten von Corona > 22600101
Do. 21. – Fr. 22. April 2022
Helmut Buzzi

Empowerment – Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 22600102
Do. 28. – Fr. 29. April 2022
Ulla Catarina Lichter

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > 22600103
Do. 12. – Fr. 13. Mai 2022
Kathrin Zechner

Embodiment und Embodied Communication PSI®-Theorie. Tools aus dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® > 22600104
Do. 19. – Fr. 20. Mai 2022
Caroline Theiss-Wolfsberger

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit / Umgang mit Medien > 22600105
Do. 2. – Fr. 3. Juni 2022
Angelika Böhler

„mental fit & firm“ … psychisch gesund in der Altenpflege > 22610101
Do. 6. – Fr. 7. Oktober 2022
Brigitte Lube

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur
> 22610102
Do. 20. – Fr. 21. Oktober 2022
Angelika Dreher

Teamkultur in der Gesundheitsförderung
> 22610103
Do. 10. – Fr. 11. November 2022
Michael Nußbaumer

Konfliktmanagement Basiskurs
> 22610104
Do. 15. – Fr. 16. Dezember 2022
Gerald Höller

ONLINE: Train The Virtual Trainer:in: Methodisch-didaktisch sicher durch die virtuelle Trainings- und Lernwelt navigieren

> 22400101

Online

Im virtuellen Lernraum gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, Angebote anzubieten. Wichtig ist, sich didaktisch zu überlegen, mit welchen Lernarrangements erreiche ich welche Zielgruppe und welche Lernziele. In diesem Online-Livetraining bekommen Sie einen Überblick über die Optionen, die der virtuelle Lernraum bietet.

Zielgruppe:
Alle, die Interesse am virtuellen Lernraum haben und eine Vielfalt an Methoden kennenlernen möchten

Methoden:

- Es werden Techniken für diverse Zielgruppen vorgestellt, die mit wenig Zeitaufwand und Vorbereitung angewendet werden können. Aus vielen „klassischen" Methoden aus dem Präsenztraining wurden bereits sehr lustvolle, praktikable Online-Methoden entwickelt.
- Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Techniken auszuprobieren und im Austausch einen Theorie–Praxis–Transfer für den persönlichen Trainingsalltag zu gewährleisten.
- Wir erproben Methoden, die Sie unabhängig von Ihrem Videokonferenztool nutzen können.

Inhalte:

- **Was ist förderlich für das Lernen im virtuellen Raum?**
- **Was ist bei der Online-Moderation zu beachten?**
- **Wie ändert sich die Didaktik im virtuellen Raum?**
- **Was fördert die Aufmerksamkeit?**
- **Welche Methoden können zum Kennenlernen, zur Gruppenfindung, für Feedback und für kollaboratives Arbeiten im virtuellen Raum eingesetzt werden?**
- **Wie kann ich meine Angebote online darstellen?**

Referentin/Trainerin:
Bettina Bachschwöll

Termin: Montag 21. – Dienstag 22. März 2022,
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Sagen Sie endlich „Nein!“ Wie Sie auch als notorische:r „Ja-Sager:in“ lernen, Grenzen zu setzen

> 22400102

Wir alle kennen diese Situation: Wir sagen „Ja“, obwohl wir „Nein“ sagen wollen. Wir wollen Konflikten aus dem Weg gehen, beliebt sein und nicht egoistisch wirken. Um dieser Stressfalle zu entkommen und ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben zu führen, lernen wir in diesem Seminar ein freundliches, aber bestimmtes „Nein“ über die Lippen zu bringen und dabei kein schlechtes Gewissen zu haben.

Ziel:
Die Seminarteilnehmer:innen
- erkennen die eigenen Grenzen und lernen Möglichkeiten, sie zu verteidigen,
- lernen die Taktik der anderen zu durchschauen und zu durchbrechen,
- finden Wege, mit Schuldgefühlen und Ängsten umzugehen,
- stärken ihr Selbstwertgefühl.

Zielgruppe:
Menschen, denen es schwerfällt, ohne Schuldgefühle „Nein“ zu sagen, und die sich dadurch oft selbst in unangenehme Stresssituationen bringen.

Inhalte:
- **Warum es uns oft so schwer fällt, „Nein“ zu sagen**
- **Erkennen und Hinterfragen der eigenen Denk- und Handlungsmuster**
- **Umgang mit Grenzverletzungen**
- **Techniken, die das „Nein“-Sagen einfacher machen**
- **Der Umgang mit Schuldgefühlen**
- **Die Macht der Einstellung: Unsere inneren Antreiber:innen**
- **Das „Nein“ mit Worten, Tonfall und Körperhaltung signalisieren**

Methoden:
- Selbsteinschätzungstests
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Input der Trainerin
- Praktische Übungen
- Diskussion im Plenum

Referentin/Trainerin:
Denise Kloska

Termine: Donnerstag 14. April und
Donnerstag 5. Mai 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 31. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Souverän wirken – Empowerment durch Selbststärkung
> 22400106

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.

Sicher kennen auch Sie 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 stehen uns auch die spielerische Leichtigkeit, die Intuition und die Ausstrahlung zur Verfügung, die auf unser Umfeld fördernd und begeisternd wirken.

Zielgruppen:
- Menschen in fördernden und beratenden Berufen
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Führungskräfte

Inhalte:
- **Macht und Wirkung der mentalen und körperlichen Haltung**
- **Sensibilisierung der Körperwahrnehmung - Körpersinn/Empathie**
- **Spielregeln der Souveränität – Souverän sein und wirken**
- **Fördernde Atmosphäre gestalten**

Methoden:
- Theorie-Inputs
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Interaktive Themenbearbeitung/Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung
- Praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für Beruf und Alltag

Referentin/Trainerin:
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termine: Dienstag 26. April - Mittwoch 27. April 2022, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 12. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

ONLINE: Gesundheitsmarketing – Wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren

> 22400104

Online

Speziell im Gesundheitswesen wird der Begriff Marketing häufig negativ assoziiert. Warum Zeit und Budget für die Bewerbung von Kampagnen bzw. Gesundheitsangeboten aufwenden? Sollten, ja müssten wir unsere Mittel nicht viel eher für die medizinische bzw. gesundheitsfördernde Kernleistung einsetzen? Ja - und genau deshalb sollten Sie unbedingt moderne Marketinginstrumente professionell für Ihre Projekte anwenden! Marketing geht viel weiter als „bloße" Werbung. Es bedeutet, einen kundenorientierten Zugang zu wählen, von der Konzeption Ihres Angebots bis hin zu dessen umfassender Promotion. Entwickeln Sie Angebote, die Ihre Kundinnen und Kunden wirklich wollen, und kommunizieren Sie deren Wert nachhaltig erfolgreich.

Ziel:
Sie kennen Begriffe und Methoden des modernen Marketingmanagements, können Marketing- und v.a. Kommunikationspläne selbst entwickeln und auf Ihre eigenen Projekte umlegen.

Zielgruppe:
Alle Mitarbeiter:innen, Koordinatorinnen und Koordinatoren, Trainer:innen, Projektleiter:innen sowie Moderatorinnen und Moderatoren im Umfeld von Gesundheitsförderung

Inhalte:

- **Anwendungsorientierte Fach-Inputs zur Entwicklung und Kommunikation von Gesundheitsprojekten**
- **Strategische und operative Methoden im Gesundheitsmarketing**
- **Value Proposition Design: Entwicklung und Kommunikation von Angeboten, die Ihre Kunden wirklich wollen**
- **Kommunikationspolitik im Gesundheitsmarketing: Wie Sie schwer greifbare Leistungen klar visualisieren**
- **Online-Marketing im Gesundheitswesen: Von einfachen Newslettern bis zu komplexen Inbound-Marketing-Konzepten**

Methoden:

- Praxisorientierter Fachvortrag
- Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Anwendung auf die eigenen Projekte

Referent/Trainer:
Walter Kalunder

Termin: Dienstag 31 Mai. – Mittwoch 1. Juni 2022, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 17. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gesundheitsförderung und Klimaschutz – Lebens- und Arbeitsqualität steigern und die Umwelt schützen > 22400105

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Klimafolgen und Gesundheitsförderung ist das Thema der Zukunft. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar ua. mit folgenden Fragestellungen: Wie können wir Veränderungen in Bezug auf Klimafolgen und Gesundheitsförderung für unsere Zukunft bestmöglich nutzen? Welche Möglichkeiten und Herausforderungen kommen auf uns bezüglich Mobilitätsverhalten, Wirtschaften, Energienutzung und Gesundheit zu? Welche eigene Vision für uns, unsere Lebensqualität und Arbeitswelt können wir unter diesen Bedingungen wahr werden lassen?

Gemeinsam erarbeiten wir authentische Wege hin zu menschen- und klimagerechten Lebens- und Arbeitsumgebungen. So entstehen umsetzbare Zukunftsvisionen zu Fallbeispielen der Teilnehmer:innen.

Ziel:
Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie die Themen Umwelt und Klima in ihren Lebens- und Arbeitsalltag einbinden können. Sie erlangen Klarheit über die Möglichkeiten, die eigene Arbeits- und Lebensqualität zu steigern und gleichzeitig die Umwelt zu bewahren. Dabei werden Schnittstellen von Gesundheitsförderung, Klima und Umwelt deutlich.

Zielgruppe:
- Umsetzer:innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger:innen
- Alle, die eigene Schritte für Gesundheit, Klima und Umwelt für sich und andere setzen wollen

Inhalte:
- **Theoretische Grundlagen zu nachhaltiger gesellschaftlicher Entwicklung**
- **Fakten und Mythen in der Nachhaltigkeitsdiskussion**
- **Eigene Zukunftsvorstellungen, Werte und Widerstände**
- **Schnittstellen von Gesundheitsförderung, Klima und Umwelt**
- **Aktuelle Rahmenbedingungen und Gesetzeslagen in Österreich (z.B. EU Green Deal/Fit for 55-Programm, ökosoziale Steuerreform in Österreich)**
- **Konzepte der ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltigen gesellschaftlichen Entwicklung (bspw. Agenda 2030/Sustainable Development Goals, Kreislaufwirtschaft, Corporate Social Responsibility, Doughnut Ökonomie)**

Methoden:
- Kompakte Theorie-Inputs
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Fallarbeit und kollegiale Beratung, Reflexionen und Diskussionen
- Konzipiert entlang der HOFFMANN-Methode® für psychologische Exzellenz-Didaktik

Referent:in bzw. Trainer:in:
Lorena Hoormann, Michael Bauer-Leeb

Termine: Dienstag 28. Juni - Mittwoch 29. Juni 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 14. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Feedback mit System – Mehr als bloße Kommunikation: Das Vitamin C für eine reibungslose Projektarbeit > 22410101

Menschen, die gemeinsam an Projekten arbeiten, kommunizieren im Idealfall offen und konstruktiv miteinander. Dort, wo diese Kommunikation nicht funktioniert, treten Missverständnisse und Verstimmungen auf oder es wird geschwiegen. Die fehlende Gesprächsbasis gefährdet das Projekt und führt unweigerlich in eine Sackgasse. Richtiges Feedback und offene Kommunikation können das verhindern und fördern die Qualität des Miteinanders im Team. Annehmbares Feedback zu geben, ermöglicht gerade auch in schwierigen Situationen den Kontakt aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Konflikte werden auf ihren Kern zurückgeführt. Die meisten zwischenmenschlichen Konflikte haben ihre Ursache darin, dass wir in Dialogen unsere Bedürfnisse falsch kommunizieren und sie meist als Wertungen und Anschuldigungen ankommen.

Ziel:

An den beiden Seminartagen machen wir uns auf die Suche nach den unerfüllten Bedürfnissen und den dahinterliegenden Anliegen. Mittels konkreter und erlernbarer Werkzeuge lernen wir

- Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne die Gesprächspartner:innen zu beschuldigen oder zu kritisieren,
- Bitten klar zu formulieren, ohne anderen zu drohen, sie zu manipulieren oder zu erpressen,
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern durch mitfühlendes Hören zu klären, welche unerfüllten Bedürfnisse dahinterstehen,
- eigene Anliegen auszudrücken, ohne die Beziehung zum anderen zu gefährden, und somit die Chance zu erhöhen, das zu bekommen, was wir wirklich wollen und
- eine offene Gesprächskultur in den Projekten zu implementieren.

Inhalte:

- **Was kann ich tun, um bei Gesprächspartnerinnen und -partnern Gesprächsbereitschaft zu erzeugen?**
- **Mit welcher Einstellung gehe ich in das Gespräch?**
- **Wie beschreibe ich eine Sachlage, zu der ich Feedback geben will, objektiv?**
- **Wie beschreibe ich Gefühle ohne zu interpretieren?**
- **Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Feedback und was ist mein konkretes Anliegen?**
- **Wie mache ich aus blinder Kritik ein konstruktives Feedback und wie kann ich Bitten aussprechen, die auch erfüllt werden können?**
- **Verschiedene Feedbackformate, wie face to face, Gruppenfeedback, Reflexback, Speedback, die in unterschiedlichen Projektphasen und Organisationsformen einsetzbar sind**

Methoden:

Der Seminarinhalt wird suggestopädisch aufgebaut und praxisorientiert und übungsreich umgesetzt.

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termine: Mittwoch 6. Juli - Donnerstag 7. Juli 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 22410102

In der Gesundheitsförderung sind die Akteurinnen und Akteure mit viel Gesundheitsfachwissen und großem Engagement am Werk. Dieses Seminar gibt allen in diesem Bereich tätigen Menschen Hilfestellung dabei, kommunikative Instrumente effizient zu nützen, um so alle Projekte noch erfolgreicher gestalten zu können.

Ziel:

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

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen, Entscheidungsträger:innen, Funktionärinnen und Funktionäre, Koordinatorinnen und Koordinatoren, Trainer:innen, Projektleiter:innen sowie Moderatorinnen und Moderatoren im Umfeld von Gesundheitsförderung (in Betrieben, Vereinen, Gemeinden etc.)

Inhalte:

- **Begriffsklärung Kommunikation, Public Relations (PR) & Öffentlichkeitsarbeit**
- **Austausch über eigene Erfahrungen und Erwartungen an das Seminar**
- **1x1 der Öffentlichkeitsarbeit**
- **Kommunikative Instrumente (Medien, Kanäle)**
- **Wertschätzende Kommunikation und wertschätzendes Führungsverhalten im Projekt**
- **Fokus Projektförderung (Anträge und Dokumentation)**

Methoden:

- Theorie-Inputs (Konzepte, Evidenz, Beispiele guter Praxis)
- Diskussionen und Reflexionsübungen
- Kleingruppenarbeiten (auch für Erfahrungsaustausch und Vernetzung)
- Praxisbeispiele (Instrumente/Methoden für den Transfer in den Alltag)
- Gesunde Impulse zwischendurch (Bewegungs- und Entspannungspausen)
- Abwechslungsreicher Medien-Mix
- Fokusausrichtung auf den Transfer in den Alltag (Smarte Ziele, Kollegiale Beratung etc.)

Referent/Trainer:
Helmut Buzzi

Termine: Mittwoch 14. - Donnerstag 15. September 2022, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 31. August 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Rüstzeug für Selbstorganisation: Gemeinsam führen, umsetzen und bewerten > 22410103

Können sich Menschen zur Verwirklichung eines selbstgesetzten übergeordneten Ziels (purpose) zusammenschließen und gemeinsam erfolgreich an dessen Erreichung arbeiten? Nein, sagen die, die glauben ohne externe Führung geht es nicht. Nein, sagen wohl(?)meinende andere, die dahinter ein abgekartetes Spiel der Mächtigen zur freiwilligen Selbstausbeutung vermuten. Elinor Ostrom bekam den Wirtschaftsnobelpreis für die Beweisführung bei Allmenden, dass es sehr wohl möglich ist. Erfolgreiche Unternehmen, wie beispielsweise der niederländische Pflegedienstleister Buurtzorg, zeigen, dass und wie es geht.

Selbstorganisation funktioniert aber nicht von selbst. Es braucht Strukturen und Abläufe für das gemeinsame Wirken. Selbstorganisation funktioniert auch nicht von Null auf Hundert, es ist ein Empowerment-Prozess aus Aktion und Reflexion dafür nötig, in dem neben Wissen und Fertigkeiten vor allem die Selbstwirksamkeitserwartung gefestigt wird.

Ziel:
In diesem Workshop lernen Sie für Selbstorganisation erforderliche Strukturen und Abläufe kennen und hilfreiche Tools anwenden. Sie entwickeln ein Gefühl für die dialogische Haltung, die Grundlage für das gemeinsame Arbeiten und Lernen. Sie gewinnen eine Vorstellung davon, wie Sie in Ihrem Wirkungsbereich Selbstorganisation forcieren können und wo Sie mit Hindernissen rechnen müssen.

Zielgruppe:
Wenn Sie in ihrem Arbeitsumfeld oder bei den Menschen, für die Sie sich engagieren, ein mehr an Selbstorganisation erwirken möchten, sind Sie in diesem Workshop richtig.

Inhalte:
Nach anfänglicher dialogischer Erkundung von Selbstorganisation hinsichtlich Chancen und Risiken, der dafür erforderlichen Haltung und etwaiger Berührungsängste werden folgende Felder beleuchtet und dazu hilfreiche Werkzeuge angeboten:

- **Das übergeordnete Ziel (purpose)**
- **Aufgabenfeld Führung**
- **Weitere Funktionen/Rollen**
- **Entscheiden**
- **Team-Mitgliedschaft (Aufnahme, Ausstellung)**
- **Kommunikation, Meetings**
- **Qualität, Reflexion**
- **Sofern externe Unterstützung, welche?**

Methoden:
Lebendiger Mix aus fachlichen Inputs, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termine: Mittwoch 13. - Donnerstag 14. Oktober 2022, 13. Oktober von 10:00 – 17:00 Uhr und 14. Oktober von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 29. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Erfolg mit Motivation & Feedback
> 22410104

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit anderen verbessert Ihren Alltag. Ob mit nahestehenden Kolleginnen und Kollegen oder in einem Projekt, alles geht leichter, wenn die Motivation stimmt. Werden Sie zum Profi, um für ein gutes und konstruktives Klima zu sorgen. Haben Sie Freude daran, an den richtigen Schrauben zu drehen, damit es für alle leichter geht.

Erschaffen Sie eine Kultur des Lernens, um mit anderen gemeinsam an Verbesserungen zu arbeiten. Fördern Sie den entspannten Umgang mit kritischem Feedback und garnieren Sie das Ganze mit Spaß an der Arbeit.

Mit den Methoden und dem Wissen aus dem Seminar, schärfen Sie Ihren Blick auf das halb volle Glas und sind für die Zukunft gut aufgestellt.

Ziel:
Sie kennen wirksame Methoden und die richtigen Abläufe, um in der Zusammenarbeit mit anderen für ein konstruktives, kritikfähiges Klima zu sorgen und für alle die Motivation hochzuhalten.

Methoden:
- Interaktiv und auf die Situation der Teilnehmenden eingehend
- Anwenden und üben der wichtigsten Methoden im Seminar, mit den Teilnehmenden und auf deren individuelle Situation bezogen
- Lernen von und mit den anderen
- Input mit Lehrgespräch zu Methoden und Theorien
- Einzel- und Gruppenarbeit, Plenumsaustausch

Inhalte:
- **Die wichtigsten Facts, um Motivation zu fördern (z.B. Krafttankstellen, Buddysystem, Logbuch)**
- **Haltungsänderung erwirken, durch Visualisierungen, den Pygmalion-Effekt, Transparenz u.ä.**
- **Methoden der erfolgreichen Zusammenarbeit (Erfolgsanalyse, Zielsetzung etc.)**
- **Der richtige Umgang mit Erfolgen und Rückschlägen**
- **Eigene und fremde Ressourcen aktivieren**
- **Feedback annehmen und geben, um daraus eine Lernkultur zu schaffen**
- **Zu Ihrer Problemstellung: Erarbeitung einer individuellen, lösungsorientierten Vorgehensweise**

Zielgruppe:
Personen im Umfeld der Gesundheitsförderung, keine Vorkenntnisse notwendig

Referent/Trainer:
Markus Knopp

Termine: Dienstag 8. - Mittwoch 9. November 2022, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 25. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt
> 22200102

Youtube, Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok etc. Video-Content ist aus der Online-Welt kaum mehr wegzudenken. Wenn es um Sichtbarkeit geht – egal ob von Organisationen, Projekten oder Initiativen – sind Videos unverzichtbar geworden. Die Qualität der Beiträge ist dabei entscheidend, es muss aber nicht immer zeitaufwändig und teuer werden.

Videos, die ausschließlich mit dem eigenen Smartphone hergestellt werden, begleiten schon jetzt unseren Alltag. Sie werden im Journalismus und im Online-Marketing ebenso eingesetzt wie auf Social Media-Plattformen. Ob klassisch quer, quadratisch oder im Hochformat. Ob im Feed oder in Stories.

Zielgruppe
- Mitarbeitende in der Öffentlichkeitsarbeit und/oder im (Online-)Marketing
- (Online-)Journalistinnen/(Online-)Journalisten
- Projektmitarbeitende und Projektverantwortliche
- Mitarbeitende in Bildungseinrichtungen
- Mitarbeitende im Bereich Human Ressources

Sie benötigen für den Workshop:
- Aktuelles Smartphone
- Smartphone-Kopfhörer mit Kabel
- Mindestens 10 GB bis 20 GB freien Speicherplatz
- Smartphone-Ladegerät (optional: externer Akku oder Powerbank)
- Folgende Gratis-Apps, die Sie vorab auf Ihrem Smartphone installieren:
  - iOS: Kinemaster, Enlight Videoleap, InShot, Sendanywhere
  - Android: Kinemaster, Open Camera, InShot, Sendanywhere

Inhalte:
- **Analyse von Smartphone-Videobeiträgen**
- **Die wichtigsten Apps, um Videos auf Ihrem Smartphone zu gestalten**
- **Die Dos & Don'ts beim Drehen und Schneiden**
- **Kameraeinstellungen**
- **Interviewführung und Tonaufnahmen**
- **Videoschnitt am Smartphone**
- **Tongestaltung (Sprache, Musik, Sounddesign)**
- **Produktion eines kurzen Videobeitrags**
- **Erstellen von vertikalen Videos für Facebook-/Instagram-Stories, IGTV (InstagramTV) etc.**
- **Tipps für Live-Videos (Facebook, Instagram etc.)**

Referent/Trainer:
David Kleinl

Termin: Donnerstag 7. – Freitag 8. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 24. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

„Wie wirke ich?“ – Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft

> 22200105

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz

Vor einer Gruppe zu sprechen, sich zu präsentieren und diese zu führen erfordert vor allem eines: Selbstwahrnehmung. In diesem Seminar werden die Themen Stimme und Körpersprache mit Methoden aus der Schauspielarbeit und der Sprechtechnik erarbeitet und reflektiert. Niederschwellige Übungen, durchgeführt mit Humor und Leichtigkeit, ermöglichen den Einstieg und auch die Vertiefung in ein Thema, das oftmals mit Stress und Lampenfieber verbunden ist.

Diesen Stress und dieses Lampenfieber kann man aber – wenn man weiß wie – nutzen und in Wirkungskraft verwandeln.
Alle Inhalte des Trainings lassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben um- und einsetzen.

Zielgruppe
Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen

Inhalte:

- **Lampenfieber nutzen**
- **Standfestigkeit in schwierigen Situationen**
- **Atemtechniken und Resonanzkörper**
- **Sprechtechniken und Stimmentfaltung**
- **Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen**
- **Körperbewusstsein**
- **Lustvoll im Mittelpunkt stehen**
- **Einfühlungsvermögen in sich selber und andere**
- **Kontakt zum Publikum**

Methoden:
Das Seminar umfasst Übungen, die Körperwahrnehmung und nonverbale Kommunikation schulen. Darüber hinaus wird das Thema Stimme und Sprechen mittels Übungen und theoretischer Reflexion erörtert.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder eine Bodenmatte mit.

Referentin/Trainerin:
Barbara Schwiglhofer

Termin: Donnerstag 21. – Freitag 22. April 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

ONLINE: Selbstfürsorge: Eine Hausapotheke für 's psychische Wohlbefinden > 22200103

Online

Praktische Impulse zur Stärkung des eigenen Wohlbefindens und für die Arbeit mit anderen

Das Prinzip dieses interaktiven Online-Seminars ist: Erleben – Verstehen – Weitergeben. Entlang von vier Impulsthemen

- erleben die Teilnehmer:innen praktische Übungen zur eigenen Selbstfürsorge,
- erhalten mittels eines kurzen Inputs Informationen zum tieferen Verständnis und
- erarbeiten in der Gruppe, wie die Übungen konkret an die eigenen Zielgruppen weitergegeben werden können.

Zielgruppe:
Neugierige Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderer, die kraftvolle Wege zur Stärkung ihres eigenen psychischen Wohlbefindens kennen lernen und diese auch an ihre Zielgruppen weitergeben möchten

Inhalte – vier Impulsthemen:

- **Achtsamkeit – Wie wir uns durch Stille und bewusste Aufmerksamkeitslenkung mit der Kraft der Gegenwart verbinden**
- **Ressourcen zur Stabilisierung des Nervensystems – Wie uns einfache Körperübungen dabei unterstützen können, uns auch in (heraus)fordernden Zeiten immer wieder selbst zu regulieren**
- **Kraftquelle Unbewusstes – Wie uns die Arbeit mit inneren Bildern, Trance- und Entspannungsreisen neue Kräfte zugänglich macht**
- **Positive Gefühle – Wie wir ganz praktisch jeden Tag dazu beitragen können, uns selbst und die Welt positiver zu erleben**

Methoden:
Praktische Übungen zur Selbstfürsorge, inhaltliche Inputs, Austausch im Plenum und in Kleingruppen

Referentin/Trainerin:
Birgit Kriener

Termin: Dienstag 10. – Mittwoch 11. Mai 2022,
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 26. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

The Power of Focus > 22200104

Mit der Kraft der Fokussierung mentaler Kräfte in die Selbstwirksamkeit kommen und dadurch Gesundheit fördern

In der heutigen, schnelllebigen Zeit wachsen die Herausforderungen im Gesundheitsbereich stetig, während die eigenen Ressourcen aufgrund wechselnder Rahmenbedingungen, komplexerer Technik und Digitalisierung immer knapper werden. Wir nehmen uns viel vor, schieben auf, die To-Do-Liste wird immer länger. Zusätzlich kosten uns digitale Zeitfresser, ständige Erreichbarkeit und Unvorhersehbarkeiten viel Energie. So passiert es, dass der Fokus auf das, was wirklich wichtig ist, verloren geht.

Die Liste an unerledigten Vorhaben wird länger, während unsere Energie immer mehr gebunden wird – es kommt zu einem Gefühl von Ohnmacht und Unzufriedenheit. Trotz größerer Anstrengung nimmt die Leistung ab, das Selbstvertrauen geht verloren. Nachdem wir das Wesentliche aus den Augen verloren haben, passiert es, dass wir uns noch mehr in unwichtigen Dingen verlieren und versuchen, uns Selbstbestätigung auf Social Media-Plattformen zu holen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns unserer Ziele bewusst sind! Wo unser Fokus ist, dahin gehen unsere Energie, unsere Aufmerksamkeit und unser Tun. So können wir Energie in die Dinge stecken, die wir erreichen wollen, und aus allen neuen Ideen, Impulsen und Einwirkungen von außen selektieren.

Zielgruppe:
Menschen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, die täglich großen Einsatz bringen, und alle generell Interessierten

Inhalte:

- **Wo komme ich her, wo will ich hin? Was sind Zeiträuber in meinem Alltag?**
- **Was bewirken meine Gedanken?**
- **The Power of Intention: Was treibt mich an?**
- **Wie richte ich meinen Fokus aus und wie kann ich Gefühle in den Griff bekommen?**
- **Was hält mich ab, das Ruder in die Hand zu nehmen?**
- **Wie erkenne ich, ob ich am richtigen Weg bin?**

Ziel:
Was ist wirklich wichtig? Wovon muss ich mich distanzieren? Wie kann ich einschränkende Gewohnheiten durchbrechen, um den Fokus auf das Wesentliche zu richten? Antworten auf diese Fragen lassen den „Erledigungsdruck" kleiner werden. Durch die gesteigerte Selbstwirksamkeit werden wir zufriedener, Selbstwertgefühl und mentale Gesundheit wachsen nachhaltig.

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Mittwoch 22. – Donnerstag 23. Juni 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 8. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Zwischen Power Point und Flipchart: Fit in einer Minute – fitter in fünf Minuten > 22210102

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, das sich positiv auf Körper und Psyche auswirkt. Trotzdem sitzen wir zu viel und bewegen uns zu wenig.

Gerade bei Seminaren, bei Aus- und Fortbildungen und in der Schule kommt es zu langen Sitzzeiten und auf Seite der Trainer:innen und Lehrer:innen zu langen Stehzeiten.

Die Lösung sind einfache Bewegungsprogramme, die in nur wenigen Minuten pro Tag die Gesundheit nachhaltig verbessern. „Fit in einer Minute" ist ein einzigartiges Konzept, bei dem mittels kurzer Bewegungseinheiten die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird.

Ziel:
In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden in Theorie und Praxis die Umsetzung von Bewegungseinheiten „zwischen Power Point und Flipchart". Sie erlernen effektive Methoden zu Stressabbau und Konzentrationssteigerung, die Interaktion und Gruppendynamik fördern.

Inhalte:
- **Grundlagen gesundheitsorientierter Bewegung**
- **Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch**
- **Übungen zur Förderung geistiger Aktivierung und Fitness**
- **Methoden zur Reduzierung von Rücken und Nackenproblemen**
- **Augenübungen**
- **„Entspannt in einer Minute – noch entspannter in fünf Minuten": schnelle Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategien**
- **Studien, Fakten und Aktuelles zum Thema Bewegung**
- **Strategien zur Durchführung von Ausgleichsprogrammen**

Zielgruppe:
- Alle, die Workshops oder Seminare leiten
- Lehrer:innen

Referent/Trainer:
Hannes Pratscher

Termin: Donnerstag 15. – Freitag 16. September 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 1. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Kreativ auf Knopfdruck?
> 22210103

Kaum jemand will langweilig sein, alle wollen 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, Entwickeln von Texten, Planen von Aktivitäten oder Präsentieren von Ergebnissen.

Im Workshop lernen Sie Methoden kennen, die Sie im beruflichen Alltag alleine, im Team unter Kolleginnen und Kollegen sowie mit unterschiedlichen Zielgruppen durchführen können. Sie lernen 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**
- **Kreativitätstechniken wie Analoggraffiti, Walt Disney, 6 Farben-Denken, ABC-Liste**
- **Ideenreiche, interaktive Gruppenarbeitsformen (Mindmapping, Moderationsmethoden, aktive Kurzpausengestaltung etc.)**
- **Fragetechniken**
- **Kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen (Bewegung, inspirierende Orte, Zeit und Muße, die Gesellschaft wohlwollender Menschen, keine Angst vor dem Scheitern etc.)**

Methoden:
Moderationsmethoden, Kreativitätstechniken, Visualisierungstechniken, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Lehrgespräche, Dialog und gemeinsame Reflexion, Entspannungs- und Bewegungsübungen zur aktiven Kurzpausengestaltung

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Donnerstag 6. – Freitag 7. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Mit dem Lösungsfokus leichter Ziele erreichen und Möglichkeiten erschließen – in ruhigen und in herausfordernden Zeiten > 22210104

Der Lösungsfokus ermöglicht es uns, aus der Problemspirale auszubrechen und die eigenen Ziele fokussiert zu verfolgen. So werden Potenziale bestmöglich ausgeschöpft, Stärken aktiviert und neue Perspektiven eröffnet. Für uns selbst und in Interaktion mit anderen bietet der Ansatz Struktur und Tools für ein leichtgängiges Umsetzen von Vorhaben in ruhigen, ebenso wie in herausfordernden Zeiten, ohne Einsetzen der Problemtrance. Das Motto lautet: Die Lösung braucht das Problem nicht, um zu funktionieren, auch wenn unser Gehirn in seinen üblichen Denkmustern oftmals etwas anderes suggeriert. Die Eröffnung von Reflexionsräumen und der Perspektivenwechsel hin zur Lösung bieten in diesem Seminar die Möglichkeit, aufbauend auf unseren Stärken die nächsten Schritte zu setzen, um unsere ideale Wunschzukunft zu erreichen. Ein Ansatz, der nicht nur im beruflichen Umfeld den Horizont erweitert und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen erleichtert.

Ziel:
Im Seminar lernen die Teilnehmer:innen die zentralen Elemente des lösungsfokussierten Ansatzes sowie unterstützende Tools zur Anwendung in Alltag und Beruf kennen. Sie setzen bereits im Seminar die ersten Schritte in Richtung der aktuellen Ziele und der idealen Wunschzukunft. Dadurch werden Selbstwirksamkeit und Selbstführungskompetenzen sowie Führungskompetenzen gesteigert. Für die Schaffung eines erfahrungszentrierten Lernraums werden hypnosystemische Methoden zur Unterstützung herangezogen. Auf diese Weise wird für die Teilnehmer:innen zusätzlich ein Zugang zur eigenen Intuition und zu deren Wechselspiel mit dem „Außen" ermöglicht. Anhand mitgebrachter Fallbeispiele der Teilnehmer:innen wird veranschaulicht, wie herausfordernde Situationen über den Lösungsfokus leichtgängiger bewältigt werden können. Die Inhalte werden mit Praxisbeispielen angereichert, durch psychologische Impulse erlebbar gemacht und gemeinsam reflektiert.

Inhalte:
- **Theoretische Inputs zum lösungsfokussierten und systemischen Ansatz und dem Zusammenhang zu Selbstführung und Führung**
- **Wissenschaftlich fundierte psychologische Impulse**
- **Interventionen für das Wechselspiel von „Innen" und „Außen"**
- **Arbeit an Herausforderungen und Ambivalenzen anhand mitgebrachter Fallbeispiele**
- **Tools zur Förderung des eigenen Lösungsfokus**

Methoden:
- Konzipiert nach der HOFFMANN-Methode® für psychologische Exzellenz-Didaktik
- Lösungsfokussierte und hypnosystemische Methoden
- Kompakte Theorieinputs
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Reflexionen und Erfahrungsaustausch
- Transferimpuls

Referentin/Trainerin:
Lorena Hoormann

Termin: Mittwoch 9. – Donnerstag 10. November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 27. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

ONLINE: Toolbox Erfrischende Partizipation im digitalen Raum > 22210105

Online

Wir alle kennen das: Einschläfernde und monotone digitale Zusammenkünfte, die uns nicht abholen, sondern müde machen und schlussendlich sogar frustrieren? Das können wir besser! Gemeinsam gehen wir in diesem Online-Seminar folgenden Fragen nach:

- Wie können Interaktion und Beteiligung im digitalen Raum funktionieren?
- Wie können wir partizipativ arbeiten und die Expertise der Teilnehmenden nutzbar machen?
- Was braucht es, um online erfrischend und aktiv anstatt einschläfernd und monoton zu moderieren?
- Wie können wir Grundprinzipien der Gesundheitsförderung auch im virtuellen Raum erlebbar machen ?

Erleben Sie als Teilnehmende selbst, wie lustvoll und erfrischend Partizipation im digitalen Raum sein kann. Eingebettet wird dieses praktische Erlernen in kurze theoretische Sequenzen und die gemeinsame Reflexion. So können Sie die Methoden rasch in Ihr eigenes Repertoire übernehmen und für Ihren Kontext sowie die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmenden adaptieren.

Ziel:
Dieses praxisorientierte Online-Seminar erweitert Ihr Moderationsrepertoire und befähigt Sie, das Erlernte rasch in Ihre Arbeit einzubauen.

Zielgruppe:
Alle Gastgeber:innen im digitalen Raum mit Lust auf und Freude an erfrischender Partizipation.

Inhalte:

- **Gute Gastgeber:in im digitalen Raum**
- **Was macht uns online müde – was bringt uns in Schwung?**
- **So gelingen online Aktvierung und Beteiligung**
- **Liberating Structures: Partizipative Strukturen, die in unterschiedlichem Kontext und mit beliebiger Gruppengröße funktionieren**
- **Tools – Tools – Tools**

Referentinnen/Trainerinnen:
Birgit Pichler, Helga Pesserer

Termin: Dienstag 6. – Mittwoch 7. Dezember 2022, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. November 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Aktiv für Umwelt- und Klimaschutz – Was können wir beitragen?

> 22900102

„Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung der Menschheit."
Statement der Weltgesundheitsorganisation WHO

Ein verschwenderischer Umgang mit Ressourcen bedroht Umwelt, Klima und damit auch unser aller Gesundheit. Wie können wir mit einem nachhaltigen Lebensstil unsere eigene Gesundheit fördern und in unserem Umfeld oder auf Gemeindeebene aktiv zu einem größeren Bewusstsein beitragen?

Ziel:

- In diesem zweitägigen Seminar wird, unter Beachtung gesundheitlicher Vorteile, das theoretische Verständnis von Ressourcenschonung im Hinblick auf Klimaschutz vermittelt.
- Sie erlernen Strategien und praktische Fähigkeiten, um sowohl persönlich erste Schritte umzusetzen als auch Menschen im direkten Wirkungsfeld für ein aktives Handeln zu begeistern und Wissen weiterzugeben.
- Sie entdecken gesundheitliche Vorteile, stärken das Bewusstsein für die eigene Selbstwirksamkeit und werden zu aktiven Gestalterinnen und Gestaltern einer umwelt- und klimafreundlicheren Zukunft.
- Im Seminar werden verschiedene Themen wie nachhaltiger Konsum, Plastikvermeidung im Alltag und ein sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln theoretisch und praktisch bearbeitet.

Zielgruppe:

- Entscheidungsträger/innen auf landesweiter bzw. kommunaler Ebene,
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Interessierte

Inhalte:

- **Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Klimaschutz verstehen**
- **Kennenlernen des Prinzips Zero Waste**
- **Fünf Grundgedanken zur Vermeidung von Verschwendung**
- **Persönliche Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und anhand praktischer Beispiele umsetzen**
- **Anregungen durch Vorzeigeprojekte in Stadt und Land**

Zielgruppe:

- Entscheidungsträger/innen auf landesweiter bzw. kommunaler Ebene,
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Interessierte

Methoden:

Fachlicher Input, Diskussion, Austausch, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion

Referentinnen/Trainerinnen:
Sarah Schöller, Evelyn Rath

Termin: Freitag 1. – Samstag 2. April 2022,
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 18. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

E-Partizipation – Beteiligung in der digitalen Welt, Konzepte und praktische Umsetzung > 22900101

Das Internet, das sich seit mittlerweile mehr als 30 Jahren sehr dynamisch entwickelt, hat viele Utopien hervorgebracht und zu tatsächlichen Veränderungen geführt. Nicht alle Innovationen hatten positive gesellschaftliche Auswirkungen. Im Bereich der Partizipation wurden viele Ideen erprobt und verworfen. Viele partizipative Konzepte sind aber mittlerweile fixer Bestandteil unseres (Online-)Lebens. Einige davon – wie zum Beispiel Social Media – sind so mit unserem Alltag verwoben, dass wir sie kaum noch bewusst wahrnehmen. Der zweitägige Kurs wird sich mit E-Partizipation in Theorie und Praxis beschäftigen. Letztendlich zählt der praktische persönliche Nutzen für das Arbeitsleben und die Gesellschaft.

Zielgruppe:
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus gesundheitsförderlichen Strukturen und Interessierte

Inhalte:

- **Begriffsklärung und Konzepte: Welche Ideen stehen z.B. hinter Open Source, Open Educational Resources, Crowdsourcing, Crowdfunding, Citizen Science, Bürger:innenbeteiligungsprozessen**
- **Online-Tools für Zusammenarbeit und Beteiligung (Padlet, Miro, pollunit etc., aber auch Blogs und Wikis)**
- **Was hat das Web 2.0 verändert? Aktuelle Herausforderungen von Social Media**
- **Partizipative (Online-)Veranstaltungsformate, z.B. Barcamps, und Methoden**

Methoden:

- Fachlicher Input, Diskussion, Austausch, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion, gemeinsames Ausprobieren konkreter Tools und Methoden
- Partizipative Programmgestaltung und -dokumentation durch die Gruppe mit Online-Tools

Referent/Trainer:
David Röthler

Termin: Dienstag 5. – Mittwoch 6. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 22. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Psychische Gesundheit im kommunalen Setting stärken – Aber wie? > 22900103

„Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“, World Health Organisation (WHO)

Die psychosoziale Gesundheit ist einer der zentralsten Faktoren für die Gesundheit und die Lebensqualität von Menschen. Das Setting Gemeinde/Stadt stellt, vor allem für Jüngere und Ältere, eine zentrale Lebenswelt zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit dar.

Das Seminar geht der Frage nach, welche Konzepte dabei hilfreich sind und wie diese in die Praxisarbeit einfließen können.

Inhalte:

- **Psychosoziale Gesundheit als Zielsetzung**
- **Hilfreiche Konzepte zur Förderung psychischer Gesundheit**
- **Wohlbefinden fördern – Ansatzpunkte und Konzepte**
- **Focus Selbstwirksamkeit im kommunalen Setting**
- **Zielgruppen Kinder und Ältere**
- **Praxisprojekte**

Zielgruppe:
Entscheidungsträger:innen auf landesweiter bzw. kommunaler Ebene, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Gesundheitsförderung, der Prävention, im Sozial- und Gesundheitsbereich

Methoden:
Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexionsarbeit, bearbeiten von Praxisbeispielen

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Donnerstag 21. – Freitag 22. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Virtuell erfolgreich & professionell kommunizieren – Der Erfolgsfaktor im Home-Office und in der neuen Arbeitswelt > 22900104

Ziel:
Spätestens seit der COVID-19-Pandemie ist Home-Office für viele Menschen ein fixer Bestandteil ihrer Arbeitswelt (manchmal auch ihres Privatlebens) geworden. Im Seminar geht es um „gesunde und erfolgreiche Kommunikation" im Home-Office. Ergonomische Aspekte bei Bildschirmarbeit und Telefonaten, Zeitmanagement, Pausen-Qualität und kommunikatives Fingerspitzengefühl bei Online-Tools sind dabei wichtige Erfolgsfaktoren. Die Kommunikation im Home-Office birgt spezielle Chancen und Risiken und verdient besondere Aufmerksamkeit.

Auch unabhängig von der Arbeit im Home-Office sind in der Gesundheitsförderung Akteurinnen und Akteure mit viel Fachwissen und großem Engagement am Werk. Dabei darf das Thema „Kommunikation als Erfolgsfaktor" nicht außer Acht gelassen werden.

Sprache und Medien sollten sich an der jeweiligen Dialoggruppe orientieren und Rücksicht auf Bildung, Gesundheitskompetenz, soziale Determinanten und das Setting (Betrieb, Verein, Gemeinde etc.) nehmen. Auch das Thema Körpersprache kommt nicht zu kurz. Wie wirkt sich meine Körpersprache im virtuellen Raum aus?

Das Seminar zeigt Strategien und Möglichkeiten einer gesunden und wertschätzenden Kommunikation als Ressource im beruflichen Alltag auf. Praxisbezug und aktive Übungen stehen ebenso im Fokus wie Erfahrungsaustausch, Diskussion und Vernetzung.

Inhalte:
- **Gesunde Kommunikation**
- **Sprache und Medien**
- **Körpersprache online**
- **Online-Tools**
- **Zeitmanagement**
- **Chancen und Risiken**
- **Ergonomische Aspekte**
- **Praxisbezug und Beispiele**
- **Diskussion und Vernetzung**

Zielgruppe:
Alle Personen, die ihre Kommunikation verbessern möchten (auch und vor allem Personen, die im Home Office arbeiten), Personen im Gesundheits- oder Sozialbereich, die seit der Pandemie unter anderem im Homeoffice arbeiten

Methoden:
- Praktische Beispiele und Übungen
- Diskussions- und Fragerunden
- Beispiele aus dem Alltag

Referent/Trainer:
Helmut Buzzi

Termin: Dienstag 10. – Mittwoch 11. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 26. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Willkommen in der Anti-Raunzerzone – Warum Optimistinnen und Optimisten länger leben > 22900105

Ziel dieses Workshops ist eine Stärkung des persönlichen, erfahrungsnahen Glückserlebens und ein „Hinaustragen" dieser Fähigkeit.

Die Befähigung, positive Gedanken und Emotionen, wie Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit zu empfinden, ist von Erfahrungen abhängig und damit erlernbar und förderbar. Aktive Wahrnehmung und Achtsamkeit spielen hierbei entscheidende Rollen.

Zielgruppe:
Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihr Leben optimistischer und positiver gestalten wollen und diese Motivation auch weitertragen möchten, und an Personen im Sozial- und Gesundheitsbereich, die in Teams arbeiten oder Teams führen.

Inhalte:
- **Resilienz – persönliche Widerstandskräfte durch positives Denken stärken**
- **Abgrenzung gegenüber Energievampiren**
- **Kann man Optimismus lernen?**
- **Raus aus der negativen Gedankenspirale**
- **Neurobiologisches Glück – Glück ist kein Zufall**
- **Übungen und Alltagstransfer**

Methoden:
- Methoden aus der Positiven Psychologie verstehen und anwenden lernen
- Genauer Einblick in die körperlichen Vorgänge von Glücksmomenten
- Viele praktische Informationen und Tools, um die Seele in Krisenzeiten wieder aufzutanken
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Reflexion und Lerndialog im Plenum

Referentin/Trainerin:
Nora Korecky

Termin: Montag 23. – Dienstag 24. Mai 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt,
Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 9. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

ONLINE: Und ob das geht! Online-Trainings gesundheitsfördernd gestalten > 22900106

Online

„Eigentlich arbeite ich ja viel lieber in Präsenz, aber …!" oder „Ich weiß, Online -Trainings sind immer so anstrengend!" Nach diesem Seminar werden Sie Ihre Teilnehmenden nie wieder mit diesen oder ähnlichen Sagern empfangen. Als Gastgeber:in im digitalen Raum erfahren Sie hier auf lustvolle und abwechslungsreiche Art und Weise, wie Sie Ihre Trainings gesundheitsfördernd gestalten können. Dass dazu mehr gehört als ab und zu eine pfiffige Aktivierungsübung, versteht sich von selbst. Sie brauchen technische, soziale sowie methodische Kompetenzen und müssen gesundheitsfördernde Aspekte implizit ebenso wie explizit in Ihre Trainings einarbeiten. Werfen Sie also gemeinsam mit uns einen Blick auf vielfältige Ansatzpunkte und Möglichkeiten, um Ihre Online-Trainings gesundheitsfördernd zu gestalten.

Ziel:
Dieses praxisorientierte Online-Seminar erweitert Ihr Repertoire für die gesundheitsfördernde Gestaltung Ihrer Online-Trainings und befähigt Sie, das Erlernte rasch in Ihre Arbeit einzubauen.

Zielgruppe:
Alle Gesundheitsförderinnen und -förderer, die Lust darauf haben, Ihre Online-Trainings gesundheitsförderlich zu gestalten.

Inhalte:

- **Gute:r Gastgeber:in im digitalen Raum**
- **Online-Moderation: Was ist anders?**
- **Phasen & Werkzeuge der Online-Moderation**
- **Arbeits- und Beteiligungsformen**
- **Aktivierung & Visualisierung**
- **•Reflexion der eigenen Onlinepräsenz**
- **Umsetzungsideen für die eigene Onlinepraxis**
- **Kollegialer Austausch und Fallberatung**

Methoden:
Input, Übungen aus Applied Improv und Theaterpädagogik, Einzelübungen, Kleingruppenarbeit, Reflexion, Transfer, Live Simulation

Referentinnen/Trainerinnen:
Helga Pesserer und Birgit Pichler

Termin: Mi 8. – Do 9. Juni 2022,
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 25. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 22910101

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, z.B.:

- 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:in, Trainer:in, Teilnehmer:in etc.?
- Gibt es eine Fortbildungsverpflichtung für Trainer:innen?
- Wann müssen von einer Trainingsperson welche Anweisungen gegeben werden?
- Welche Besonderheiten gelten bei sportlichen Wettkämpfen mit Jugendlichen?
- Wer gilt als Halter:in eines Weges und genügt es, bei schadhaften Wegen Warntafeln aufzustellen?
- Welche Pflichten haben Leiter:innen von Kräuterkunde-Exkursionen?
- Gilt für Würzkräuter das Gleiche wie für Heilkräuter?
- Welche Haftungsvorschriften gelten für Aussichtstürme und Schautafeln?
- Gibt es rechtliche Vorgaben für Sportplätze, Badeanlagen, Wanderwege, Fitnessparcours und Langlaufloipen?

Zielgruppe:
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich, interessierte Personen aus allen Bereichen

Inhalte:

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

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

Methoden:
Theorie-Input, Gruppenarbeiten, Diskussion

Referent/Trainer:
Wolfgang Stock

Termin: Donnerstag 15. – Freitag 16. September 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 1. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Achtsamkeit mit sich und in der digitalen Welt – Gebrauchsanleitung für ein menschliches Gehirn in Zeiten der Digitalisierung > 22910102

Die Anforderungen unserer digitalisierten Welt entsprechen längst nicht mehr der Funktionsweise unseres Gehirns. Denn die Grundstrukturen unseres Gehirns sind dieselben, wie vor zigtausend Jahren. Seine Verarbeitungsgeschwindigkeit und sein Reaktionsvermögen sind für die Bedingungen und Gefahren in der freien Natur konstruiert. Es ist für die Lösung von Problemen angelegt, die mit dem Überleben im Freien zu tun haben: Finde ich Nahrung oder werde ich zur Nahrung.

Unser Gehirn ist für die Verarbeitung eines Bruchteils der immer neuen Reize und Informationen der heutigen Welt ausgelegt. Vor allem ältere Menschen haben große Mühe, mit den Anforderungen der heutigen Arbeitswelt fertig zu werden. Wir kämpfen ständig und gleichzeitig gegen Störungen, Ablenkungen, übervolle Kalender und sich stapelnde Arbeitsberge. Seit Corona explodiert das digitale Arbeiten geradezu. Wir haben gelernt, im Home-Office – remote – zu arbeiten. Wir kommunizieren über Videoportale, sind vernetzt und trotzdem alleine. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Frustrationen, geistige, emotionale und körperliche Erschöpfung, Dauerstress und Depressionen.

Auch wenn wir noch immer wenig über das Gehirn wissen, Forscher:innen sind sich darüber einig, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig ist. Je mehr wir über seine Funktionsweise und seine Einschränkungen wissen, desto gezielter und achtsamer können wir unsere Gehirnressourcen einsetzen.

Zielgruppe:
Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams, Mitarbeiter:innen

Inhalte:

- **Relevantes und Interessantes über unser Gehirn**
- **Beeindruckende Zahlen; Aufbau & Aufgaben; Effekte von Achtsamkeit auf das Gehirn; Motivation & Multitasking – Mythen oder Wirklichkeit?**
- **Digitale Kommunikation – achtsam praktiziert**
- **Achtsamer Umgang mit den sechs fundamentalen Grundbedürfnisse des Gehirns in der digitalen Kommunikation; Transfer in die eigene Praxis**
- **Achtsamer Umgang mit dem Gehirn bei der Arbeit, speziell für ältere Dienstnehmer:innen**
- **Fünf Leitsätze für gehirngerechtes Arbeiten; Alltag & Praxis**
- **Transfer**

Methoden:
Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen durch gezielte Übungen, Demonstrationen, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit Bildern und Metaphern, Simulationen, Reflexion und Diskussion

Referentin/Trainerin:
Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Donnerstag 29. – Freitag 30. September 2022, jeweils von 9:00 –17:00 Uhr

Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 15. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Sagen Sie endlich „Nein“! Wie auch Sie als notorische:r „Ja-Sager:in“ lernen können, Grenzen zu setzen > 22910104

Nein zu sagen ist nicht für alle Menschen das Einfachste der Welt. In diesem Seminar lernen Sie sich ein Stück weit besser kennen. Sie erlernen Methoden, um ihre eigenen Grenzen besser abzustecken bzw. sie zu verteidigen. Sie lernen die Taktik, andere zu durchschauen (Körpersprache und Tonfall), und finden Wege, mit Schuldgefühlen und Ängsten besser umzugehen bzw. diese Negativspirale zu durchbrechen. Die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Hinaustragen des Gelernten sind wichtige Bausteine des Seminars.

Da die Teilnehmer:innen neue Techniken erlernen und deren Anwendung Zeit braucht, folgt der zweite Seminartag drei Wochen später.

Zielgruppe:
Menschen, denen es schwerfällt ohne Schuldgefühle „Nein“ zu sagen und die sich dadurch oft selbst in unangenehme Stresssituationen bringen, sowie Menschen im Sozial- und Gesundheitsbereich, die in Teams arbeiten oder Teams führen.

Inhalte:

- **Warum es uns oft so schwer fällt „Nein“ zu sagen**
- **Erkennen und Hinterfragen der eigenen Denk- und Handlungsmuster**
- **Umgang mit Grenzverletzungen**
- **Techniken, die das „Nein“-Sagen einfacher machen**
- **Der Umgang mit Schuldgefühlen**
- **Die Macht der Einstellung: unsere inneren Antreiber**
- **Das „Nein“ mit Worten, Tonfall, und Körperhaltung signalisieren**

Methoden:
Selbsteinschätzungstests, Einzel-und Gruppenarbeiten, Input der Trainerin, praktische Übungen, Diskussion im Plenum

Referentin/Trainerin:
Denise Kloska

Termine: Mittwoch 19. Oktober und Mittwoch 9. November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 5. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Digital Storytelling: Authentisch mit Video, Foto & Co neue Zielgruppen erreichen > 22910103

Die digitale Welt bringt vielfältige Möglichkeiten mit sich, eine enge Verbindung mit der Zielgruppe aufzubauen. Die Interaktion und die Kommunikation miteinander stehen im Vordergrund. Es können Communitys mit hoher Bindung zur eigenen Marke entstehen. Jede:r hat eigene Geschichten zu erzählen. Lernen Sie, wie Sie diese Geschichten in authentische Häppchen verpacken und damit zielgruppenrelevant in den Dialog mit ihrer (neuen) Zielgruppe starten.

Ziel ist es, aus dem Workshop einen Fahrplan dafür mitzunehmen, was zu tun ist, um die eigene Geschichte authentisch online zu vermitteln.

Zielgruppe:
Kreative aus dem Gesundheitsbereich, Mitarbeitende im Marketing, im Kommunikationsbereich, in Abteilungen für Public Relations (PR) oder Öffentlichkeitsarbeit sowie in Bildungseinrichtungen, Journalistinnen und Journalisten, Projektmitarbeitende und Projektverantwortliche, Berater:innen.

Methoden:
Fachlicher Input, Einzelarbeit und Gruppenarbeiten, praktische Übungen und Einzelübungen, Austausch, Reflexion

Inhalte:
- **Eigene Digital Storytelling-Beispiele in Form und Text schreiben**
- **Analyse verschiedener Digital Storytelling-Beispiele**
- **Digitale Plattformen: Welche gibt es, welche eignen sich für welchen Zweck?**
- **Grundlagen des Storytellings: Basics beim Geschichten erzählen, Typen von Geschichten**
- **Storytelling in der Praxis: Klar und spannend kommunizieren**
- **Die Dos & Don'ts beim Geschichten erzählen**
- **Formate beim Digital Storytelling**
- **Konzeption und Entwicklung: Bearbeiten eigener Praxisbeispiele**
- **Bildmaterial selektieren und visualisieren**
- **Beispiele, Tipps & Tricks aus der Praxis**

Was brauchen Sie für den Workshop?
- Aktuelles Smartphone mit Lademöglichkeit
- Notebook und Ladegerät
- Internetzugang

Referentin/Trainerin:
Susanne Shouman

Termin: Donnerstag 1. – Freitag 2. Dezember 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 17. November 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

ONLINE: Urheber- & Persönlichkeitsrecht in der Praxis der Gesundheitsförderung > 22700101

Online

Einfach und schnell Fotos oder Videos zu machen und diese vor allem auch weiterzuleiten, hat mit der Digitalkamera seinen Anfang genommen und ist seit Beginn des Smartphone-Zeitalters aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Viele übersehen dabei allerdings, dass sie sich nicht in einem rechtsfreien Raum bewegen. Für jede Aufnahme gibt es eine:n Urheber:in, die:der entscheiden kann, was mit ihrem:seinem Werk geschieht. Und die aufgenommenen Personen wiederum verfügen über Persönlichkeitsrechte, die eine Verbreitung von Bildern oder Videos einschränken können. Im Seminar beschäftigen wir uns daher mit diesen und ähnlichen Fragen:

- Was muss ich beachten, wenn mir andere Personen Fotos übermitteln?
- Wie muss die Urheberin oder der Urheber eines Werkes in Printprodukten, auf der eigenen Homepage oder in Sozialen Medien angegeben werden?
- Was muss ich bei der Verwendung von gekauften oder auch kostenlosen Bildern aus Bilddatenbanken beachten?
- Wen darf ich unter welchen Umständen fotografieren oder filmen?
- Was muss ich beachten, wenn ich ein selbstgedrehtes Video mit Musik unterlegen möchte?
- Wie müssen in Präsentationen verwendete Bilder gekennzeichnet werden?
- Macht es einen Unterschied, ob Unterlagen veröffentlicht werden oder nicht, und was gilt als veröffentlicht?

Inhalte:

- **Die Urheberin bzw. der Urheber und ihre bzw. seine Rechte**
- **Der Umgang mit eigenen und fremden Fotos, Grafiken und Filmaufnahmen**
- **Die Formulierung von Verträgen (z.B. mit Fotografinnen und Fotografen oder Filmenden)**
- **Das Recht am eigenen Bild als Persönlichkeitsrecht**
- **Die Formulierung von Einverständniserklärungen (z.B. bei Veranstaltungen oder gestellten Fotos)**

Im Seminar werden Rechtsfragen anhand von Beispielen aus der Praxis bearbeitet, wodurch der eigene Blick für den rechtlichen Rahmen geschärft wird. Das Seminar ersetzt aber keine Einzelberatung für konkrete Anliegen.

Referent/Trainer:
Stefan Schoeller

Termin: Donnerstag 10. März und Donnerstag 17. März 2022, jeweils 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 24. Februar 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

ONLINE: Bilder, die begeistern – analoge Plakate & digitales Zeichnen > 22700102

Online

Bilder fokussieren die Aufmerksamkeit, unterstützen Lern- und Arbeitsprozesse, aktivieren das Mitdenken und Mitgestalten und machen Freude. Persönlich gestaltete, handgezeichnete, aussagekräftige Skizzen und Symbole werden zu Eyecatchern und Muntermachern. Die Techniken der visuellen Kommunikation sind schnell und leicht erlernbar und einfach umzusetzen. Fürs Gedanken-Zeichnen sind weder Talent noch Vorkenntnisse erforderlich. Im Seminar erforschen wir eine Sprache, die sowieso in uns steckt. So wie es die derzeitige gesellschaftliche Entwicklung erfordert, können wir die Seminarinhalte analog und digital in der Arbeit mit Gruppen einsetzen. Die Teilnehmer:innen erfahren ein praxisnahes, lebendiges, analoges Lernen, unter anderem mit digitalen Umsetzungsmöglichkeiten. Bitte Ideen zum Umsetzen mitbringen, wir arbeiten daran!

Methoden:
Zeichen- und Assoziationsübungen, Lehrgespräche zu analogen und digitalen Zeichentechniken, Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, digitale Moderationsmethoden, Kreativitätstechniken

Inhalte:

- **Wissen zu den Grundformen der visuellen Sprache mit einfachen Formen, wie Aufzählungszeichen, Textcontainer und Symbolen, vertiefen**
- **Komplexe Sachverhalte in Vorträgen, Besprechungen oder in Beratungssituationen rasch aufs Papier bringen**
- **Einfache Graphiken, wie beispielsweise Flowcharts, Zeitverläufe für Prozesse und strukturelle Kooperationszusammenhänge, üben**
- **Viele Tipps zur visuellen Grammatik und zum Einsatz von Kreativitätstechniken, wie Graph Jams, Analoggraffitis etc., um in Gruppen gemeinsam zu zeichnen**
- **Wichtige Infos zur technischen Hard- und Software, um den Einsatz von Powerpoint mit analogen Elementen, digitalen Whiteboards, zweiter Webcam für analoges Zeichnen und Zeichenprogrammen am PC/Tablet zu erleichtern**

Referentin/Trainerin:
Margit Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 15. – Mittwoch 16. März 2022, jeweils 9:00 – 13:00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 1. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Erste Hilfe für die Seele
> 22700103

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch, wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist? Fast alle Menschen kennen Personen aus dem eigenen Umfeld, denen es psychisch nicht gut geht oder denen es längere Zeit nicht gut gegangen ist. Im Seminar lernen Sie, wie sie bei psychischen Problemen erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, Probleme rechtzeitig zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Inhalte:

- **Basiswissen zu psychischer Gesundheit und Krankheit (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen)**
- **Konkrete Erste Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen**
- **Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen**

Methoden:

Gemeinsame Übungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens sind neben der theoretischen Wissensvermittlung fester Bestandteil des Seminars. Zusätzlich wird besprochen, was jede:r selbst für die eigene psychische Gesundheit tun kann.

Für Interessierte besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar zu einem selbst gewählten Zeitpunkt an einer Online-Wissensüberprüfung teilzunehmen und damit ein Ersthelfer:innen-Zertifikat zu.

Referentin/Trainerin:
Sigrid Lugitsch

Termin: Dienstag 22. – Mittwoch 23. März 2022,
jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: SPACELEND,
Neubaugasse 24, 1. Stock, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 8. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Teams gesund führen (Teil 1)
> 22700104

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, aber der Alltag sieht etwas anders aus. Dann kann es sein, dass Ihnen die richtigen Führungsinstrumente fehlen.

Sich in einem Team und mit dessen 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 offenes Feedback zu schaffen.

Die Qualität einer Führungskraft hat somit ganz wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden.

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

Zielgruppe:
Mitarbeiter:innen von Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, öffentlichen Institutionen und Vereinen

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 mittels Mitarbeiter:innengespräch?**
- **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: Dienstag 26. – Mittwoch 27. April 2022, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 12. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Mikrofon-, Interview- & Sprechtraining
> 22700105

Veranstaltungen eröffnen, Projekte auf Tagungen präsentieren, an einer Podiumsdiskussion teilnehmen, ein Interview geben oder einen Podcast aufnehmen – diese Aufgaben in der oder für die Öffentlichkeit erfordern ein authentisches Auftreten beim Sprechen über Mikrofon.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie das volle Potenzial Ihrer Stimme ausschöpfen und wie sich Unsicherheiten und Stresssituationen vermeiden lassen. Ziel ist, dass Sie selbstsicher, klar und sympathisch in diversen Medien – auch in eigenproduzierten Beiträgen – auftreten und sich dabei wohl fühlen.

Inhalte:

- **Die Sprechtechnik: Deutliche und klare Aussprache, sichere und angenehme Stimmlage**
- **Mein Statement: Wie bringe ich meine Botschaft am besten an und wie nehme ich mein Publikum mit?**
- **Das Mikrofon als Werkzeug: Wie es meine Präsentation wirkungsvoll unterstützt**
- **Medientraining: Umgang mit Interviewanfragen**
- **Der Kontakt mit Journalistinnen und Journalistenkontakt: Wer fragt, gewinnt!**
- **Umgang mit Nervosität und Lampenfieber**
- **Pannenmanagement**

Referentin/Trainerin:
Irene Wolf-Fritz

Termin: Mittwoch 11. – Donnerstag 12. Mai 2022,
jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: SPACELEND,
Neubaugasse 24, 1. Stock, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 27. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen
> 22700106

ÄLT

Wohn- oder Pflegeheime sind Arbeitswelt für das Personal, Lebenswelt der Bewohner:innen, Freizeitwelt von Freiwilligen und Familienwelt für Angehörige. Verschiedene Faktoren haben Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden dieser Menschen. Dazu gehören Atmosphäre und Stimmung im Pflegewohnheim, die Klarheit in der Kommunikation, das gelebte Pflegekonzept, die Bedeutung von Grundbedürfnissen wie Wohnen, Essen und Bewegung sowie die Möglichkeit, auf Menschen individuell einzugehen.

Gesundheitsförderung heißt, dass ich all diese Personengruppen beteilige und ihre Bedürfnisse berücksichtige.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter:innen sind die Basis für funktionierende Pflege und Betreuung. Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter:innen dienen daher nicht nur deren Wohlbefinden, sondern stellen auch eine adäquate Versorgung sicher. Auf der anderen Seite tragen Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Selbstständigkeit der Bewohner:innen zur Entlastung des Pflegepersonals bei.

Im Seminar werden Möglichkeiten der Gesundheitsförderung diskutiert, die sowohl am Verhalten der einzelnen Person als auch an den Lebensbedingungen im Pflegewohnheim ansetzen.

Zielgruppen:
Gesundheitsförderungsbeauftragte, Qualitätsmanager:innen, Heim- und Pflegedienstleitungen sowie am Thema Interessierte

Inhalte:

- **Basiswissen: Gesundheitsförderung in der Langzeitpflege**
- **Beteiligung: Möglichkeiten der Einbeziehung aller Personengruppen**
- **Gesundheitsförderungsbedarf: Ergebnisse einer aktuellen Studie sowie daraus abgeleitete Handlungsempfehlungen**
- **Beispiele aus der Praxis: Mobilitätsförderung, Speiseplangestaltung im Dialog mit der Küche, Resilienzförderung, Entwicklung von Leitlinien, Raumlösungen für mehr Privatsphäre etc.**

Referentinnen/Trainerinnen:
Christine Neuhold, Doris Pfabigan

Termin: Mittwoch 22. – Donnerstag 23. Juni 2022, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: SPACELEND,
Neubaugasse 24, 1. Stock, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 8. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Smartphone-Kurzvideos planen, drehen & schneiden
> 22710104

Nicht erst seit Corona wird es auch für Gesundheitsförderer:innen immer wichtiger, bei der Kommunikation von Inhalten auch mit kurzen Videos zu arbeiten. Sei es ein stimmungsvoller Eindruck von einer Veranstaltung, ein Schulungsvideo zu einer Bewegungsübung oder die Präsentation eines Projektes in Form eines Kurzfilms,
Bilder sagen mehr als tausend Worte und ein Film geht noch einen Schritt weiter. Über soziale Medien oder die eigene Homepage können wir auf diesem Wege ein größeres Publikum erreichen.

Und wie drehe ich nun einen Kurzfilm? Brauche ich dafür nicht eine spezielle Ausrüstung und eine eigene Software? Ganz abgesehen von der Frage, wie ich meine Botschaften am besten für einen Film aufbereite.

In diesem Seminar lernen wir von einer Filmemacherin, dass man auch schon mit einem filmfähigen Smartphone gute Ergebnisse erzielen kann.

Inhalte:

- **Konzeption: Strategie, Aufbau & Inhalte**
- **Filmen: Location, Bildkomposition, Licht, Ton**
- **Einfacher Filmschnitt**
- **Musik, Rechtliches**
- **Tipps & Tricks aus der Praxis**

Zielgruppe:
Der praxisorientierte Workshop richtet sich an filminteressierte Anfänger:innen. Das Wissen, wie man mit dem Smartphone grundsätzlich filmt bzw. Fotos macht und diese auf den Computer überträgt, sollte bereits vorhanden sein.

Referentin/Trainerin:
Astrid Rampula

Termin: Dienstag 5. – Mittwoch 6. Juli 2022,
jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: SPACELEND,
Neubaugasse 24, 1. Stock, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 21. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Teams gesund führen (Teil 2)
> 22710102

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

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

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

Inhalte:

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

Methoden:
Theorie-Input, Kleingruppenarbeiten, Rollenspiel

Das Seminar kann unabhängig von Teil 1 besucht werden.

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Dienstag 18. – Mittwoch 19. Oktober 2022, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 4. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Eigene Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® > 22710103

Gehören auch Sie zu den Menschen, die eigentlich genau wissen, Rauchen ist ungesund, besser frisch kochen als Fertigprodukte und öfter mit dem Fahrrad als mit dem Auto fahren wäre sinnvoll? Aber Sie halten sich nicht daran und haben ständig ein schlechtes Gewissen. Warum? Weil es ein weiter Weg ist vom Wissen über das Wollen zum Handeln. Eine ganz wesentliche Ressource ist dabei unsere Motivation.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Sie dabei unterstützt, Ihre gewünschten Ziele auch tatsächlich im Alltag umzusetzen.

Zielgruppe:
Alle, die ein kreatives Modell kennen lernen möchten, um ihre Gesundheitsziele ressourcenorientiert umzusetzen

Inhalte:

- **Kennenlernen der ZRM®-Methode**
- **Formulieren eines motivierenden Motto-Zieles in einem kreativen Prozess**
- **Planen der Zielerreichung durch Aufbau eines individuellen Ressourcenpools**
- **Das eigen Handlungsrepertoire erweitern**
- **Transfer in den Alltag**

Referentin/Trainerin:
Ulli Krenn

Termin: Montag 7. – Dienstag 8. November 2022, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 24. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gebrauchsanleitung zur Selbststärkung – mit Gelassenheit gelingt `s
> 22100103

Damit wir den täglichen Forderungen gelassen und mit Spielraum begegnen können, brauchen wir vor allem uns selbst und die Bereitschaft, uns mit unseren Leistungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Denn es sind meist nicht die Situationen an sich, sondern es ist unser Umgang mit diesen, der deren Wirkung auf uns bestimmt.

Selbststärkung bedeutet kein Mehr an Tun, sondern bewusstes Beenden schwächender mentaler und körperlicher Haltungen!

Gezielte Hilfe zur Selbsthilfe beim Erkennen und Überwinden von einschränkendem gewohnheitsmäßigem Verhalten, von Bewegungs- und Betrachtungsmustern bietet der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik.

Vermittelt werden ein Bewusstsein für das Zusammenspiel von Geist, Körper und Verhalten sowie die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbststärkung.

Zielgruppe:
Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Berater:nnen, Pädagognnen und Pädagogen, Führungskräfte etc.)

Inhalte:
- **Das Zusammenspiel von Geist und Körper– der psychophysische Dialog**
- **Mentale und körperliche Gewohnheiten erkennen und Spielräume erweitern**
- **Veränderung souverän begegnen und Gegenwartsmoment als Kraftpunkt entdecken**
- **Prinzipien der Alexandertechnik – „Use of the Self" – in Theorie und Praxis**

Methoden:
- Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung, praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für jeden Moment

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

Referentin/Trainerin:
Ursula Zidek-Etzlsdorfer

Termin: Dienstag 22. – Mittwoch 23. März 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 8. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Was sagt der Purzelbaum zum Liegestütz, wenn die Kniebeuge springt? > 22100104

Wie Sie Bewegungsprogramme für ältere Menschen erfolgreich vermitteln und umsetzen können (für Multiplikatorinnen, Multiplikatoren und Selbstanwender:innen

Purzelbaum, Liegestütz und Kniebeuge sind für viele junge Menschen schon eine Herausforderung, für Ältere meistens unmöglich. Natürlich ist es für ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben eines älteren Menschen nicht nötig, Purzelbäume schlagen zu können. Allerdings wünschen sich viele Menschen, sich auch im Alter gesund, kraftvoll und mit Leichtigkeit bewegen zu können, um das Leben selbständig und unbeschwert genießen zu können. Die Sportwissenschaft und Untersuchungen aus der Faszienforschung zeigen, wie wichtig optimales Training im Alter ist. Es können dadurch Bewegungseinschränkungen vermieden und oft sogar Verbesserungen erzielt werden. Der Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist mittlerweile unumstritten. Nach diesem Seminar können Sie für sich und für ältere Menschen ein gesundes und optimales Bewegungsprogramm zusammenstellen und, wenn Sie wollen, in Form von Kursen vermitteln.

Zielgruppe:

- Personen, die gesunde und effiziente Bewegung in Bewegungskursen für ältere Menschen in ihrem beruflichen, betrieblichen oder gemeinschaftlichen Umfeld (Betriebliche Gesundheitsförderung, gesunde Nachbarschaft, gesunde Gemeinde) anbieten wollen
- Personen, die mit einem Bewegungsprogramm wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

Methoden:

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

Inhalte:

- **Anatomische Grundlagen – die wichtigsten Muskelgruppen, Gelenke, Faszienketten und dazugehörige wissenschaftliche Erkenntnisse**
- **Grundlagen aus der Sportwissenschaft für das Training mit älteren Menschen (u.a. Koordination und Krafttraining im Alter)**
- **Bewegungsempfehlungen der WHO und des Fonds Gesundes Österreich**
- **Welche Übungen eignen sich besonders für Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining für ältere Personen?**
- **Zusammenstellen der Stundenbilder für fünf Kurseinheiten (die Teilnehmer:innen erhalten als Skriptum einen Vorschlag für fünf Stundenbilder)**
- **Training des Bewegungsprogrammes für die ersten Kurseinheiten**

Bitte bequeme Bekleidung mitbringen.

Referentin/Trainerin:
Elisabeth Barta-Winkler

Termin: Dienstag 26. – Mittwoch 27. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 12. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Abenteuer Schreiben: Ein Workshop zu Schreibtechniken für mehr Lebensqualität > 22100105

Ideen kommen selten in Reih und Glied. Manchmal müssen wir sie hervorkitzeln, manchmal sprudeln sie in einem Schwall aus uns heraus. Bob Dylan hat Songs auf Rechnungen geschmiert, Basquiat Bilder auf Servietten gemalt, Nick Cave im Flugzeug die Speibsackerln mit seinen poetischen Texten bekritzelt. Was raus will, soll raus.

In diesem Fall gilt: Der Zweck heiligt die Mittel. Lebensqualität geht vor. Was draußen ist, befreit uns, liegt sichtbar vor uns und lässt sich verändern und weiterentwickeln.

Schreiben und Sketchen ist Denken am Papier. Ideen sind Gedanken in Bewegung. Sie sind flüchtige Gesellinnen und verschwinden gerne auf ewig, wenn wir sie nicht am Rockzipfel packen und festhalten. Und sie wollen würdig „empfangen" werden, egal wie unausgereift und absurd sie erscheinen. Unser Motto ist „Welcome"! Die innere Kritikerin und der innere Kritiker bekommen von uns eine Auszeit auf Hawaii.

Wir probieren im Workshop ein weites Spektrum an erprobten und erfolgversprechenden Techniken, die das Schreiben in all seinen Phasen erleichtern, von der Ideenfindung, über Strukturierung und Textentwicklung bis zum Feinschliff – und wir nutzen dabei das Potenzial der Gruppe.

Wir schreiben, wie es kommt; wir lassen raus, was will; wir nehmen, was wir wollen; wir lassen los, was wir nicht brauchen – wir ordnen unsere Gedanken und uns selbst neu.
Und: Wir treiben es bunt.

Ziel:

- Aufmerksamkeit durch inspirierende, gesunde Textbotschaften bei unseren Zielgruppen wecken
- Wissen vermitteln – wie Gesundheitsbotschaften Gehör finden
- Mit Sprache spielen, Ideen willkommen heißen und diese 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:
Alle, die mehr Lebensqualität beim und mit dem Schreiben erzeugen wollen

Referentinnen/Trainerinnnen:
Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Aurora Faszination Natur, Grassen 5, 9311 Grassen

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 21. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gesundheit in der Klimakrise – Herausforderung mit Chancen
> 22100106

Gesundheitliche Folgen des Klimawandels sind bereits heute spürbar und die Risiken für die Gesundheit werden deutlich zunehmen. Die stärksten Gesundheitsfolgen sind durch Hitze, Pollen und Luftschadstoffe zu erwarten, aber in einer global vernetzten und ökologisch überstrapazierten Welt kennen auch Infektionskrankheiten keine Grenzen, wie COVID-19 eindrucksvoll gezeigt hat. Die Klimakrise bietet auch Möglichkeiten zur Neuausrichtung. Klimapolitische Strategien können der Gesundheitsförderung einen massiven Schub verleihen. Entwicklung der Gesundheitskompetenz, mehr Bewegung im Alltag, gesündere Ernährung, kluge Ortsentwicklung, weniger Stress und mehr relaxte Freizeit – alles Maßnahmen mit einem Doppelnutzen für Gesundheit und Klima. Wir beleuchten was sowohl auf persönlicher als auch auf Landes- und Gemeindeebene sowie in Betrieben für Gesundheit und Klima getan werden kann, wie Angebote formuliert werden können, welche Barrieren zu erwarten sind und wie diese überwunden werden können.

Ziel:

- Vermitteln und diskutieren von Forschungserkenntnissen zur Klimakrise und ihrer Relevanz für die Gesundheit sowie von Forschungserkenntnissen zur Relevanz der Reproduktion von Gesundheit für die Klimakrise
- Einbringen, entwickeln und reflektieren von potentiellen Initiativen/Angeboten im Schnittfeld von Gesundheit und Klima durch die Teilnehmer:innen in ihrem eigenen Kontext
- Die Teilnehmer:innen lernen und üben, wie ein Doppelfokus auf Gesundheit und Klima attraktive Synergien entfalten kann, aber auch, welche Barrieren einer Umsetzung im Weg stehen und wie gemeinsam vielversprechende Zugänge zur Überwindung entwickelt werden können

Inhalte:

- **Konzeptuelles Verhältnis von Klima und Gesundheit**
- **Global: Die Klimakrise und ihre Folgen für die Gesundheit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft**
- **National: Wie stellt sich das für Österreich dar?**
- **Talk mit Expertinnen und Experten**
- **Ansatzpunkte für Handlungen, Link zu den Gesundheitszielen Österreich**
- **Vertiefung in Bereichen, wo Co-Benefits zu erwarten sind**

Zielgruppe:

Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen, Gemeindevertreter:innen, Berater:innen, die ihre Qualifikation erweitern wollen und alle Interessierten

Methoden:

- Inputs aus der Forschung mit Murmelreflexionsrunden
- Interview mit Praktikerinnen und Praktikern sowie Fishbowls zur Vertiefung
- Entwicklung und Präsentation von Umsetzungsideen in Gruppen mit Reflexionsrunden (z.B. kritische:r Freund:in)

Referent/Trainer:
Willi Haas

Termin: Mittwoch 18. – Donnerstag 19. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 4. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Atem – Stimme – Persönlichkeit > 22110101

Atemrhythmus = Sprechrhythmus = Lebensrhythmus

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

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

Ziel:
Die Basis festigen für eine überzeugende Persönlichkeit mit akustischer Visitenkarte. Hörbar übersetzt in die Ansage der eigenen Mobilbox.

Zielgruppe:
Projektleiter:innen, Pädagoginnen und Pädagogen, Menschen, die vor Gruppen sprechen, und alle Interessierten

Inhalte:
- **Den Atem als Quelle der Ruhe, Gesundheit und Inspiration entdecken**
- **Die mentale Basis**
- **Erforschen und Spielen mit Stimme**
- **Stimm-Warm-Up, Stimmhygiene, Artikulation, Wohlfühl-Lage, raumfüllendes Sprechen**
- **Körpersprache und Präsenz**

Methoden:
Das Motto lautet: Möglichst viel Praxis garniert mit Theorie-Häppchen
- Körper- und Wahrnehmungsübungen indoor und outdoor, bequeme Kleidung im Zwiebelsystem ist daher empfehlenswert
- Mentaltechniken
- Gruppenübungen
- Spontan-Redeauftritt
- Feedback zur eigenen Wirkung in Bezug auf Stimme und Körpersprache
- Transfertipps

Referentin/Trainerin:
Daniela Strolz-Holzer

Termin: Mittwoch 6. – Donnerstag 7. Juli 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Win-Win – Der gelungene Weg zur Kooperation
> 22110102

Damit Projekte nicht nur inhaltlich von der Konzeption zur Umsetzung kommen und deren Durchsetzung gelingt, sondern dies auch in einer förderlichen Atmosphäre passiert, die die Basis für eine kooperative, langfristige Zusammenarbeit sichert, bedarf es souveräner Kommunikation und Kontaktgestaltung. Das Entdecken einer gemeinsamen Interessensbasis und die Entwicklung von Win-Win-Lösungen sind dafür Voraussetzungen. Dies zu ermöglich, braucht neben methodischer Kenntnisse, Bewusstsein für die Wirkung der eigenen Haltung sowie Sensibilität im Umgang mit sich selbst und Gesprächs- bzw. Verhandlungspartnerinnen und -partnern. Gestaltung von begeisternden und nachhaltigen Lösungen ist das Ziel.

Zielgruppe:
Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Berater:innen, Pädagoginnen und Pädagogen, Führungskräfte etc.)

Inhalte:
- **Wirkfaktoren im Kontakt**
- **Gestaltung der Gesprächsatmosphäre – Verständigung von Mensch zu Mensch**
- **Prinzipien des Harvard-Konzepts in Theorie und Praxis**
- **Formen der Wahrnehmung, Kommunikationsstile und deren Wirkung**
- **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 für Körperwahrnehmungsübungen (ohne sportliche Anforderung) und Entdeckungsfreude mitbringen.

Referentin/Trainerin:
Ursula Zidek-Etzlsdorfer

Termin: Dienstag 27.– Mittwoch 28. September 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 13. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Nimm ‘s nicht so persönlich – The Work von Byron Katie
> 22110103

Im Beruf und im Alltag sind wir immer wieder Kritik, Kränkungen, Forderungen, Überforderungen, Diskrepanzen, Rechthaberein, Grenzüberschreitungen, Tratsch usw. ausgesetzt.

Unsere mentalen und emotionalen Knöpfe werden gedrückt, wodurch zum beruflichen Stress auch noch der emotionale Stress dazukommt. Das wiederum wirkt sich auf die Gesundheit, die Kommunikation, den Teamgeist und das Wir-Bewusstsein aus.

Was tun? Können wir andere wirklich daran hindern, Sachen zu sagen oder zu tun, die uns nerven, stressen, kränken oder aufregen? Oder wäre es nicht sinnvoller, bei uns selber anzufangen?

Wie wäre es,
- wenn diese emotionalen Knöpfe nicht mehr so leicht gedrückt werden könnten?
- wenn ich nur kurz in meinen negativen Stimmungen verweilen müsste?
- wenn ich endlich aufhören könnte, nachtragend und rachsüchtig zu sein?
- wenn ich mich nicht mehr selber runter machen würde?

Mit der großartigen Methode The Work von Byron Katie lernst du, wie du stressvolle Situationen und Gedanken nützen kannst, um zu wachsen, gelassener zu sein und loszulassen. Mir ist bis dato noch keine Methode untergekommen, die so einfach, tiefgreifend und effektiv ist.

Deine stressvollen Gedanken werden untersucht und verlieren durch Umkehrungen/Perspektivenwechsel ihre Macht. Leichtigkeit und Zuversicht sind meist direkte Früchte dieses Prozesses.

The Work wird im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich als IBSR („Inquiry Based Stress Reduction“) angeführt. Der Prozess und seine positiven Eigenschaften bezüglich Stressreduktion sind belegt.

Inhalte:
- **Kennenlernen der Methode**
- **Tools für die Anwendbarkeit in der Praxis**
- **Tools für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Zielgruppe:
Menschen in der Gesundheitsförderung, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten

Referentin/Trainerin:
Marion Weiser

Termin: Dienstag 18.– Mittwoch 19. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 4. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Digital Leadership – Führung in digitalen Umfeldern von unterschiedlichen Generationen > 22110104

Homeoffice ist gekommen um zu bleiben. Oder, um genauer zu sein, hybrides Arbeiten. Zwei Tage pro Woche von zu Hause oder von anderswo zu arbeiten, ist der häufigste Wunsch, zeigen Umfragen. Im Jahr 3 nach dem Beginn der Corona-Pandemie haben sich viele Prozesse und betriebliche Rituale gut eingespielt – manche Herausforderungen sind hingegen sehr deutlich zu Tage getreten. Wie wirken sich die Veränderungen auf unseren Teamzusammenhalt aus? Werden alle Potenziale der IT ausgeschöpft? Haben alle im Betrieb die gleichen Möglichkeiten? In 80 Prozent der Unternehmen kommt es in Folge von Internettechnologien zu Generationenkonflikten, aber nur in 20 Prozent wird proaktiv Konfliktmanagement durchgeführt.

Ziel:

- Verstehen, was das Schlagwort "Digital Leadership" – vor allem für die Praxis – bedeutet
- Gemeinsamer Blick auf die teilnehmenden Führungskräfte als Personen und auf deren Organisationen
- Lernen und üben von kleinen Interventionen die unsere Resilienz stärken
- Verstehen, welche Anforderungen dislozierte Arbeit und digitale Transformation an Führungskräfte stellen, und Kennenlernen einiger einfacher Tools, mit denen diese auch ohne Treffen in der Kaffeeküche sozial gut funktionierende Teams führen können
- Verstehen welche Konflikte Digitalisierung mit sich bringen kann und wie man als Führungskraft erfolgreich gegensteuert

Inhalte:

- **Grundlagen des digitalen Wandels verstehen und in die eigene Organisation transferieren**
- **Digitale Führung, insbesondere von „Distributed Teams"**
- **Umgang mit „Dislocated Teams" und Heimarbeit**
- **Kennenlernen hilfreicher Tools**
- **Konkrete Fallarbeit anhand der Herausforderungen der Teilnehmer:innen**
- **Viele praktische Übungen und Beispiele für den Transfer in den Arbeitsalltag**

Zielgruppen:

- Alle, die besser verstehen wollen, was "Digital Leadership" bedeutet und wie uns das im Alltag betrifft
- Führungskräfte, die sich und Ihre Organisationen fit für die Herausforderungen der Post-Corona-Arbeitswelt machen möchten

Methoden:

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

Referent/Trainer:
Stefan Parnreiter-Mathys

Termin: Dienstag 8. – Mittwoch 9 .November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Proges Akedemie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 25. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gesundheitsförderung leicht verständlich und barrierefrei vermitteln > 22110107

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext werden wir häufig mit wichtigen gesundheitsrelevanten Informationen konfrontiert.
Für viele Menschen sind diese Informationen allerdings nicht oder nur schwer verständlich. So haben zum Beispiel Menschen mit Lernschwierigkeiten keinen oder nur sehr eingeschränkten Zugang zu solchen Informationen. Damit der Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen für alle Menschen möglich wird, bedarf es der Verwendung von leichter Sprache sowie des Einsatzes geeigneter Methoden. Ebenso müssen Prozessabläufe und Rahmenbedingungen der Gesundheitsförderung an die Bedürfnisse von Menschen mit Lernschwierigkeiten bzw. von Menschen mit unterschiedlichen Sprachniveaus angepasst werden. Gelungene und partizipative Gesundheitsförderung ist nur dann möglich, wenn alle Informationen von allen Personen verstanden werden.

Ziele:

- Die Teilnehmer:innen werden für die Notwendigkeit von leicht verständlichen Informationen und barrierefreier Informationsvermittlung sensibilisiert.
- Die Teilnehmer:innen setzen sich mit den Bedürfnissen und Anforderungen der Zielgruppen auseinander.
- Die Teilnehmer:innen lernen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten von leichter Sprache kennen und wissen diese bei der Informationsvermittlung anzuwenden.
- Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene Methoden zur barrierefreien Vermittlung gesundheitsrelevanter Themen kennen.

Inhalte:

- **Leichte Sprache - Grundlagen und Übungen**
- **Anforderungen von Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Wissensvermittlung**
  - **Wie können Rahmenbedingungen, Methoden und Prozesse angepasst werden?**
  - **Welche Methoden gibt es bereits?**
- **Ansätze zum partizipativen Arbeiten mit Menschen mit Lernschwierigkeiten**
- **Erfahrungen aus der Praxis am Beispiel des Projekts „Gesundheit inklusiv“**

Zielgruppe:

Menschen in fördernden und beratenden Berufen, die das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung in leicht verständlicher Sprache vermitteln wollen (Berater:innen, Coaches, Pädagoginnen und Pädagogen, Akteurinnen und Akteure der betrieblichen Gesundheitsförderung, Führungskräfte, Gesundheitsbeauftragte etc.)

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Einzel- und Gruppenübungen
- Reflexion und Diskussion von Praxisbeispielen

Referentin/Trainerin:
Karina Lattner

Termin: Freitag 11.– Samstag 12. November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 28. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Veränderung gestalten – Ziele erreichen und in Ressourcen denken und handeln. Ressourcenorientierte Methoden im Projektmanagement und in der Gesundheitsförderung > 22110105

Nicht nur aus Fehlern, sondern auch aus unseren Stärken lernen wir! Nichts gegen Fehler. Sie zeigen uns, wo wir stehen und was wir verbessern können. Dass wir aus Fehlern lernen ist altbekannt, dass wir aus Stärken lernen, ist zukunftsweisend. Dennoch stehen in der alltäglichen Praxis in der Teamarbeit, in organisationalen und persönlichen Veränderungsprozessen und auch in der Gesundheitsförderung Problemorientierung und Fehleranhaftung im Vordergrund. Die Besinnung auf Fähigkeiten und Möglichkeiten ist meist erst zweite Wahl, obwohl dies sowohl in Zeiten des Wandels als auch in der Zieldefinition und Zielerreichung erfolgsversprechender ist.

Im Seminar werden die Teilnehmer:innen in diesen nährenden Denk- und Handlungsweisen auf Verhältnis- und Verhaltensebene bestärkt. Zur Anwendung kommen Techniken wie

- Ressourcenorientierte Methoden in der gesundheitsförderlichen Arbeit mit Gruppen
- Ressourcenarbeit in Theorie und Praxis (Zürcher Ressourcen Modell ZRM®)
- „Sacred Choices" und „Zero Resistance Habits", die mehr Glück durch kleine effiziente Änderungen in unserem Verhalten in unseren Alltag bringen
- Rituale und Instrumente aus der Kreativwerkstatt, die das Verankern von wichtigen Erkenntnissen in Bildern, Worten und Bewegung erleichtern.

Die professionellen Projektvorhaben und persönlichen Anliegen der Teilnehmenden dienen als Basis für das Kennenlernen und das Ausprobieren der unterschiedlichen Techniken.

Inhalte:

- **Zentrale Kriterien der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung verstehen**
- **Persönlichen Gesundheitsbegriff und gesundheitliche Ressourcen bewusster wahrnehmen**
- **Ressourcenorientierung versus Problemorientierung anhand eigener Projektbeispiele und Erfahrungen reflektieren und bearbeiten**
- **Zahlreiche Methoden der Ressourcenorientierung kennen lernen**

Ziel:

Die Teilnehmer:innen gewinnen Handlungsmöglichkeiten, um ihre Projektpraxis und persönliche Veränderungsprozesse ressourcenorientiert und mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

Zielgruppe:

Interessierte Menschen und Praktiker:innen, die ihr Wissen und ihre eigene Arbeit auf Ressourcentauglichkeit überprüfen wollen

Referentinnen/Trainerinnen:
Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Termin: Mittwoch 16. – Donnerstag 17. November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 2. November 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

„Aufruhr im Kopf“ – Jugendliche verstehen und abholen
> 22110106

Thema dieses Seminars ist, was während der Pubertät im Gehirn passiert und warum diese Phase des Umbruchs nicht nur als komplizierte Zeit, sondern auch als eine sehr lebendige Zeit voller Chancen gesehen werden kann.

Heranwachsende sind oft Meister:innen der Kommunikation, aber erbarmungslos im Schweigen und im 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 dazu zu motivieren, sich mit Themen wie Gesundheit, Verantwortung und Zukunftsplanung auseinanderzusetzen?

Anhand neuester Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der Psychologie wird in diesem Seminar auf anschauliche Weise erklärt, welche Veränderungen im Gehirn in dieser Phase ablaufen und wie die Zeit der Pubertät für alle Beteiligten vielleicht weniger anstrengend sein könnte.

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

Zielgruppe:
Personen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, Pädagoginnen und Pädagogen, Jugendbetreuer:innen, Lehrlingsausbildner:innen, Eltern und alle Interessierten

Methoden:
- Theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussion und Reflexion
- Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:
Birgitta Klammer-Barabasch

Termin: Mittwoch 23. November 2022,
von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 50,–
Anmeldung bis 9. November 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Entwicklung der eigenen Medienkompetenz – Chance oder Untergang? > 22800102

Speziell für Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten

Medienkompetenz ist die Voraussetzung für konstruktive Gespräche mit Journalistinnen und Journalisten.

Diese haben zahlreiche Methoden, um die Berichterstattung in die eigene Richtung zu lenken. Daher ist es von großem Wert, diese Mechanismen zu kennen und bei Bedarf für den eigenen Vorteil zu verwenden. In diesem zweitägigen Workshop erfahren Sie, wie Sie Gespräche auf Augenhöhe führen, das Gefühl der „Fremdsteuerung" erst gar nicht aufkommen lassen und die Medien für Ihre Themen begeistern.

Ziel:

- Sie profitieren von der Erarbeitung Ihres persönlichen Stils hinsichtlich Lockerheit, Kompetenz und Sympathie.
- Sie können Ihre Message in wenigen Sekunden klar und einfach formulieren und behalten auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf. Daher werden die Medien Ihre Botschaften in Ihrem Sinne wiedergeben.
- Auch kennen Sie die wichtigsten Settings – also Interviews im Stehen/Sitzen am Pult/Schreibtisch/frei.
- Durch optimale Vorbereitung überlassen Sie nichts dem Zufall – Ihr Interview/Gespräch wird zur Chance und nicht zum Untergang.

Methoden:

Fachliche Inputs und viel Praxis in interaktiven (kurzweiligen) Übungen, in Gruppen- und Einzelarbeit; Sie haben mehrmals die Möglichkeit, Erfahrungen vor der Kamera zu machen.

Inhalte:

- **Mentale Vorbereitung, Tipps für Souveränität und Ruhe, trotz Lampenfieber Charisma bewahren**
- **sympathische kontrollierte Körpersprache (Haltung, Mimik, Gestik, Blickkontakt)**
- **Die große Wirkung der einfachen und präzisen Sprache**
- **Schlagfertig auf unerwartete Fragen die passende Antwort finden**
- **Journalistische Absichten erkennen und Herausforderungen rechtzeitig umgehen**
- **Dos and Don'ts vor Mikrofon und Kamera**
- **Wo liegen meine Stärken – wie setze ich sie richtig ein?**
- **Das richtige Outfit**

Referentin/Trainerin:
Regina Preloznik

Termin: Montag 4. – Dienstag 5. April 2022, Beginn am 4. April um 10:00 Uhr, am 5. April um 9:00 Uhr, Dauer jeweils bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 21. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Menschen aus verschiedenen Kulturen für ihren Weg zum Gesundbleiben begeistern > 22800103

Trotz großen Bemühens ist es häufig schwierig, Menschen aus unterschiedlichen Kulturen bei der Gesundheitsvorsorge gut zu begleiten. Einerseits ist es manchmal herausfordernd, diese wirklich zu erreichen, andererseits können Gesundheits- und Krankheitskonzepte, Körperverständnis und die Herangehensweise an Prävention sehr von dem hierzulande Üblichen abweichen. Wenn man versteht, wie in den verschiedenen Kulturen mit Gesundheit und Krankheit umgegangen wird, und wenn man vor allem weiß, was Menschen aus den unterschiedlichen Kulturen motiviert, kann man gemeinsam mit diesen wirksam an der Erhaltung ihrer Gesundheit arbeiten.

Ziel:
Sie bekommen Einblicke in das Gesundheits- und Krankheitsverständnis verschiedener Kulturen und erfahren, wie Sie Menschen aus diesen Kulturen so erreichen, dass Sie eine Basis für eine gelingende Zusammenarbeit schaffen können. Sie lernen, mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen auf eine Weise zu kommunizieren, dass Ihre Botschaft auch wirklich ankommt und sie diese zum Mitmachen motivieren können.

Inhalte:
- **Grundlagen für wirksames transkulturelles Handeln**
- **Unterschiedliche Gesundheits- und Krankheitskonzepte**
- **Verschiedene Wege der Gesundheitsförderung**
- **Reflexionsinputs**
- **Tipps & Tricks für den Alltag**

Methoden:
Fach-Input, Kulturreflexionen, Storytelling, Murmelrunden, entdeckendes Lernen, Gruppenpuzzle, Transferübungen

Referentin/Trainerin:
Jaqueline Eddaoudi

Termin: Montag 25. – Dienstag 26. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 11. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

"Art of Hosting" als Haltung und Methodik > 22800104

Für Ihre Anliegen im kommunalen Setting

Unter Art of Hosting wird „die Kunst, qualitätsvolle Gespräche zu führen" verstanden. Art of Hosting ist nicht nur ein Werkzeug, sondern steht für eine Haltung. Diese basiert auf dem Vertrauen, dass Menschen im Prinzip alles Wissen und alle Kompetenzen mitbringen, um Probleme bearbeiten, Lösungen entwickeln und Prozesse gestalten zu können. Mit Art of Hosting gelingt es, die „Weisheit der Vielen" zusammenzutragen, zu bündeln und zielorientiert einzusetzen.

Konkret geht es darum, bunt gemischte Gruppen dabei zu unterstützen, handlungsfähig zu werden, indem qualitätsvolle Räume geschaffen werden, in denen man miteinander über wirklich wesentliche Dinge offen und produktiv sprechen kann. Auf dieser Basis können in der Folge gute Lösungen entwickelt werden, die nicht nur innovativ sind, sondern auch breite Zustimmung, Identifikation und Akzeptanz finden.

Art of Hosting ist eine Methode, eine Haltung und eine Praxis, die im täglichen Tun geübt und weiterentwickelt wird. Sie steht für kollektive Intelligenz, Zusammenarbeit und Selbstorganisation.

Ziel:
Bei diesem zweitägigen Seminar lernen Sie die Grundzüge von Art of Hosting kennen, wenden dabei viele verschiedene Methoden und Werkzeuge an und können gleichzeitig Ihre persönlichen Anliegen und Projekte kollaborativ weiterentwickeln.

Inhalte:
- **Kleine, mittlere und große Gruppen qualitätsvoll leiten und begleiten**
- **Gestaltung von Meetings und Workshops**
- **Gespräche leiten, führen und zu guten Ergebnissen bringen**
- **Methoden und Werkzeuge kennenlernen und anwenden**
- **Austausch und Vernetzung vor dem Hintergrund der eigenen Organisation und Arbeitsaufgaben**
- **Nutzen der „Weisheit der Vielen" für die eigenen Anliegen und Projekte**

Methoden:
Theoretische Inputs, Methoden wie World Café, Dialog, Wertschätzende Befragung, Pro Action Café u.v.m.; Austausch und Reflexion, Beispiele aus der Praxis, Arbeit an Ihren Anliegen und Fragestellungen

Referent/Trainer:
Alexander Hader

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 21. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Perspektivenwechsel Demenz > 22800105

ÄLT

Für einen offenen Umgang mit Menschen mit Demenz und ihren Familien

Demenz. Eine Diagnose, die in den Köpfen der Menschen meist dramatische Bilder und große Ängste auslöst. Obwohl Fachexpertinnen und Fachexperten ebenso wie Betroffene seit Jahren versuchen, den Blick auf Demenz positiv zu verändern, halten sich Bilder von Verfall und Siechtum.

Demenzerkrankungen haben jedoch einen langsamen Verlauf, Lebensfreude und Lebensqualität sind auch mit einer solchen möglich. Voraussetzungen dafür sind eine Enttabuisierung des Themas Demenz und ein neuer, offener Umgang mit Betroffenen, ihrem Verhalten, ihren Gefühlen und Bedürfnissen.

Das Seminar soll Gemeinden, Akteurinnen und Akteuren sowie Interessierten, wie durch ein Schlüsselloch, einen neuen Blick auf Menschen mit Demenz, ihre Gefühlswelt und ihre Bedürfnisse vermitteln. Dadurch sollen sich Türen öffnen für einen kreativeren und positiveren Umgang mit Menschen mit Vergesslichkeit.

Ziel:
Die Teilnehmenden erleben mittels Demenz Balance Modell® – einer Methode der Selbsterfahrung – Verluste, spüren Gefühlen und Bedürfnissen nach und erhalten dabei Einblick in die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz. Nach diesem Perspektivenwechsel erfolgt der Praxistransfer, Möglichkeiten eines personenzentrierten Umgangs mit Menschen mit Demenz werden entwickelt und Maßnahmen zu mehr Sensibilität im Umgang mit Betroffenen und deren Familien erörtert.

Inhalte:
- **Die subjektive Krankheitstheorie zu Demenz und ihre negative Wirkung**
- **Perspektivenwechsel Demenz mit dem Demenz Balance Modell® plus Praxistransfer**
- **Personenzentrierter Ansatz im Umgang mit Menschen mit Demenz**
- **Die nationale Demenzstrategie und ihre Chance**
- **Beispiele und Projekte für einen sensitiven Umgang mit Menschen mit Demenz**
- **Entwicklung erster Maßnahmen für mehr Demenzsensibilität in der Gemeinde**

Zielgruppe:
Der Workshop richtet sich an Expertinnen und Experten sowie Verantwortliche in den Bereichen Gesundheitsförderung, Gesundheitsberatung, Pflege und Betreuung. Er richtet sich dezidiert NICHT an pflegende Angehörige.

Methoden:
Selbsterfahrung mit dem Demenz Balance Modell®, Theorie-Input, Kleingruppen, Dialog und Diskussion, Ideenwerkstatt

Referentin/Trainerin:
Sonja Schiff

Termin: Donnerstag 19. – Freitag 20. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 5. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Mund und Ohr > 22800106

Sprechtechnik & Zuhörkunst für wirkungsvolle Kommunikation

Meist tüfteln wir nur am Inhalt und vergessen, wie sehr das Sprechen die Wirkung des Gesagten beeinflusst. Doch durch Dein Sprechen – Deine Stimme, Deine Artikulation, Deinen Atem, Deine Körpersprache – wirst Du als Person sicht- und hörbar. Deine Inhalte werden plastisch und Du kannst Menschen überzeugen und bewegen. Wir erforschen daher am ersten Tag, welche Faktoren für wirkungsvolles Sprechen entscheidend sind.

Der zweite Tag widmet sich dem Zuhören. Wann hast Du das letzte Mal erlebt, dass Dir jemand wirklich zuhört? Dass jemand voll und ganz erfasst, was Dir wichtig ist, wie es Dir geht und was Du willst? Laut einer Studie halten sich 96 Prozent der Menschen für gute Zuhörer. Gleichzeitig haben die meisten den Eindruck, dass ihnen keiner wirklich zuhört. Wie kann das sein? Wirklich Zuhören bedeutet mehr als nur leise zu sein und Inhalte lückenlos wiederzugeben. Wer wirklich Zuhören kann, begibt sich in die Welt des anderen, reflektiert, fragt nach. Dadurch kommen nicht nur verborgene Informationen ans Tageslicht. Wirkliches Zuhören ist auch die Geburtsstätte für Vertrauen und wahrhaftige Beziehungen.

Ziel:
Du weißt, wie Du souverän und überzeugend sprichst. Du kennst Deine Zuhörbarrieren und weißt, wie Du sie aus dem Weg räumst. Du kannst Deinem Gegenüber das Gefühl geben, wirklich gehört zu werden.

Inhalte:

- **Atemtechnik für sicheres, souveränes Sprechen**
- **Plastische Artikulation**
- **Bewegende Körpersprache**
- **Resonanzreiche, volumenreiche Stimme**
- **Zuhörbarrieren**
- **Zuhörwerkzeuge**

Methoden:
Theorie und jede Menge praktische (Gruppen-, Einzel-, Partner-)Übungen

Referentin/Trainerin:
Mareike Tiede

Termin: Montag 20. – Dienstag 21. Juni 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Agile Tools für die Arbeit in Projekten > 22800107

Erfolg durch Interaktion

Das Arbeiten in Projekten erlaubt, abseits der eingespielten Pfade, die Entwicklung und Erprobung neuer Zugänge, Lösungen und/oder Kooperationen, zeitlich befristet und herausgelöst aus den bestehenden Strukturen und Prozessen, sei es innerhalb einer Organisation oder in der Gesellschaft. Das klassische Projektmanagement hat viel erreicht, den aufkommenden Ansprüchen – speziell auch in der Gesundheitsförderung – nach Fokussierung auf die Bedürfnisse, Potenziale und Ressourcen der Zielgruppe/Klientinnen und Klienten/Kundinnen und Kunden sowie der maßgeblichen Einbindung der weiteren Stakeholder – vor allem auch der Projektmitarbeitenden– wird es allerdings nur mehr eingeschränkt gerecht. Die Lösungen der Expertinnen und Experten passen nicht so richtig, die Potenziale der Mitarbeitenden entfalten sich nur eingeschränkt, sie sind nur mäßig engagiert. Aus der Softwareentwicklung kommend, im Agilen Manifest niedergeschrieben, bewähren sich agile Praktiken und Frameworks. Erfolgreiche Projektarbeit, gemessen an Projektauftragserfüllung und inspirierender Teamarbeit, bekommt einen zusätzlichen Schub.

Ziel:
In diesem Workshop lernen Sie, agile Tools anzuwenden, mit denen Sie die Interaktion der Individuen im Projekt befördern, die Sichtweisen der Stakeholder, insbesondere der Zielgruppe, ins Zentrum des Projektes holen und in die Projektarbeit Schleifen von Aktion und Reflexion integrieren.

Ihre Projekte sind AGIL: Sie sind befähigt, sich an veränderte Bedingungen anzupassen; verfolgen die Projektziele; binden die Stakeholder ein und schaffen Zusammenhalt; halten die grundlegenden Strukturen und Wertmuster aufrecht.

Inhalte:
Nach Vorstellung des agilen Mindsets werden entlang des Prozesses der Projektentwicklung und -umsetzung folgende Tools vorgestellt und ausprobiert:

- **Stakeholder Analyse**
- **Problembaum**
- **Project-Canvas, Leadership-Canvas**
- **Personas und andere Instrumente des Design Thinkings**
- **Tools aus Scrum (Story Map, Backlog, Standup Meeting)**
- **Planungspoker**
- **Retroboard**

Methoden:
Lebendiger Mix aus fachlichen Inputs, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Donnerstag 23. – Freitag 24. Juni 2022, jeweils von 9:00 –bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 9. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

UN-Nachhaltigkeitsziele für Erfolg in der Praxis > 22810103

Wie können mich die Sustainable Development Goals (SDGs) in meiner Arbeit für die Gesundheit unterstützen?

Im Jahr 2015 wurde bei einem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen die „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung" beschlossen. Die Agenda 2030 enthält 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs), in denen die drei Dimensionen soziale, ökonomische und ökologische Nachhaltigkeit gleichrangig berücksichtigt werden. Dabei geht es in Ziel 3 ganz konkret darum, Gesundheit und Wohlergehen zu fördern. Doch auch fast alle anderen Ziele weisen einen relevanten Gesundheitsbezug auf und zeigen, dass Gesundheit nur durch einen politikfeldübergreifenden Ansatz erreicht werden kann.

Ziel:
Am Ende des zweitägigen Workshops kennen die Teilnehmenden die SDGs mit ihren Umsetzungsprinzipien und haben ihre eigene Arbeit im Zielsystem der SDGs verortet. Im Rahmen des Workshops haben die Teilnehmenden eigene Ideen entwickelt, wie sie die SDGs für ihre Arbeit nutzen können, zum Beispiel bei der Entwicklung und Ausgestaltung der eigenen Ziele, als Argumentationsgrundlage gegenüber Dritten oder bei der Messung der eigenen Erfolge. Auch der Austausch und die Vernetzung untereinander kommen nicht zu kurz.

Inhalte:
- **Was sind die SDGs und in welchem Zusammenhang stehen sie zur Gesundheitsförderung?**
- **Wie kann ich die SDGs für die Verbesserung meiner Arbeit nutzen? Welche Ideen für Zielsetzungen und Maßnahmen kann ich von den SDGs ableiten?**
- **Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen den SDGs und was verbirgt sich hinter den Umsetzungsprinzipien?**
- **Wie wird die Erreichung der SDGs gemessen? Welche Indikatoren werden genutzt?**
- **Welche einfachen Instrumente können bei der Gesundheitsförderung zur Wirkungsmessung genutzt werden (Tipps für Tools)?**

Methode:
Das Seminar besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung aus Inputs, Reflexionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeiten.

Referentin/Trainerin:
Susanne von Jan

Termin: Donnerstag 6. – Freitag 7. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Feedback statt Fehde – Wie Sie in schwierigen Besprechungen den Dreh finden > 22810102

Unterschiedliche Meinungen, Ideen, Lösungsansätze gehören ebenso wie gelegentliche Konflikte zum Joballtag. Da kann eine Besprechung schon einmal zum Mikrokosmos werden, in dem verschiedenste Charaktere aufeinanderprallen. Während wir noch überlegen, ob wir etwas sagen sollen und, wenn ja, was, geht es schon heiß her. Und am Ende des Tages stehen wir vielleicht auch noch mit Aufgaben da, die wir nie haben wollten. Da ist innerer Ärger vorprogrammiert. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie in Besprechungen ebenso professionell wie gelassen agieren, die eigenen Selbstgespräche in souveräne Botschaften verwandeln, unterschiedliche Fragetechniken anwenden, was aktives Zuhören in der Praxis heißt und wie Sie zu einem besseren Miteinander und einer klareren Eigenverantwortung kommen.

Ziel:
Überprüfen Sie Ihre Kommunikations- und Handlungsmuster und gewinnen Sie mehr Klarheit und Gelassenheit in der Gesprächsführung.

Inhalte:

- **Gelegenheiten zum Einsteigen: Die (mindestens) fünf Phasen eines Gesprächs**
- **Realitätscheck: Welche Gesprächstypen gibt es?**
- **Wegweiser zum Gesprächsziel: Fragetechniken**
- **Gefühle im Griff: Meetings mit Herz und Hirn**
- **Selbstgespräche: Die Kraft des „inneren Teams“**
- **Schlagfertigkeitstraining: Säbelrasseln oder feine Klinge?**
- **Schluss mit lustig: Gespräche höflich und bestimmt beenden**
- **Selbstmanagement: Zauberwort „Nein“**
- **Feedback Beziehungspflege statt Zahlenquälerei**

Methoden:

- Fach-Inputs: Nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie
- Mentaltraining: Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Selbststeuerung
- Coaching: Die Kompetenz der Gruppe für konkrete Gesprächssituationen der Teilnehmenden nutzen
- Umsetzen im geschützten Rahmen: Aktives Zuhören, kreatives Mitdenken, offener Dialog

Referentin/Trainerin:
Ingeborg Latzl-Ewald

Termin: Montag 17. – Dienstag 18. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 3. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Methodenkoffer Gesundheitsförderung > 22810104

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 Trainerinnen und Trainern, Beraterinnen und Beratern sowie allen, die in Gesundheitsförderungsprojekten arbeiten, einfach in ihre Workshops und Trainings eingebaut werden können. Erlernt werden Methoden für die aktive Gesundheitsförderung in den Bereichen körperliche, seelische und soziale Gesundheit, die im Gruppensetting oder aber auch in der Einzelarbeit Anwendung finden können. Die Teilnehmer:innen erleben im Rahmen des Seminars selbst die einzelnen Übungen und können diese dadurch 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie entlang ihrer konkreten Fragestellungen reflektiert.

Ziel:
Dieses praxisorientierte Seminar erweitert das Methodenrepertoire der Teilnehmer:innen und befähigt diese dazu, 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 zu theoretischen 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: Donnerstag 20. – Freitag 21. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 6. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Erfolg mit Smartphone-Videos > 22810105

Grundregeln und erste Schritte in der Praxis

Videos sind auf Social Media-Plattformen zum Alltag geworden. Stories werden in Sekunden gestaltet und hochgeladen. Dann kommt der spannende Moment oder das lange Warten. Nicht immer lösen die Videos die gewünschte Begeisterung aus und bekommen die erwartete Aufmerksamkeit. Als User:innen erleben wir sehr schnell die andere Seite des permanenten Self Broadcastings von Langeweile bis Fremdschämen. Was muss ich beachten, um mit meinen Videos meine Botschaften erfolgreich zu verbreiten? Wie kann ich sicher sein, dass ich das Richtige zeige und mein Anliegen verstanden wird? Funktionieren Humor und Witz oder handelt es sich dabei um gefährliche Unterfangen? Was sind die wichtigsten Regeln für die Herstellung von Kurzvideos, wie erreiche ich genau jene Menschen, die ich ansprechen will, und welche Botschaft will ich vermitteln? Was entscheidet darüber, ob mein Video ankommt, verstanden, geliked oder geteilt wird? Ist es besser, einmal ein perfektes Video zu posten oder viele spontane Drehs mehrmals am Tag? Welche rechtlichen Risiken sind bei der Verbreitung von Videos zu beachten? In diesem Workshop identifizieren wir die Grundregeln der Kommunikation via Social Media und arbeiten konkret an praktischen Beispielen. Was lässt sich planen, was nicht? Wieviel Bearbeitung braucht mein Video, um entsprechend zu wirken, und wann ist Spontanität wichtiger als detaillierte Vorbereitung? Welche Arten von Videos sind zu unterscheiden und wie entsteht ein Drehbuch für Smartphone Videos oder braucht es das gar nicht?

Ziel:

- Sicherheit im Video-Einsatz auf diversen Plattformen
- Grundregeln der Social Media-Kommunikation
- praktische Erfahrung in Übungsproduktionen (Video-fähiges Handy mitnehmen)

Inhalte:

- **Konzeption, Strategie**
- **Timing, Struktur & Inhalt**
- **Filmen wo, wie, wen?**
- **Bildkomposition, Location, Licht, Ton**
- **Einfacher Filmschnitt**
- **Musik, Rechtliches**
- **Liveübertragung**
- **Dos and Don'ts aus der Praxis**

Zielgruppe:

Menschen, die im Gesundheitsbereich tätig sind und entweder für sich persönlich oder für eine Institution, ein Unternehmen den Einsatz von Videos planen. Grundkenntnisse in der Bedienung von Videofunktionen auf dem Smartphone sollten vorhanden sein. Das Seminar richtet sich an Einsteiger:innen.

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion und Reflexion, praktische Übungen und Analyse

Referent/Trainer:
Bernhard Jenny

Termin: Donnerstag 17. – Freitag 18. November 2022, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 3. November 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Sprache – Körper – Präsenz > 22300101

Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor Zuhörerinnen und Zuhörern präsentieren

Unsere Stimme, unser Auftreten und unsere Überzeugungskraft sind geprägt von unserer Lebensgeschichte, von fördernden und blockierenden Erfahrungen. Die Wirkung unseres Auftritts verleiht unseren Inhalten mehr Nachdruck. Durch viele Übungen lernen wir, unsere Präsenz vor Zuhörerinnen und Zuhörern zu verbessern.

Ziel:
Die Teilnehmer:innen sollen befähigt werden, verschiedene Instrumente in ihren Alltag einzubauen, und sich leichter damit tun, Reden vor mehreren Personen zu halten. Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Zielgruppe:
In erster Linie sollen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Gesundheitsförderungsbereich (in Schulen, Kindergärten, Betrieben, Gemeinden etc.) das Rüstzeug dafür erhalten, ihr Wissen besser verbreiten zu können.

Inhalte:
Anhand vieler praktischer Übungen soll erlernt werden, Gedanken klar und einprägsam darzustellen, sie zu verteidigen, für sie zu werben und andere dafür zu begeistern.

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

Referentin/Trainerin:
Lisa-Maria Sexl

Termin: Dienstag 5. – Mittwoch 6. April 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. März 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Vielfalt: Herausforderung und Chance
> 22300102

Um mit Menschen gut zusammenzuarbeiten, ist es hilfreich, die unterschiedlichen Persönlichkeitsstile zu kennen und damit umgehen zu können. Unterschiedlichkeit und Vielfalt können die Zusammenarbeit bereichern, können aber auch eine oft nicht erwünschte Herausforderung darstellen.

Gemeinsame Vorhaben gelingen besser, wenn verschiedene Zugänge und Eigenheiten Raum bekommen. Gleichzeitig ist es auch wichtig, destruktive Verhaltensweisen zu benennen und sich davon abzugrenzen.

In diesem Seminar setzen wir uns mit den unterschiedlichen Persönlichkeitsstilen auseinander. Das kann Verständnis und Toleranz erleichtern. Das Wissen um die Schattenseiten und um destruktive Dynamiken ermöglicht Klarheit und Abgrenzung. So kann Vielfalt zum eigenen Wachstum und zu einer lebendigen Zusammenarbeit genützt werden.

Ziel:
- Sie kennen Ihr eigenes Profil nach einem tiefenpsychologischen Modell (MBTI-Profil) und können Ihre Stärken und „blinden Flecken" identifizieren.
- Sie lernen, mithilfe eines tiefenpsychologischen Modells (MBTI) charakterliche Unterschiede zu verstehen und zuzuordnen.
- Sie verstehen, was Ihnen und anderen im Umgang mit anderen leicht oder schwer fällt.
- Sie verstehen die destruktiven Seiten der jeweiligen Persönlichkeitsstile und können darauf adäquat reagieren.
- Sie wissen, wie Sie die individuellen Bedürfnisse, die mit Persönlichkeitsstilen verbunden sind, berücksichtigen können.

Inhalte:
- **Psychologische Grundlagen von Persönlichkeitsstilen und Motivation**
- **Auswirkung der Persönlichkeitsstile auf Kommunikation und Zusammenarbeit**
- **Faktoren eines konstruktiven Umgangs mit unterschiedlichen Persönlichkeiten**
- **Umgang mit destruktiven Dynamiken in der Zusammenarbeit**

Zielgruppe:
Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter:innen in Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit und von Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren etc.

Methoden:
Impulsvorträge, Übungen in Kleingruppen, Selbst-und Fremdeinschätzung des eigenen Stils, Gespräche mit Partnerinnen/Partnern, Fallstudie, Rollenübungen

Referentin/Trainerin:
Birgit Mahrle-Haas

Termin: Dienstag 26. – Mittwoch 27. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 12. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Das 1x1 der Freiwilligenarbeit > 22300103

Viele Bereiche in unserer Gesellschaft werden alltäglich durch das Wirken unentgeltlich tätiger Menschen gemanagt. Diese stellen ihre Zeit, ihre sozialen Kompetenzen und ihr fachliches Knowhow zur Verfügung. Natürlich gestaltet man den Umgang mit ihnen anders als mit bezahlten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Die Gewinnung Freiwilliger für ein Projekt und deren Einsatz in diesem wollen gut und gründlich geplant sein, um dauerhaft positive Beteiligung zu erlangen. Freiwillige können eine wertvolle Ressource für Initiativen und Projekte sein, wenn die passenden Menschen dafür angesprochen und ausgewählt werden, und wenn diese ihren Motiven und Kompetenzen entsprechend eingesetzt und vom Einstieg bis zum Ausstieg professionell begleitet werden. Der Prozess der Freiwilligenbegleitung setzt ein Mindestmaß an internen Rahmenbedingungen voraus.

Ziel:

- Erkenntnisgewinn zu spezifischen Empfehlungen für die Gewinnung und Begleitung von Freiwilligen
- 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:

- **Strukturierte Implementierung von freiwilligem Engagement in ein Projekt**
- **Psychologische Aspekte von Freiwilligenarbeit**
- **Zielgenaue Gewinnung von Freiwilligen**
- **Ein- und Ausstiege gestalten**
- **Etablierung einer Engagement-fördernden Anerkennungskultur**
- **Freiwilligenbegleitung als Führungsaufgabe verstehen**

Methoden:

Inputs, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Vernetzung

Referent/Trainer:
Martin Oberbauer

Termin: Dienstag 10. – Mittwoch 11. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 26. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gemeinde, Quelle für Gesundheit > 22300104

Gesundheitsförderung im regionalen Setting

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben, so die WHO Ottawa Charta. Wo dann, wenn nicht in der Gemeinde, lässt sich zur Förderung der Gesundheit ansetzen! Die Gemeinde als politisch-geographische Verwaltungseinheit leistet bereits Vielfältiges für die Gesundheit und gegen die Erkrankung ihrer Bevölkerung. Regionale Gesundheitsförderung kann dies unterstützen und verstärken. Zusätzlich können noch Potenziale in der Gemeinde, als Gemeinschaft der Bewohner:innen, gehoben werden, z.B. durch Partizipation der Menschen vor Ort, durch Vernetzung der Engagierten (Leistungserbringende, Vereine, Einrichtungen etc.), durch den Aufbau förderlicher Strukturen und die Umsetzung von empowernden Prozessen. Da die Verantwortung für die zunehmende Zahl an älteren und alten Menschen primär bei den Gemeinden (politisch, sozial) liegt, sind diese immer mehr gefordert, zum Teil schon überfordert. Gesundheitsförderung setzt frühzeitig bei den Menschen und den Verhältnissen an, sie bietet Abhilfe. Der Workshop zeigt auf, wie das gelingen kann.

Ziel:
Im Workshop lernen Sie die dialogische Haltung kennen, die die Voraussetzung für die Begleitung der regionalen Gesundheitsförderung darstellt. Sie erhalten Einblick in Voraussetzungen für und Methoden zur Partizipation. Sie lernen die Anwendung von Methoden zur Analyse der Potenziale und Ressourcen in einer Gemeinde. Sie gewinnen einen Überblick über erprobte Zugänge zur regionalen Gesundheitsarbeit und erweitern ihre Handlungsoptionen.

Methoden:
Lebendiger Mix aus fachlichen Inputs, Erfahrungsaustausch, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Inhalte:
- **Grundprinzipien der Gesundheitsförderung**
- **Dialogische Haltung, hinein in die Rolle der:des Begleitenden**
- **Anerkennung als Voraussetzung für Partizipation**
- **Stakeholder-Analyse, Erwartungslandkarte (Ausprobieren der Methoden, Reflexion über die Schlüsselkräfte in der Gemeinde)**
- **Partizipative Methoden für die Arbeit im regionalen Setting**
- **Outcome Mapping – inspirierendes Framework fürs Vorgehen**
- **Erprobte Zugänge (Gesunde Gemeinde, Gesunde Nachbarschaft, Caring Communities etc.)**
- **Schnittflächen regionaler, betrieblicher und schulischer Gesundheitsförderung sowie jener in Heimen für Seniorinnen und Senioren**

Zielgruppe:
Praktiker:innen in der kommunalen Gesundheitsförderung, Mitarbeiter:innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen, am Thema Interessierte

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Dienstag 17. – Mittwoch 18. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 3. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gruppen kreativ moderieren
> 22300105

Strukturierte Gruppengespräche steigern die Zusammenarbeit in Teams. Mit Moderationsmethoden und mittels verschiedener Gruppenarbeitsformen werden die beteiligten Personen aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten einbezogen. Geschickt gestellte Fragen erleichtern den Zugang zu neuen Themenbereichen und fördern sowohl den Dialog als auch die Reflexion der Information. Professionelle, kreative Visualisierungen auf Flipchart, Pinnwänden und anderen Medien unterstützen einen gelungenen Wissensaustausch und gehirngerechte Lernprozesse.

Ziel:
- Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen kennenlernen und vertiefen
- Gruppenprozesse kreativ und lustvoll gestalten und eigenverantwortliches sowie gesellschaftlich-resilientes Handeln anregen
- Professionelle Plakatgestaltung und graphisches Moderieren ausprobieren
- Durch die Entwicklung von Moderationssequenzen das Erlernte ins eigene berufliche und teamspezifische Umfeld transferieren

Zielgruppe:
Projektleiter:innen; Menschen, die mit Gruppen arbeiten; Gesundheitsförderinnen und -förderer sowie interessierte Menschen, die Moderationskenntnisse erwerben oder vertiefen möchten

Inhalte:
Gemeinsam werden die unterschiedlichen Phasen eines kreativen und effektiven Moderationsablaufs in Teambesprechungen erprobt:
- **Vom gelungenen Einstieg**
- **zu Themenorientierung und -sammlung**
- **hin zur vertiefenden Erarbeitung von Inhalten und Lösungsvorschlägen in Teams,**
- **fokussiert durch ergebnisorientierte und kreative Methoden, die die nachhaltige Umsetzung der Gesprächsinhalte erleichtern,**
- **bis zur Abschlussreflexion von Gruppengesprächen.**

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

Referentin/Trainerin:
Margit Bauer

Termin: Dienstag 21. – Mittwoch 22. Juni 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Das Geheimnis kluger Entscheidungen
> 22300106

„Keine Entscheidung bereuen wir mehr als die, die wir nicht getroffen haben!“ Sie lernen wieder, auf Ihr Bauchgefühl zu hören, und gewinnen das Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft zurück.
Wir treffen jeden Tag eine Vielzahl von Entscheidungen mit mehr oder weniger großen Auswirkungen auf unser Berufs- und Privatleben. Oft befürchten wir jedoch, eine falsche Entscheidung zu treffen – wir haben Angst vor Verantwortung, Fehlern oder Kritik. Häufig vergessen wir dabei allerdings, dass sich nicht zu entscheiden auch eine Entscheidung ist. Es braucht Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft und eine Portion Mut, um eine gute Entscheidung zu treffen.

Ziel:
- Fehlerfreundlichkeit als Kompetenz für ein glücklicheres Leben akzeptieren
- Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft finden
- Reflexion der persönlichen Art, Entscheidungen zu treffen
- Welcher Entscheidungstyp bin ich nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®?

Zielgruppe:
Alle, die mehr Vertrauen in die eigene Entscheidungskraft gewinnen wollen oder Menschen begleiten, die Entscheidungen zu treffen haben

Inhalte:
Auf unseren Körper hören und dadurch gute Entscheidungen fällen.
- **Das Geheimnis kluger Entscheidungen**
- **Feedbackschleifen zwischen Verstand und Bauchgefühl**
- **Grundprinzipien des Entscheidens**

Wenn Sie einen Entschluss gefasst haben und dessen Konsequenzen – soweit es geht – in Betracht gezogen haben, sollten Sie diesen nicht ständig wieder in Frage stellen. Wie Sie ins Handeln und Entscheiden kommen, erfahren Sie in diesem Training.

Methoden:
Theorie-Input, praktische Übungen, Beispiele von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Referentin/Trainerin:
Bettina Bachschwöll

Termin: Dienstag 28. – Mittwoch 29. Juni 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 14. Juni 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Art of Hosting – die Kunst des Gastgebens
> 22310101

Die Kunst des Gastgebens für wesentliche Gespräche. Sich selbst und andere besser kennenlernen und Veränderungsprozesse begleiten.

Art of Hosting (AoH) ist nicht nur eine Sammlung genialer Methoden, um Kommunikation in großen Gruppen oder kleinen Teams auf eine neue Ebene zu bringen, es vermittelt auch eine Reihe von ganzheitlichen Modellen dafür, wie wir unser Miteinander besser gestalten und bewusster leben können.

Das Seminar vermittelt die Grundhaltungen, die Weltsichten und die Werkzeuge dieser Gesprächsführungs- und Prozessbegleitungskunst in erster Linie durch „Learning by Doing".

Art of Hosting ist eine mittlerweile globale Kollaboration von grundsätzlich eigenständigen „Hosts", Prozessbegleiterinnen und Prozessbegleitern sowie „Facilitators". Es ist als Open Source organisiert, was bedeutet, jede und jeder ist eingeladen zu lernen, sich auszutauschen und anzuwenden. Art of Hosting ist anwendbar in Unternehmen, Non-Governmental Organisations (NGOs), in der Verwaltung, in Nachbarschaften und bei der Planung und Durchführung partizipativer Veranstaltungen

Ziel:
Die Teilnehmenden erleben und erlernen die Haltungen und Methoden des Art of Hosting und sind imstande, sie in ihr Leben zu integrieren.

Zielgruppe:
Menschen, die sich sowohl für Werkzeuge als auch Einstellungen des Art of Hosting interessieren – für die Anwendung als Host (Gastgeber:in) in Beruf, Ehrenamt und/oder Privatleben

Inhalte:
- **Geschichte, Grundprinzipien und Anwendungsbereiche von AoH**
- **Methoden durch Anwenden vermitteln: Circle, World Cafe, Pro Action Cafe, Dyaden etc.**
- **Modellbilder von AoH – wie Prozesse begleitet werden.**
- **Wie und wo will ich AoH anwenden? Transfer in den Alltag**

Methoden:
Art of Hosting ist Learning by Doing.
Die Methoden – Circle, World Cafe, Pro Action Cafe, Dyaden etc. – werden also direkt angewendet und gemeinsam praktiziert.

Referent/Trainer:
Michael Nußbaumer

Termin: Dienstag 27. – Mittwich 28. September 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 13. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Grundlagen des Puppenspiels als Lehrmethode in der Gesundheitsförderung > 22310102

Wer Kinder beim Spiel beobachtet, kann sehen, wie vertieft sie sich Objekten (Puppen, Stofftieren, Spielzeugautos, Holz– oder Plastikfiguren, Bauklötzen, Holztieren) zuwenden und mit ihnen umgehen, als wären sie „lebendig". Wie sie diese Objekte sozusagen „zum Leben erwecken", indem diese bewegt und mit „Sprache und Lauten" ausgestattet werden.

Der Weg vom Spiel mit Puppen und Figuren aller Art zur Problemlösung und Thematisierung ist nicht mehr weit. Seit jeher hat die belebte Materie auf den Menschen eine Faszination ausgeübt. Beobachten Sie einmal Zuschauer im Puppentheater!

Ziel:
Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene Methoden mit Puppen, Figuren und Objekten kennen. Damit haben sie in ihrer Arbeit mehr Möglichkeiten, Interesse, Phantasie und Aufmerksamkeit der Kinder zu fördern. Die eigene Spielfreude, Kreativität und Gestaltungslust neu zu entdecken und erfolgreich zu nutzen, ist ein wichtiger Bestandteil dieser Fortbildung.

Zielgruppe:
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Gesundheitsförderung, die mit Kindern arbeiten

Methoden:
Theorie-Input, Kleingruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Schaffung eines lustvollen, phantasiereichen Experimentierraumes für die Teilnehmer:innen

Inhalte:

Grundsätzliches zur Spiel-Entwicklung des Kindes und zu seinem Interesse an „belebter Materie"

- **Wie funktioniert die „belebte Materie"? Was muss ich selber dabei beachten, um glaubhaft zu agieren?**
- **Verschiedenheiten der Puppenführung, Das Spiel mit „belebten" Objekten**

Erweiterte Techniken in der Puppenführung

- **Szenen entwickeln und Erfahrungsberichte**
- **Wie vermittle ich „Wissen" interessant, kind- und altersgerecht?**
- **Die Sprache im Puppenspiel, der Rahmen (Musik)**
- **Was kann alles „Bühne" sein?**
- **Ideen zum eigenen Arm als „Bühnen-Ort", zum Regenschirm, zur Kiste, zur Tischbühne, zur Spielleiste etc.**
- **Erfahrungsaustausch**

Referentin/Trainerin:
Julia Schumacher-Fritz

Termin: Dienstag 11. – Mittwoch 12. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 27. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gesundes Home-Office – Chancen und Risiken für die Arbeitswelt
> 22310103

Ziel:
Chancen und Gefahren von Home-Office erkennen, Tool zum gelingenden Einsatz von Home-Office kennenlernen

Zielgruppe:
Leiter:innen und Mitarbeiter:innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und Gesundheitsförderungsprojekten, Mitarbeiter:innen von Vereinen und der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, Ehrenamtliche in Gesundheitsförderungsprojekten und Gesundheitsförderungsinitiativen

Methoden:
Inputs, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Vernetzung

Inhalte:
Spätestens seit der COVID-19 Pandemie ist Home-Office für viele Menschen ein fixer Bestandteil ihrer Arbeitswelt (und manchmal auch ihres Privatlebens) geworden. Viele sind sehr zufrieden damit, für andere kam es spontan und unter nicht optimalen Rahmenbedingungen – abhängig von individuellen Faktoren wie Weg- und Zeitersparnis, der Familien-und Wohnsituation und der eigenen Persönlichkeit. Auch die Tätigkeit selber und soziale Komponenten haben Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit, auf Leistungsfähigkeit und Produktivität im Home-Office.

Im Seminar geht es auch um die mentale Einstellung zum Home-Office, um ergonomische Aspekte bei Bildschirmarbeit und Telefonaten, um Effizienz durch Zeitmanagement, um die Bedeutung der Pausenqualität und um Bewegung als Lebenselixier – auch im Home-Office.

Referent/Trainer:
Helmut Buzzi

Termin: Dienstag 18. – Mittwoch 19. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 4. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Teams gut und gesund führen
> 22310104

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 die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen.

Ziel:
Die Seminarteilnehmer:innen lernen Führungsinstrumente kennen und trainieren Gesprächstechniken, die das Führen eines Teams zu einer herausfordernden, aber nicht zu einer überfordernden Aufgabe machen.

Zielgruppen:
Leiter:innen und Mitarbeiter:innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und Gesundheitsförderungsprojekten, 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 Mitarbeiter:innen durch ein Gespräch?**
- **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: Dienstag 8. – Mittwoch 9. November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 25. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Gesundes Home-Office – Chancen und Risiken in Zeiten von Corona
> 22600101

Spätestens seit der COVID-19 Pandemie ist Home-Office für viele Menschen ein fixer Bestandteil ihrer Arbeitswelt (und manchmal auch ihres Privatlebens) geworden. Viele sind sehr zufrieden damit, für andere kam es spontan und unter nicht optimalen Rahmenbedingungen. Das Ausmaß von Zufriedenheit oder Unzufriedenheit hängt von individuellen Faktoren, wie z.B. der Weg- und Zeitersparnis, der Familien- und Wohnsituation und der eigenen Persönlichkeit, ab.

Auch die Tätigkeit selbst und soziale Komponenten haben Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit und Produktivität im Home-Office.

Im Seminar geht es auch um die mentale Einstellung zum Home-Office, um ergonomische Aspekte bei Bildschirmarbeit und Telefonaten, um Effizienz durch Zeitmanagement, um die Bedeutung der Pausenqualität und um Bewegung als Lebenselixier – auch im Home-Office.

Erfahrungsaustausch, Diskussion und Vernetzung werden nicht zu kurz kommen.

Ziel:
Das Seminar ist settingübergreifend und settingunspezifisch angelegt, denn der Austausch über Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde etc.) hinweg fördert Vernetzung, Erfahrungsaustausch und Lerntransfer.

Zielgruppe:
Alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen

Inhalte:
- **Home-Office – was ist das überhaupt?**
- **Risiken & Fallen des Home-Office**
- **Chancen & Nutzen des Home-Office**
- **Gesundheitliche und ergonomische Aspekte**
- **Bedeutung qualitätsvoller Pausen (in Theorie & Praxis)**
- **Abgrenzung & Rechtfertigungsdruck im Home-Office**
- **Kommunikation – mehr als Inhalte und Worte**

Methoden:
Zentral sind Methodenmix und Interaktion. Zusätzlich werden praktische Beispiele von sowohl am Arbeitsplatz als auch im Home-Office umsetzbaren Bewegungs- und Entspannungspausen vorgestellt.

Referent/Trainer:
Helmut Buzzi

Termin: Donnerstag 21. – Freitag 22. April 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Empowerment – Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 22600102

Warum gehen manche Menschen oder Familien gestärkt aus einer Krise hervor und andere zerbrechen an ihren Schicksalsschlägen? Resilienz-forschung untersucht, wieso es einigen Menschen gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben. Dabei identifiziert sie acht wesentliche Lern- und Kompetenzfelder, die in diesem Seminar bearbeitet werden.

Ziel:
Sie erhalten eine fundierte Einführung in das ressourcen- und lösungsorientierte Resilienz-Konzept nach dem Bambus-Prinzip® und setzen diese in interaktiven Übungen für ihre Praxis um.

Zielgruppe:
Menschen, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten, Lehrpersonen, Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen

Inhalte:
- **Einführung in die Lern- und Kompetenzfelder des Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®**
- **Meine Rolle als Lehrperson/Pädagogin oder Pädagoge in der Resilienz-Förderung**
- **Stärkung der eigenen Resilienz**
- **Glückliche Kinder lernen besser: Die neuesten Erkenntnisse aus Embodiment-, Hirn- und Glücksforschung**
- **Resilienz & Krise: Folgen der Pandemie, Resilienz-Förderung in der Gruppe/Klasse**
- **Praktische Empowerment-Übungen**
- **Schnell Stresstrigger lösen**
- **Impact-Techniken in der Praxis erfahren**

Methoden:
Trainerinnen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen, Gruppen- und Selbstreflektion, Resilienz-Zirkel-Training®, Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugend-Coaching sowie dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining, Empowerment-EMDR-Coaching, Trancearbeit und agile Tools aus der Improvisation

Referentin/Trainerin:
Ulla Catarina Lichter

Termin: Donnerstag 28. – Freitag 29. April 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 14. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > 22600103

Ein Selbstmanagement-Seminar mit außergewöhnlichen Ergebnissen

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Zielarbeit, die mit Loslassen, Perspektivenwechsel und Veränderung zu tun hat. Es gilt, Widerstände zu überwinden und Herausforderungen zu meistern.

Anhand von Typologiedefinitionen können Persönlichkeiten besser kennengelernt werden und wir ändern entsprechend unsere Kommunikation.

Ziel:
In diesem Seminar werden Sie nicht nur lernen, mit Begeisterung Zielarbeit umzusetzen, sie werden mit Hilfe eines Persönlichkeitstest auch Ihre Stärken und Entwicklungspotenziale erkennen. Zudem erfahren Sie, wie Menschen um uns herum in Projekte eingebunden und motiviert werden können.

Zielgruppe:
Fachleute und Führungskräfte aus dem Non Profit-Sektor, z.B. aus Sozialer Arbeit, dem Gesundheits- oder Bildungsbereich, der Pädagogik oder dem 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:
- **Visionen und Zielbilder**
- **Man kommt nicht als Sieger ins Ziel – Man startet als Sieger**
- **Weg von – Hin zu Energie**
- **Von der Idee zur Umsetzung**
- **Klarheit – Struktur und Zielerreichung in Gruppen**
- **Kommunikation vor und mit der Gruppe**
- **Trends in der Powerpoint-Präsentation**
- **Persönlichkeitstypen nach Dr. Hendrich**
- **Techniken für einen mentalen Topzustand in und nach der Arbeit**
- **Belastende Gedanken schwächen und gute „innere Zustände" entwickeln**

Methoden:
Wissensimpulse, praktische Anwendung, Persönlichkeitstest (Hendrich), Feedback

Referentin/Trainerin:
Kathrin Zechner

Termin: Donnerstag 12. – Freitag 13. Mai 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 28. April 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Embodiment und Embodied Communication PSI®-Theorie. Tools aus dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® > 22600104

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 Praktikerinnen und Praktikern in Psychologie, Pädagogik, Beratung und Coaching ungeahnte neue Perspektiven. Nicht nur erleichtert es Befunde darüber, wie Menschen gefördert und in ihrer Persönlichkeit weiter entwickelt 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 der Klientin beziehungsweise des Klienten zu fördern. Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung) mit Tools des Zürcher Ressourcen Modells ZRM® kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation zu erreichen.

Zielgruppe:
Fachleute und Führungskräfte aus dem Non Profit Sektor, z.B. aus Sozialer Arbeit, dem Gesundheits- oder Bildungsbereich, der Pädagogik, dem Personalwesen, aus Kirche, Kunst und Kultur

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

Inhalte:
- **Besseres Verstehen der Funktionsweise der eigenen Persönlichkeit; erkennen typischer Merkmale und klassischer Funktionsstörungen bei Klientinnen und Klienten**
- **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 zur Selbstregulation, die auch in der Arbeit mit Klienten wertvoll und hilfreich sind**

Referentin/Trainerin:
Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Donnerstag 19. – Freitag 20. Mai 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 5. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit / Umgang mit Medien
> 22600105

Die faszinierende Welt der Kommunikation steht im Mittelpunkt dieses zweitätigen Seminars. Die Teilnehmer:innen erhalten eine kompakte Information über die Grundlagen der Kommunikation und sammeln Erfahrung, in Bezug auf die Entwicklung ihrer individuellen Kommunikationsfähigkeiten. In einem Exkurs erklärt die Referentin, eine langjährige Journalistin und erfahrene PR-Expertin, die Hintergründe darüber, wie Medien funktionieren. Die Teilnehmer:innen profitieren von den unterschiedlichen Erfahrungen aus der Gruppe und können ihr Netzwerk weiter ausbauen.

Ziel:
- Vermittlung von Grundlagen der Kommunikation in einem kompakten Seminar; persönliche Kommunikationsfähigkeiten herausarbeiten und vor der Kamera trainieren
- Kompakte Informationen über Public Relations (PR) und ein Blick in die Welt der Medien.
- Übungsauftritte vor der Kamera vermitteln die Herausforderung einer realen Situation, anschließend wird im Rahmen der Videoanalyse gemeinsam Feedback gegeben. Die Teilnehmer:innen gewinnen Sicherheit im Umgang mit Journalistinnen und Journalisten.
- 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

Methoden:
Vermittlung der Grundlagen in einem Vortrag sowie 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 Reden, Interviews und Gesprächsführung**
- **Praktischer Teil: Kameratraining und Analyse des eigenen Kommunikationsverhaltens**

Zielgruppe:
Führungskräfte aus verschiedenen Berufsgruppen, z.B. aus Sozialer Arbeit, dem Gesundheits- oder Bildungsbereich, der Pädagogik oder dem Personalwesen; Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte; alle an der Verbesserung ihrer eigenen Kommunikationsfähigkeiten interessierten Personen

Referentin/Trainerin:
Angelika Böhler

Termin: Donnerstag 2. – Freitag 3. Juni 2022,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 19. Mai 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

„mental fit & firm“ … psychisch gesund in der Altenpflege
> 22610101

ÄLT

Ziel:
Pflegepersonal, Altenbetreuer:innen und Führungskräfte von Altenbetreuungsstätten sind oft mit viel Arbeit, häufigen Unterbrechungen und Überstunden sowie wenig Zeit für die einzelne Patientin, den einzelnen Patienten oder einzelne Bewohner:innen konfrontiert. Durch COVID-19 und die ausbleibende Besuchsmöglichkeit durch Freundinnen, Freunde und Verwandte kommen nun oft auch noch depressive Verstimmungen der Pfleglinge hinzu. Gerade jetzt wären für diese und ihre psychische Gesundheit aber vermehrter Kontakt, eine liebevolle Ansprache, Aufheiterung und Zuversicht, vermittelt von einem motivierten und starken Pflegepersonal, wichtig. Doch diesem bleibt beim Jonglieren der vielen Aufgaben kaum Zeit, auf den eigenen Energiehaushalt zu achten, die eigenen Bedürfnisse zu decken und sich selbst immer wieder aufzuladen.

Zielgruppe:
Pflegepersonal, Altenbetreuer:innen, Führungskräfte von Altenbetreuungsstätten

Inhalte:
Dieses Seminar hilft Pflegepersonal, Altenbetreuerinnen und Altenbetreuern dabei, mit dem eigenen Energiehaushalt besser umzugehen, um dann energievoll auf die älteren Menschen zugehen und diesen die nötige positive und liebevolle Pflege und Ansprache bieten zu können, die für ein gesundes Altern so wichtig ist.

Wie kann der Spagat im Arbeitsalltag besser gelingen, sodass die psychische Gesundheit sowohl vom Pflegepersonal als auch von den Pfleglingen gewahrt werden kann?
- **Grundlagen des Mentalcoachings**
- **Statuserhebung: Wie mental stark bin ich und was sind meine auszubauenden mentalen Ressourcen? Wie kann ich meine Umgebung mit Ressourcen anreichern?**

Methoden:
Ein Werkzeugkoffer an mentalen Techniken aus dem emotionalen, energetischen und rationalen Bereich, wie z. B. die mentale Schutzglocke, Energetisierungsübungen, Techniken zu Ressourcenstärkung

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Donnerstag 6. – Freitag 7. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 22. September 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 22610102

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

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

Zielgruppe:
Führungskräfte und Projektleiter:innen, die die Innovationsfähigkeit ihrer Organisation stärken und sich für das Entstehen von fruchtbarem Neuem engagieren wollen

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

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:
Angelika Dreher

Termin: Donnerstag 20. – Freitag 21. Oktober 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 6. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Teamkultur in der Gesundheitsförderung
> 22610103

Ziele:
Die Teilnehmer:innen entwickeln oder stärken ihr Verständnis dafür, welche Bedingungen für eine gesunde Teamkultur förderlich sind. Sie wissen, wie sie in ihrem Arbeitsumfeld eine gesunde Teamkultur stärken können.

Gute Teamkultur geht nicht auf Kommando, aber es gibt förderliche Bedingungen. Eine gesunde Teamkultur lässt sich an zwei Elementen erkennen: Die Team-Mitglieder fühlen sich grundsätzlich wohl und können sich entwickeln und das Team erfüllt die Aufgaben, für die es geformt wurde. Eine gesunde Teamkultur ermöglicht also menschliches Reifen und erreicht die wesentlichen organisatorischen Ziele. Eine solche Kultur lässt sich nicht verordnen, aber durch gesteigerte Bewusstheit positiv beeinflussen.

Dieses Seminar ist dementsprechend eine Erkenntnisreise und bildet für zwei Tage selbst ein Lernteam, in dem sich die Erfahrungen der Teilnehmer:innen gegenseitig befruchten und klären. Am Ende sollen neue hilfreiche Perspektiven auf das eigene Team stehen.

Zielgruppen:
Alle Menschen, die in und mit Teams arbeiten, Führungskräfte, Teamleiter:innen, Mitarbeitende, Supervisorinnen und Supervisoren

Inhalte:
- **Teamkultur ist etwas Gewachsenes und lässt sich nicht verordnen, aber durch Reflexion und veränderte Einstellungen und Strukturen verändert sie sich positiv.**
- **Ein klarsichtiger und wertschätzender Umgang mit Unterschieden in Persönlichkeit und Entwicklungsgrad sowie Bedürfnissen ist fundamental. Wer ist wo am richtigen Platz? Welche Art von Kommunikation ist hilfreich?**
- **Klar vereinbarte Strukturen helfen bei der Stärkung von Gestaltungsspielraum. Als Beispiele werden Konfliktregeln, Meetings, Onboarding und Abschied herangezogen.**
- **(Selbst-)Führung als Tanz zwischen Freiheit und Verbindlichkeit**
- **Was ist ein gesundes Verständnis von Professionalität? Wie geht gutes Feedback wirklich?**
- **Sinn und Zweck des Teams als Grundlage für alles Weitere**

Methoden:
- Input
- Unterschiedliche Formen von Team-Coaching
- Dialogformate
- Kreative „Erkundungsreisen“

Referent/Trainer:
Michael Nußbaumer

Termin: Donnerstag 10. – Freitag 11. November 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 27. Oktober 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Konfliktmanagement Basiskurs
> 22610104

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 teilen. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden, im Gegenteil, wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der das 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 in diesen.

Zielgruppen:
Trainer:innen und Projektmitarbeiter:innen in gesundheitsfördernden Berufen, Mitarbeiter:innen von Einrichtungen der Gesundheitsförderung, der Sozialen Arbeit, der Bildung, Pädagoginnen und Pädagogen, Interessierte

Inhalte:
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**
- **Wie sag ich es meinem:r Partner:in, meiner Kollegin, meinem Kollegen, meiner Klientin, meinem Klienten etc.? Kritik, innere Konflikte ehrlich und wirksam ansprechen**
- **Von Kommunikationssperren, die trennen, und Empathie, die verbindet; Selbstempathie in Theorie und Praxis**
- **Vernetzung der Teilnehmer:innen**
- **Training, Reflexion und Austausch im Forum und in der Kleingruppe**

Methoden:
Gruppen-, Kleingruppen- und Partnerarbeit; theoretische Informationen werden kompakt vermittelt und von den Teilnehmenden unmittelbar durch praktische Übungen vertieft. Eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung ermöglicht das Verknüpfen eigener Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen sowie den Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden.

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Donnerstag 15. – Freitag 16. Dezember 2022, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 1. Dezember 2022
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Mag.ª Bettina Bachschwöll

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

Dr.in 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 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.

DI (FH) Michael Bauer-Leeb, MBA, MSc

Selbstständiger Unternehmensberater; Umweltzeichen-Berater für Green Events und Green Meetings; Ökobusiness-Berater der Stadt Wien; Moderator und Facilitator für Events und Workshops; Fachhochschullektor zu nachhaltiger Unternehmensführung, Stakeholder Management & Kommunikation; zertifizierter CSR-Experte u.a. für Strategieentwicklung, Wirkungsanalysen und Nachhaltigkeitsberichte; Mitglied der „ARGE pro Ethik" und der „CSR Experts Group" der WKO.

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.

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.

Mag. Helmut Buzzi
Sport- und Kommunikationswissenschafter, 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

Dr.in Angelika Dreher
Beraterin, Trainerin und Coach für Innovation und Innovationsmanagement. Gelernte Betriebswirtin mit vertieftem Know-how in Marketing, systemischem Management und Coaching, Organisationsentwicklung, Kreativität, Kommunikation und Selbstmanagement (zertifizierte Trainerin für ZRM® - Zürcher Ressourcenmodell). Jahrelange Beratungs- und Trainingserfahrung in Industrieunternehmen und Sozialorganisationen.

Mag.ª Jaqueline Eddaoudi
Abgeschlossene Studien: Dolmetschstudium in Italienisch, Arabisch, Französisch und Englisch; Bachelorstudium in Transkultureller Kommunikation in Spanisch und Türkisch. Das Thema ihrer Magisterarbeit war das Dolmetschen für arabische Patientinnen und Patienten im Krankenhaus. Autorin und Bloggerin.

Mag.ª Ulrike Gmachl-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.

DI Dr. Willi Haas
Studierte Maschinenbau/Arbeits- und Betriebswissenschaften und promovierte als Dr. phil. Er ist Universitätsassistent am Institut für Soziale Ökologie der Universität für Bodenkultur, Wien. Als Co-Chair hat er unter Mitwirkung von 60 Wissenschaftler/innen einen Special Report Gesundheit, Demographie und Klimawandel für Österreich herausgegeben. Weiters leitete er zahlreiche Studien im Schnittfeld Gesundheit und Klimawandel und arbeitete speziell die gesundheitlichen Co-Benefits des Klimaschutzes heraus. Willi Haas war Vertragsbediensteter im Sozialministerium, Geschäftsführer des Österreichischen Ökologie Instituts, Acting Director der Environmental Monitoring Group in Kapstadt und Wissenschaftler am Institute of Applied System Analysis (IIASA) in Laxenburg sowie Senior Scientist and Lecturer an der Alpen Adria Universität.

DI Alexander Hader
Begleiter und Trainer für Gestaltungsprozesse in Profit-, Non Profit- und politischen Bereichen, Projekt- und Prozessmanager in der Gemeinde- und Regionalentwicklung, Art of Hosting-Anwender, Organisationsberater, Coach, Psychotherapeut.

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; Expertin für Evaluationen, insbesondere in der Gesundheitsförderung; Expertin für Veränderungen in Unternehmen; Mitglied der WKO Corporate Social Responsibility (CSR) Experts Group in Wien.

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

Mag.ª Susanne von Jan
Kommunikationswissenschaftlerin, Studium mit Schwerpunkt auf empirischer Sozialforschung, 13 Jahre Berufserfahrung im Themenbereich Planung, Monitoring und Evaluierung in verschiedenen Kontexten. Seit 2019 selbständig als Trainerin, Beraterin und Evaluatorin; Gründung eines Unternehmens. Beschäftigung mit den Sustainable Development Goals (SDG) seit 2016, Organisation und Durchführung diverser Veranstaltungen in diesem Kontext. Lehrauftrag an der Universität des Saarlandes.

Bernhard Jenny
Art Director, Mediengestalter, Berater und Trainer für Kommunikation, Marketing und Social Media für Unternehmen und Organisationen. Inhaber und Geschäftsführer einer Kommunikationsagentur; Mitglied einer gewerblichen Genossenschaft für Organisationsentwicklung und Innovation; zertifizierter Erwachsenenbildner (Bundesarbeitsgemeinschaft für katholische Erwachsenenbildung), Moderator.

MMag. Walter Kalunder, BSc

Hochschuldozent mit Lehraufträgen an zahlreichen Universitäten und Fachhochschulen im deutschsprachigen Raum, unter anderem am Department für Wirtschaft und Gesundheit der Donau Universität Krems sowie im Lehrgang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung der FH Burgenland (Gesundheitsmarketing) usw. Geschäftsführender Inhaber von GESCHÄFTSPLAN.at, einer Agentur für ganzzeitliche Wirtschaftsberatung, die Businesspläne mit Strategie, Marketing- sowie Finanzierungskonzepte entwickelt. Walter Kalunders Fokus liegt in der Lehre und in der Beratung auf Organisationen im Gesundheitswesen. Referenzen in der Beratung: (B)VAEB, BHB Graz, Elisabethinen Graz, Gesundheitseinrichtung Josefhof – Gesundheitsförderung und Prävention, ÖBB, Revital Aspach u.v.m.

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.

Mag. David Kleinl

David Kleinl war seit Mitte der 1990er Jahre als Kameramann, Cutter und Regisseur – unter anderem auch im Kunst- und TV-Bereich – tätig. Er besuchte die HTBLA Graz für Film, Fotografie und Video und studierte an der Universität für angewandte Kunst Wien Visuelle Mediengestaltung und Digitale Kunst. Einer breiteren Öffentlichkeit wurde er als Sänger und Regisseur der Band Tanz Baby! bekannt. In den letzten Jahren hat er sich als Musikvideoregisseur einen Namen gemacht und fungiert als Kulturbeirat im Bereich Darstellende Kunst und Film. 2019 feierte er sein Debut als Theaterregisseur. Als Smartphone-Video-Trainer ist er seit 2017 für diverse Unternehmen, Agenturen und Bildungseinrichtungen im Einsatz.

Denise Kloska

Akademische psychosoziale Gesundheitstrainerin, Gesundheitszirkelmoderatorin, Nordic Walking Trainerin, freie Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Caritas. Seit 2007 selbständige Trainerin vorwiegend im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten Gesundes Arbeiten, Resilienztraining und Selbstmanagement.

Markus Knopp

APa volorrore num ute ea pratio enim expliqui iditae con nulluptae nonsed quodis moluptasim ellitemped quam, sus estia que parumquidis voluptur? Olorest ant, senis minciis dolupti ntiora por rerum re dolorum corumquo con pratiur, tescipi squae. Os im audaestio ero omnieni militati con pelenditatem quo illaborit ratus simpernam net verorio rporume quatem es arum que num estibusdae. Ut vol

Mag.ª Alexandra Kolbitsch

Erziehungswissenschafterin mit Schwerpunkt Gesundheitsbildung und Prävention (Sucht- und Gewaltprävention, Prävention von Ängsten, Depressionen und Stress); Entspannungstrainerin, Resilienz-Beraterin nach dem Bambus-Prinzip, Safe-Mentorin, Empowerment-EMDR-Coach Master mit Zusatz-Qualifikation: Empowerment-Tools für Kinder- und Jugendliche, diverse Fortbildungen im Bereich Kommunikation und Beratung, fachliche Mitarbeiterin bei Netzwerk Familie im Sensibilisierungsbereich der Frühen Hilfen sowie fachliche Mitarbeiterin im Modellprojekt „Auf gesunde Nachbarschaft von klein auf", angestellt bei der aks gesundheit - Gesundheitsbildung.

Mag.ª Nora Korecky

Burnoutprophylaxe-Trainerin mit jahrelanger Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Ihre Schwerpunkte sind Resilienz, Optimismus, Stressmanagement und Empowerment nach dem Prinzip der Salutogenese. Sie arbeitet digital und analog im Einzelsetting und mit Gruppen.

Mag.ª Karin Korn

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

Mag.ª Ulli Krenn

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

Mag.ª Birgit Kriener

Unternehmensberaterin, Arbeitspsychologin und Coachin. Sie begleitet seit 20 Jahren Organisationen, Führungskräfte, Teams und Einzelpersonen bei der Förderung von Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ihre Leidenschaft gilt insbesondere dem Thema Achtsamkeit und einem ganzheitlichen Beratungszugang, der sich nicht nur mit dem Denken beschäftigt, sondern auch das Körpererleben und die Gefühle miteinbezieht.

Mag.ª Karina Lattner

Gesundheitssoziologin. Projektleiterin für Leichte Sprache und Visualisierungen am Kompetenznetzwerk KI-I. 10 Jahre Erfahrung in den Bereichen Leichte Sprache, barrierefreie Kommunikation und partizipative Arbeit. Vortragende und Autorin wissenschaftlicher Artikel.

Mag.ª Ingeborg Latzl-Ewald

Inhaberin eines Unternehmens für Training, Coaching und Webinare. Seit 2008 Erwachsenenbildnerin mit Spezialisierung auf Methodik und Didaktik sowie Persönlichkeitsentwicklung. Selbstständige Unternehmensberaterin und Trainerin mit den Schwerpunkten kognitive Prozesse sowie persönliche, soziale und methodische Kompetenzen. Ausbildnerin und Coach in Train-the-Trainer-Programmen, Dozentin für Beratungsprozesse in Lehrgängen, Universitätslehrbeauftrage, temporäre Begleiterin in Organisationen als Coach sowohl mit prozessorientiertem systemischem Coaching als auch mit lösungsorientiertem Kurzzeit-Coaching.

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.

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.

DSA Sigrid Lugitsch, MSc

Diplomierte Sozialarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin. Seit 25 Jahren im psychosozialen Bereich tätig, selbstständige Supervisorin und Mediatorin, Erste-Hilfe-für-die-Seele-Seminare im Rahmen der Tätigkeit für die Psychosozialen Dienste des Hilfswerks Steiermark.

Mag.ª Birgit Mahrle-Haas

Lehrbeauftragte für Kommunikation, Moderation, Präsentation und Persönlichkeitsentwicklung an der FH Joanneum, UNI for LIFE und anderen Akademien und Fortbildungseinrichtungen. Konsulentin 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 Dr.in Christine Neuhold

Doktorrat in Sportwissenschaften und Sozialmedizin, seit 1995 in der Gesundheitsförderung bei Styria vitalis mit den Arbeitsschwerpunkten Alter(n) im kommunalen Setting sowie Gesundheitsförderung in der Pflege, 2000 bis 2005 am Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie und 2006 im FH-Studiengang Gesundheitsmanagement und -förderung in Pinkafeld. Lehrtätigkeit in FH-Studiengängen und beim Universitätslehrgang Public Health, Qualifizierung in Partizipativer Sozialforschung und Gesundheitsfolgenabschätzung.

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.

Stefan Parnreiter-Mathys
Stefan Parnreiter-Mathys ist Unternehmensberater, Coach und Supervisor. Diese Perspektiven vereint er in seiner Beratungstätigkeit, sein Fokus liegt auf der Begleitung in digitale Welten - digital Coaching und digital Leadership. Praktische Erfahrung in diesem Bereich bringt er u.a. aus der Arbeit mit großen NPOs und seiner eigenen Arbeit als Webinar- und online-Coaching-Anbieter mit.

Mag.ª Michaela Perner, BSc
Diplomstudium Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Bachelorstudium Physiotherapie. Mehrjährige Erfahrung in der Behandlung orthopädischer und geriatrischer Patientinnen und Patienten sowie von Kindern in der interdisziplinären mobilen Betreuung. Lehrtätigkeit und Projektarbeit in unterschiedlichen Institutionen mit dem Schwerpunkt Kommunikation.

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

Mag.ª Dr.in Doris Pfabigan

Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung, Studium der Philosophie. Langjährige Tätigkeit in der stationären und ambulanten Langzeitpflege. Seit 2002 in Forschungs- und Entwicklungsprojekten sowie in der Lehre tätig (Universität Wien, UMIT - Die Tiroler Privatuniversität, FH-Campus Wien und Gesundheit Österreich GmbH). Schwerpunktthemen: Gesundheitsförderung in der Langzeitpflege, ethische Aspekte im Gesundheitsbereich, Pflege und Versorgung im Alter, Berufsentwicklung in der Pflege.

Mag.ª Birgit Pichler

Selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin im Bereich Gesundheitsförde-rung. 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 Beteiligungsformate u. a. für schwer erreichbare und/oder sozial benachteiligte Menschen, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung. Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen.

Mag. Dr. Hannes Pratscher

Lehramtsstudium für Sport und Geschichte, Doktoratsstudium für Sportwissenschaften an der Universität Wien. Rehabilitations- und Konditionstrainer im Bundessportzentrum Südstadt. Lehrbeauftragter bzw. Referent an Pädagogischen Hochschulen in mehreren Bundesländern und für verschiedene Bundesministerien. Lehrbeauftragter bei der Fitness- und Wellnesstrainerausbildung des WIFI NÖ, Trainertätigkeit für die WKO. Ausgebildeter Rückenschulleiter nach dem Bund deutscher Rückenschulen, Autor. Seit 2003 Leiter von MBM Seminaren (Mitarbeitende bewegen Mitarbeitende).

Regina Preloznik

Ehemalige Ö3-Stimme, ORF- und n-tv-Moderatorin sowie früheres Spar-Testimonial. Arbeitet heute als Mediencoach, Lektorin an der WU-Wien sowie an der Donau-Uni Krems. Geschäftsführerin eines Unternehmens für Medientraining.

Ing.in Astrid Rampula

Ausgebildete Videojournalistin, seit 2011 Gründerin und Inhaberin von astrimage FILM; langjährig erfahrene TV-Kamerafrau mit Redaktionserfahrung für „ProSiebenSat.1 PULS 4" mit mehreren hundert Sendungsbeiträgen; Preisträgerin der „Kreativwirtschaftsgeschichte 2017". Neugierige 1-Jahr-Weltreisende mit dem Fahrrad in Asien, Australien und Südamerika.

Evelyn Rath

Müllfrei-Visionärin, Rednerin, Vorstandsmitglied bei Zero Waste Austria und Buchautorin, arbeitet selbständig im Bereich Abfallvermeidung und Ressourcenschonung. Neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit ist sie in diverse nationale und internationale Zero Waste-Projekte eingebunden.

Mag. David Röthler

Jurist, arbeitet als Berater für Online-Bildung und Online-Kommunikation. Sein besonderes Interesse gilt innovativen Modellen der Partizipation in Journalismus, Bildung und Politik. Langjähriger Referent und Lehrbeauftragter bei zahlreichen Bildungseinrichtungen. Der Einsatz von Online-Konferenz-Software in der Bildungs- und Projektarbeit war ein Schwerpunkt seines Engagements in den letzten 15 Jahren.

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.

Sonja Schiff, MA

Sonja Schiff, MA ist Alternswissenschaftlerin, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, bewegt sich seit 1988 im Berufsfeld Altenpflege als Pflegefachkraft, Pflegedienstleitung, Pflegeberaterin und Projektleiterin. Als Trainerin und Coachin für Alternsfragen arbeitet sie heute für Pflege und Bildungseinrichtungen, Gemeinden, Landesregierungen und Firmen. In ihrem aktuellen Buch „Magische Momente in der Altenpflege" plädiert sie für eine Altenpflege, die das Leben der Menschen in den Mittelpunkt stellt und nicht ihre Pflegebedürftigkeit.www.careconsulting.at

Sarah Schöller
Nachhaltigkeitsidealistin, Informatikerin, Do it yourself-Begeisterte, Vortragende, Zero Waste Austria-Botschafterin und Bloggerin. Wichtig ist ihr, zu zeigen, dass ein nachhaltiger Lebensstil einfach sein kann und Freude macht.

Julia Schumacher-Fritz
Abgeschlossene Ausbildungen: Kindergartenpädagogik und Soziale Arbeit, berufsbegleitende Ausbildungen: Spielpädagogik (Linz und Innsbruck), Klarinette (Wien) sowie 1992 Puppenspiel beim Österreichischen Bundesverband für Theaterwesen. 1995 Gründung der Puppenbühne „Buntes Puppenkarussell". Ab 1998 fixe Bühne mit öffentlichen Vorstellungen, Fortbildungs- und Seminartätigkeit in berufsbildenden Schulen. Von 2001 bis 2016 Leiterin von Kindergarten- und Kinderkrippengruppen. Seit 2016 mobile Puppenbühne und Seminartätigkeit.

Mag.ª Barbara Schwiglhofer
Rhythmikerin, Schauspielerin, Sängerin, Clownin. Studium der Musik- und Bewegungspädagogik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Ausbildungen in Konzentrativem Körpertraining, Schauspiel- und Sprechtechnik; Coach für The Work von Byron Katie; Trainerin für Schauspiel, Stimm- und Sprechtechnik und Körpersprache an diversen Instituten; seit 2002 aktiv als Clownin und Leiterin von Musikfortbildungen bei den CliniClowns Austria.

Mag.ª Maria Seisenbacher
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.

Ulrike Sengseis, MSc, MBA
Von 1996 bis 2016 Physiotherapeutin am Univ. Klinikum Graz, seit 2017 Lehrende an der FH Joanneum; Spezialisierung in Kardiorespiratorischer Physiotherapie. Langjährige Erfahrung in der Betreuung von Menschen aller Altersklassen – von Frühgeborenen bis zu geriatrischen Patientinnen und Patienten.

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.

Susanne Shouman, Bakk. phil.

Studium Publizistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Wien. Beraterin für Spezialistinnen und Spezialisten zu digitaler Strategie, Konzeption und Social Media-Management. Für die Entwicklung und Umsetzung eines authentischen Außenauftrittes begleitet sie u.a. Ärztinnen und Ärzte, Begabungsexpertinnen und -experten sowie Lebens- und Sozialberater:innen.

Dr. Wolfgang Stock

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

Mag.ª Daniela Strolz-Holzer

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

Caroline Theiss-Wolfsberger

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

Mareike Tiede

Mareike Tiede ist diplomierte Sprecherin/Sprechtrainerin und Storytellerin. Seit knapp 15 Jahren erforscht sie, wie Menschen ihre Ideen und Inhalte überzeugend und wirkungsvoll zu Gehör bringen. Als Trainerin gibt sie ihr Wissen weiter – z.B. an Sprecher/innen des ORF, Trainer/innen und Pädagoginnen/Pädagogen. In Unternehmen im In- und Ausland unterstützt sie Führungskräfte und Mitarbeiter/innen dabei, ihre Inhalte wirkungsvoll zu präsentieren und ihre eigenen Funken überspringen zu lassen. www.mareiketiede.at

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.

Mag.ª Irene Wolf-Fritz

Sprachen- und Medienwissenschaftsstudium in Graz und Mexiko, Sprecherausbildung bei Radio Soundportal. 2003 bis 2021 Nachrichtensprecherin und Redakteurin für Politik, Kultur und Wirtschaft bei Radio Soundportal, seit 2021 Pressesprecherin im Landtagsklub der Grünen Steiermark. Veranstaltungsmoderatorin und Sprechtechniktrainerin.

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.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 Unternehmenskulturentwickung für mehrere Branchen und im öffentlichen/institutionellen Bereich; Moderation von Klausuren und Workshops, Begleitung von Menschen, Teams und Organisationen in Phasen der Identitätsklärung, Veränderung und Neuorientierung. Alexandertechnikbasierte Kompetenzentwicklung mit Schwerpunkt Selbststärkung, Change, Auftritt und Performance Enhancement. Konzeption von Weiterbildungsformaten, Forschungs- und Vortragstätigkeit zur Macht und Wirkung der persönlichen Haltung.

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich ist geprägt durch **bisher vier Leitthemen**: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität, und „Gut leben in Zeiten von COVID-19" und **wurde 2022 um ein weiteres ergänzt: Klima und Gesundheitsförderung**. Der FGÖ bearbeitet in diesem Zeitraum fünf in Arbeitspaketen zusammengefasste Programmlinien: Bei Programmlinie 5 wurde „Klimaschutz" in den Titel und die Aktivitäten integriert: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Kommunales Setting, Lebensqualität von Älteren und **Gesunde Lebensweisen und Klimaschutz durch intersektorale Zusammenarbeit**.

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 qualitätsvollem Dialog und Transfer von Know-how geboten.

Das FGÖ-Magazin „Gesundes Österreich" vermittelt Inhalte aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentiert die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Das Magazinabonnement kann kostenlos auf der homepage https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung bestellt werden.

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

Notizen:

Notizen:

Bewegung ist gesund – klar!

Fonds Gesundes Österreich

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, um die Gesundheit auf vielen Ebenen zu fördern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit – gerade jetzt!

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

Expertinnen und Experten unterscheiden hier sechs Zielgruppen:

- Kinder im Kindergartenalter
- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- ältere Erwachsene
- Frauen während der Schwangerschaft und danach
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen

Für jede Zielgruppe gibt es übersichtlich gestaltete Folder und Plakate in einfacher Sprache, die beim Fonds Gesundes Österreich kostenlos bestellt werden können oder als Download auf der Website des FGÖ zur Verfügung stehen. Tel: 01/8950400, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org

https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes Österreich