

# Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2023



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  
E-Mail: fgoe@goeg.at  
www.fgoe.org  
www.goeg.at

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar  
Redaktion: Mag. Petra Winkler  
Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Fotos:  
Titelbild: © Gina Sanders / stock.adobe.com  
Portraitbilder: privat

Druck: Druckhaus Thalerhof GmbH, Feldkirchen bei Graz  
April 2023

## 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 immer wiederkehrende Krisensituationen – genauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Aktive Mobilität“, „Body Positivity“ oder „Urheber- und Persönlichkeitsrecht in der Praxis“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Working together online“, „Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden“, „Projektmanagement“ oder „Das WIR bewusst im Dorf gestalten“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Teams gesund führen“, „Flipchartgestaltung“, „Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten“ oder „Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen“.

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

Wir hoffen, Sie finden auch 2023 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 2023

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 den Umgang mit Kindern zum Thema psychische Erkrankungen oder zum Thema Gesundheit in der Klimakrise sowie andererseits setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 13–16 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2023 und werden inhaltlich von den fünf Leitthemen „Psychosoziale Gesundheit“, „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit“, „Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität“, „Gut Leben in Zeiten von COVID-19“ 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 2023“ 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:



## 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:



## Programmlinie Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit am Arbeitsplatz

„Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) umfasst entsprechend der Luxemburger Deklaration (1997) in der Europäischen Union (EU) 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:



## 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:



## 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:



## 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:



## 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](http://oepgk.at)



## 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 8–12.

## 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 88.

## 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.

## Regionaler Projektkoordinator Wien



### **Peter Hager, MA**

Hat im Bachelor „Gesundheitsmanagement und -förderung“ studiert sowie den Masterstudiengang „Management im Gesundheitswesen“ abgeschlossen. Von 2013 bis 2017 als Projekt- bzw. Verwaltungsassistent im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien angestellt. Seit 2017 aktiv an der Mitgestaltung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG beteiligt: derzeit als Referent der Geschäftsführung mit Fokus auf operativen Tätigkeiten strategischer Ausrichtung.

Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
1200 Wien, Treustraße 35-43 / Stiege 6 / 1. Stock  
Tel.: 01/4000 76 906, E-Mail: office@wig.or.at

## Regionale Projektkoordinatorin Niederösterreich



### **Mag.<sup>a</sup> 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, Gewerbebepark Urfahr 6  
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

## Regionale Projektkoordinatorin Burgenland



### **Andrea Roth, BA**

Hat an der Fachhochschule Pinkafeld Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung studiert und 2011 erfolgreich abgeschlossen. Seit 2017 für PROGES im Bereich der Kommunalen Gesundheitsförderung (Gesundes Dorf) tätig, seit 2022 als Karenzvertretung zusätzlich Koordination für das Bildungnetzwerk Burgenland.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit  
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus Straße 5  
Tel.: 0699/13 77 77 60, E-Mail: Andrea.Roth@proges.at

## Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

### **Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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  
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

## Regionale Projektkoordinatorinnen Kärnten



### **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  
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at



### **Mag.ª Margit Bauer-Obomeghie, MBA**

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin, Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und in der Führungskräfte-Entwicklung, Moderation von Teams und als Coach. Lektorin an der Donauuniversität Krems, Evaluatorin, Behandlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, partizipative Methoden und Kreativitätstechniken, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.

LQ²  
9020 Klagenfurt, Thomas-Schmid-Gasse 3/12  
Tel.: 0699/1101 2829, E-Mail margit.bauer@lq22.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 Universität Salzburg, FH Salzburg und FH Gesundheit, Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte. [www.thomasdiller.com](http://www.thomasdiller.com)



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

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



### **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, seit September 2016 Projektmanagement aks gesundheit GmbH in der Gesundheitsbildung.

aks gesundheit GmbH  
6900 Bregenz, Rheinstraße 61  
Tel.: 05574/202-1078, Mobil: 0664/802 83 658, E-Mail: [angelika.concin@aks.or.at](mailto:angelika.concin@aks.or.at)

## Seminartermine 2023

### Wien

Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention > [23400101](#)  
 Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023  
 Helmut Buzzi

ONLINE: Leichte Sprache und Einfache Sprache > [23410106](#)  
 Montag 10. – Dienstag 11. Juli 2023  
 Maria Seisenbacher

Wahrnehmung – Kommunikation – Grenzen – Naturerfahrung als Türöffner > [23410105](#)  
 Donnerstag 7. – Freitag 8. September 2023  
 Natascha Peters-Wendt

„Win-Win“ – der gelungene Weg zur Kooperation > [23410107](#)  
 Dienstag 19. – Mittwoch 20. September 2023  
 Ursula Zidek-Etzlstorfer

Beraten – Begleiten – Beteiligen!  
 Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung! > [23410101](#)  
 Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023  
 Margit G. Bauer-Obomeghie

Glück ist eine Entscheidung: Glück lehren und lernen > [23410103](#)  
 Dienstag 10. – Mittwoch 11. Oktober 2023  
 Manuela Eitler-Sedlak

Wir organisieren uns selbst!  
 (Mehr) Selbstorganisation in Teams > [23410102](#)  
 Donnerstag 12. – Freitag 13. Oktober 2023  
 Thomas Diller

Besser ganz als gut – Gesunde Konfliktfähigkeit > [23410104](#)  
 Donnerstag 16. – Freitag 17. November 2023  
 Birgit Mahrle-Haas

### Niederösterreich

Picturidoo interaktiv: Einführung in die VISUELLE KOMMUNIKATION > [23200102](#)  
 Dienstag 6. – Mittwoch 7. Juni 2023  
 Edith Steiner-Janesch

ONLINE: Wie agil soll's denn sein? Agiles Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – Chancen und Grenzen > [23200103](#)  
 Dienstag 13. – Mittwoch 14. Juni 2023  
 Markus Peböck

Kollegiale Beratung als Methode in der Gesundheitsförderung > [23210103](#)  
 Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Juli 2023  
 Stefan Parnreiter-Mathys

Gewaltfreie Kommunikation – gemeinsam anders verstehen > [23210102](#)  
 Dienstag 29. – Mittwoch 30. August 2023  
 Michaela Rischka

Zukunftskompetenz Flexibilität  
 Sich selbst und andere in Zeiten der Veränderung gezielt stärken > [23210101](#)  
 Mittwoch 4. – Donnerstag 5. Oktober 2023  
 Ursula Zidek-Etzlstorfer

Lernen in Begegnung – Lernen in Bewegung > [23210104](#)  
 Montag 16. und Donnerstag 19. Oktober 2023  
 Michaela Rischka

Chancen und Risiken der späten Freiheit – Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen > [23210105](#)  
 Donnerstag 16. – Freitag 17. November 2023  
 Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Appreciative Inquiry  
 oder die Kunst Juwelen im Team zu schürfen > [23210106](#)  
 Montag 6. – Donnerstag 7. Dezember 2023  
 Margit G. Bauer-Obomeghie

### Burgenland

Klimawandel und Gesundheitsförderung: Synergien nutzen in der Projektarbeit > [23900101](#)  
 Donnerstag 1. – Freitag 2. Juni 2023  
 Markus Peböck

MentalReal – vom Mentalen zum Realen in der Gesundheitsförderung > [23900103](#)  
 Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Juni 2023  
 Brigitte Lube

Handouts mit Mehrwert – Inhalte, die Eindruck hinterlassen > [23900102](#)  
Dienstag 27. – Mittwoch 28. Juni 2023  
Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Gesundheitlich gestärkt durch Krisenzeiten  
> [23910101](#)  
Dienstag 12. – Mittwoch 13. September 2023  
Judith delle Grazie

Achtsamkeit in der Praxis der Gesundheitsförderung > [23910103](#)  
Donnerstag 28. – Freitag 29. September 2023  
Ulrike Gmachi-Fischer

Gesundheitsthemen digital kommunizieren: authentisch Zielgruppen erreichen > [23910105](#)  
Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023  
Susanne Shouman

Für ein besseres Teamwork:  
Gruppen kreativ moderieren > [23910104](#)  
Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023  
Margit G. Bauer-Obomeghie

ONLINE: Zusammenarbeit gesundheitsförderlich gestalten > [23910102](#)  
Donnerstag 30. November – Freitag 1. Dezember 2023  
Helga Pesserer, Birgit Pichler

## Steiermark

Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden  
> [23700101](#)  
Dienstag 13. – Mittwoch 14. Juni 2023  
Alima Matko

Wir machen unser Büro klimafit!  
Donnerstag, 15. Juni 2023 > [23700102](#) oder  
Donnerstag, 19. Oktober 2023 > [23710105](#)  
Daniela List

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern > [23710101](#)  
Montag 25. und Mittwoch 27. September 2023  
Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Gesundheitsfördernde Raumplanung  
> [23710102](#)  
Donnerstag 12. und Donnerstag 19. Oktober 2023  
Günther Rettensteiner

Konstruktives Konfliktmanagement  
> [23710103](#)  
Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023  
Gerald Höller

ONLINE: Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten > [23710104](#)  
Dienstag 17. und Donnerstag 19. Oktober 2023  
Karoline Körner

Diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt der sexuellen Orientierung > [23710106](#)  
Mittwoch 8. – Donnerstag 9. November 2023  
Sonia Raviola

Teams gesund führen (Teil 1)  
> [23710107](#)  
Montag 20. – Dienstag 21. November 2023  
Gerald Höller

## Kärnten

Fit 4 Social Media  
Inhalte mit gesundem Biss!  
> [23500501](#)  
Dienstag 25. – Mittwoch 26. April 2023  
Eva Lepold

Kreativ auf Knopfdruck?  
> [23500104](#)  
Dienstag 23. – Mittwoch 24. Mai 2023  
Margit G. Bauer-Obomeghie

Praxis pur. Reden wir miteinander!  
Lösungsfokussiert und wertschätzend kommunizieren > [23500103](#)  
Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023  
Andrea Krassnig

Das WIR im Dorf bewusst gestalten – MITEINANDER und FÜREINANDER > [23500102](#)  
Donnerstag 29. – Freitag 30. Juni 2023  
Eva Altenmarkter-Fritzer

Flexible Arbeit und Gesundheit  
Wie gestalte ich flexible Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich?  
> [23510101](#)  
Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juli 2023  
Claudia Felder-Fallmann

ONLINE: „Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz“  
> 23510104

Freitag 22. und Freitag 29. September 2023  
Jasmin Sadeghian

„MentalReal“ vom Mentalen zum Realen in der  
Gesundheitsförderung

> 23510103

Montag 9. – Dienstag 10. Oktober 2023  
Brigitte Lube

Der achtsame Weg zu Resilienz und innerer Stärke  
> 23510102

Montag 13. – Dienstag 14. November 2023  
Birgit Zimmermann

### Oberösterreich

ONLINE: Working together – länger gesund im Be-  
trieb durch gesundheitsförderliche, altersgerechte  
Arbeitsbedingungen > 23100105

Donnerstag 27. April und Donnerstag 4. Mai 2023  
Markus Peböck

Aktiv bis ins Alter – Powertrio für Ihre körperliche  
und geistige Fitness > 23100104

Montag 12. – Dienstag 13. Juni 2023  
Elisabeth Barta-Winkler

„Ihr Auftritt bitte“ – wie es gelingt Menschen (für  
Gesundheitsförderung) zu begeistern > 23100106

Mittwoch 14. – Donnerstag 15. Juni 2023  
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Gruppen kreativ moderieren und den Teamgeist  
stärken > 23110105

Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juli 2023  
Margit G. Bauer-Obomeghie

Body Positivity > 23110104

Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juli 2023  
Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich – The Work von  
Byron Kathie > 23110106

Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023  
Marion Weiser

Typgerechte Kommunikation und Motivation  
anhand des DISG-Modells in der  
Gesundheitsförderung > 23110109

Dienstag 14. – Mittwoch 15. November 2023  
Verena Forster

Evaluation in der Gesundheitsförderung –  
innovative & kreative Methoden, die Spaß machen  
> 23110107

Mittwoch 29. – Donnerstag 30. November 2023  
Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

### Salzburg

Sicher präsentieren und souverän vortragen  
> 23800102

Montag 12. – Dienstag 13. Juni 2023  
Andrea Magnus

Elterncoaching > 23800103

Donnerstag 22. – Freitag 23. Juni 2023  
Bettina Bachschwöll

Caring Community Nursing

> 23810101

Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juli 2023  
Thomas Diller

Soziokratische Nachbarschaftskreise > 238120102

Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023  
Barbara Strauch und Florian Bauernfeind

ONLINE: Verbündete finden und wirkungsvoll  
zusammenarbeiten > 23810103

Mittwoch, 4. Oktober 2023

Günther Marchner und Maria Pramhas

Gesundheitsziele erreichen mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell® > 23810104

Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023  
Kristina Sommerauer

Lösungsorientierte Kommunikation

> 2310105

Donnerstag 19. – Freitag 20. Oktober 2023  
Michael Schallböck

Selbstkontakt und Selbstkenntnis > 23810106

Donnerstag 9. – Freitag 10. November 2023  
Josef Wimmer

### Tirol

Sicher präsentieren, erfolgreich vortragen  
> 23300102

Dienstag 18. – Mittwoch 19. April 2023  
Josef Wimmer

Sprache – Körper – Präsenz  
Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor  
Zuhörenden präsentieren > [23300103](#)  
Dienstag 9. – Mittwoch 10. Mai 2023  
Lisa-Maria Sexl

ONLINE: Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger  
Erfolg in der Gesundheitsförderung  
> [23300104](#)  
Dienstag 23. – Mittwoch 24. Mai 2023  
Stefan Behnke

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle  
mittels Sketchnoting > [23300105](#)  
Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023  
Margit G. Bauer-Obomeghie

ONLINE: Gesunde Jause im Kindergarten und in  
der Schule > [23310101](#)  
Dienstag 26. – Mittwoch 27. September 2023  
Marie Hanser

Konfliktmanagement – Kommunikation und  
Konfliktlösung im Team und in der Begleitung  
von Menschen > [23310102](#)  
Dienstag 10., – Mittwoch 11. Oktober 2023  
Gerald Höller

Widerstandsfähigkeit stärken – Resilienz für den  
beruflichen und privaten Alltag  
> [23310103](#)  
Dienstag, 7., – Mittwoch, 8. November 2023  
Bettina Bachschwöll

### Vorarlberg

Empowerment-Tools für die Resilienz-Förderung bei  
Kindern und Jugendlichen > [23600102](#)  
Donnerstag 15. – Freitag 16. Juni 2023  
Ulla Catarina Lichter

Projekte mental und punktgenau erfolgreich  
umsetzen > [23600103](#)  
Donnerstag 29. – Freitag 30. Juni 2023  
Katrin Zechner

Teamkultur in der Gesundheitsförderung  
> [23610101](#)  
Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023  
Michael Nußbaumer

„Seit diesem Kuss war ich wie verzaubert ...“ Di-  
versitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen  
Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt  
der sexuellen Orientierung (LGBTI) > [23610105](#)  
Donnerstag 28. – Freitag 29. September 2023  
Sonia Raviola

Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement  
> [23610102](#)  
Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023  
Brigitte Lube

ONLINE: Psychologie des Klimaschutzes  
> [23610104](#)  
Freitag 13. Oktober 2023  
Karen Hamann

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper  
und Psyche erkennen > [23600104](#)  
Donnerstag 9. – Freitag 10. November  
Caroline Theiss-Wolfsberger

Konfliktmanagement Basiskurs  
> [23610103](#)  
Donnerstag 14. – Freitag 15. Dezember 2023  
Gerald Höller

## Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention > 23400101



Dass Verkehrspolitik sowohl auf (inter-)nationaler als auch auf kommunaler Ebene einen großen Einfluss auf Klima-, Umwelt- und Naturschutz hat, ist vielen Menschen bewusst. Doch auch der Beitrag von Mobilität auf unsere gesundheitlichen Schutz- und Risikofaktoren darf nicht unterschätzt werden – da geht es um Schadstoffe, um Lärm, um Bewegungschancen im Alltag, um soziales Lernen am Schulweg versus stressige und bewegungsarme „Elterntaxi“.

Im Seminar schauen wir uns den großen Rahmen der Verkehrspolitik ebenso an wie die Bedeutung kommunaler Settings und der Vernetzung im eigenen Wohnumfeld. Engagierte Bürger:innen können mit Kreativität und Know-how viel erreichen, indem sie auf Mobilisierung der Menschen, Sensibilisierung der Gemeindeverantwortlichen und auf Bedürfnisse vulnerabler Gruppen eingehen. Auch individuelle Verhaltenstipps für gesunde Mobilität sind im Programm.

### Ziel:

Die Teilnehmer:innen werden sich der Wechselwirkungen zwischen Mobilität und Gesundheit bewusst, reflektieren das eigene Mobilitätsverhalten und finden Möglichkeiten, das eigene Umfeld positiv zu beeinflussen.

### Zielgruppe:

Alle Menschen, die entweder selber sehr viel unterwegs sind, in deren Umfeld Mobilität eine große Rolle spielt und die auf kommunaler Ebene zu einer gesunden und umweltverträglichen Mobilität beitragen wollen.

### Inhalte:

- **Mobilität – zentraler Bestandteil des Handlungsfelds Gesundheit**
- **Wechselwirkung Gesundheit und Mobilität**
- **Gesellschaftliche Aspekte von Mobilität**
- **Persönliche Strategien für „gesunde Mobilität“**
- **Einfluss der eigenen Mobilität auf das Umfeld und kommunale Settings**

### Methoden:

- Theorieinputs (Konzepte, Evidenz, Beispiele guter Praxis)
- Diskussionen und Kleingruppenarbeiten (Austausch und Vernetzung)
- Praxisbeispiele (Instrumente/Methoden für den Transfer in den Alltag)
- gesunde Impulse zwischendurch (Bewegungs- und Entspannungspausen)
- Fokus auf den Transfer in den Alltag (Smarte Ziele, Kollegiale Beratung ...)
- Alle Seminare sind settingübergreifend angelegt, denn gerade der Austausch über Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde ...) hinweg fördert die Vernetzung, den Erfahrungsaustausch und den Lerntransfer.

Referent/Trainer:  
Helmut Buzzi

Termin: Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 6. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: Leichte und Einfache Sprache > 23410106



Leichte Sprache und Einfache Sprache dienen dazu, Texte in Standardsprache einer größeren Anzahl von Menschen verständlicher und lesbarer zu machen. Sie arbeiten mit Vereinfachung des Satzbaus, der Ausdrucksweise und einer klaren Strukturierung des Textes. Leichte Sprache hat den Auftrag Informationen zielgruppenorientiert, leicht verständlich und lesbar aufzubereiten. Im Gegensatz dazu bedient Einfache Sprache keine bestimmte Zielgruppe. Zu den Zielgruppen Leichter Sprache und Einfacher Sprache gehören unter anderem Menschen mit Lernschwierigkeiten, Menschen mit Deutsch als Zweitsprache und Menschen mit Schreib- oder Leseschwäche. Erfahrungen haben gezeigt, dass Menschen weit über diese Zielgruppen hinaus von Leichter Sprache und Einfacher Sprache profitieren können. Wichtiger Bestandteil Leichter Sprache ist die Partizipation der Zielgruppen – es handelt sich also um ein gesellschaftspolitisches Tool für Gleichberechtigung und Chancengleichheit von Menschen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten.

### Ziel:

- Erkennen Leichter Sprache und Einfacher Sprache
- Basiswissen über das Regelwerk Leichter Sprache
- Entstehung Leichter Sprache und Einfacher Sprache

### Zielgruppe:

- Alle, die mit Menschen mit Behinderungen und/oder Sprache arbeiten, sowie an Barrierefreiheit interessierte Personen.
- Personen, die Inhalte leicht verständlich machen wollen

### Inhalte:

- **Sensibilisierung für Leichte Sprache und Einfache Sprache anhand von interaktiven Übungen**
- **Vortrag zur Entstehung Leichter und Einfacher Sprache in Verbindung der Empowerment-Bewegung von Menschen mit Lernschwierigkeiten/Behinderungen**
- **Vortrag zu praktischen Anwendungsbereichen des Regelwerks Leichter Sprache und den Empfehlungen Einfacher Sprache**
- **Anwendungsgebiete der Leichten und Einfachen Sprache in praktischen Übersetzungsübungen in der Kleingruppe mit anschließendem Feedback**
- **Austausch von Erfahrungswerten und Wissen untereinander**

### Methoden:

- Interaktive Übungen
- Kurzvorträge
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Diskussion

Referentin/Trainerin:  
Maria Seisenbacher

Termin: Montag 10. - Dienstag 11. Juli 2023,  
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 26. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Wahrnehmung – Kommunikation – Grenzen – Naturerfahrung als Türöffner > 23410105

Menschen sind von Natur aus motiviert, lernlustig, neugierig, abenteuerlustig, belastbar, offen, fantasievoll, bewegungshungrig, experimentierfreudig, beziehungsfähig, nachdenklich, mitfühlend, kreativ. Wir wollen forschen, uns erleben und an die Grenzen gehen. Wo, wenn nicht in der Natur!

Daher lernen wir die Natur mit allen Sinnen wieder wahrzunehmen.

### Zielgruppe:

Bildungseinrichtungen, Gemeinden, Bezirke, Betriebe, Vereine, Non-Governmental Organizations (NGOs)

### Inhalte:

- **Übungen für Körper und Geist helfen uns, und unsere Umwelt besser wahrzunehmen,**
- **unsere eigenen Grenzen kennenzulernen und Neues zu wagen. Die Natur unterstützt uns dabei.**
- **Reflexionen sorgen für den Transfer in unseren Alltag: Wenn ich mich selber spüre, kann ich meine Bedürfnisse besser kommunizieren.**

### Methoden:

- Entspannungstechniken
- Selbstwahrnehmung
- Wahrnehmungsspiele mit allen Sinnen
- Gruppenspiele und Teamübungen
- Wald- und Umweltpädagogik
- Umsetzung in den Alltag

Dieses Seminar findet in der Nähe öffentlicher Grünanlagen statt. Es ist vorgesehen, dass das Seminar teilweise auch im Freien stattfindet.

Referentin/Trainerin:  
Natascha Peters-Wendt

Termin: Donnerstag 7. - Freitag 8. September 2023,  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ÖFSE | C3 - Centrum für Internationale  
Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 24. August 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Win-Win“ – der gelungene Weg zur Kooperation

> 23410107

Damit Projekte nicht nur inhaltlich von der Konzeption zur Umsetzung kommen und deren Durchsetzung gelingt, sondern dies auch in einer förderlichen Atmosphäre stattfindet, die die Basis für eine kooperative, langfristige Zusammenarbeit sichert, bedarf es souveräner Kommunikation und Kontaktgestaltung. Das Entdecken einer gemeinsamen Interessensbasis und Entwicklung von Win-Win-Lösungen sind die Voraussetzung. Dies zu ermöglichen braucht neben methodischen Kenntnissen Bewusstsein für die Wirkung der eigenen Haltung sowie Sensibilität im Umgang mit sich selbst und dem:der Gesprächs-/Verhandlungspartner:in. Gestaltung von begeisternden und nachhaltigen Lösungen ist das Ziel.

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

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

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

### 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**

Referentin/Trainerin:  
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Dienstag 19. - Mittwoch 20. September 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ÖFSE | C3 - Centrum für Internationale  
Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 5. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Beraten – Begleiten – Beteiligen! Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung! > 23410101

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

Das Seminar richtet sich an interessierte Menschen, die gesundheitsfördernde Projekte beraten (wollen), als auch an jene, die ihre Praxiserfahrungen in Projekten gerne strukturiert an andere Projektumsetzer:innen weitergeben. Inhalte sind das eigene Beratungsverständnis, unterschiedliche Beratungsmodelle mit besonderem Augenmerk auf Prozessberatung und Beteiligungsprozesse im Beratungskontext. Auch werden Interventions- und Fragetechniken und die Art und Weise, wie Rückmeldungsprozesse in den Projekten geführt werden können, erprobt. Die Basis von Beratung bilden wertschätzende Kommunikation und die Achtsamkeit, zu hören und zu verstehen, was den Projektakteurinnen und -akteuren wirklich wichtig ist, wo sie Unterstützung brauchen und wie Projektprozesse einflussreich beeinflusst werden können.

### Zielgruppe:

An Gesundheit interessierte Personen und Gesundheitsförderungs-Expertinnen und -Experten, die andere Menschen und Organisationen im Kontext der Gesundheitsförderung beraten

### Inhalte:

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

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ÖFSE | C3 - Centrum für Internationale  
Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 7. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Glück ist eine Entscheidung: Glück lehren und lernen

> 23410103

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer:innen Hintergründe aus der Glücksforschung und interessante Grundlagen. Vor allem aber lernen sie Methoden und praktische Anwendungen kennen, wie sie gemeinsam mit anderen Menschen Glücksmomente und nachhaltige Erlebnisse schaffen können.

### Ziel:

Die Fähigkeit erwerben Glücksmomente zu erkennen und zu schaffen.

### Zielgruppe:

An Gesundheit und einer positiven Grundstimmung interessierte Pädagoginnen und Pädagogen sowie Gesundheitsförderungs-Expertinnen und -Experten

### Inhalte:

**Das Grundkonzept des Glücksunterrichts basiert auf dem PERMA-Modell von Martin Seligman, in dem fünf Säulen beschrieben werden, die für unser Wohlbefinden besonders wichtig sind: Positive Gefühle, Engagement und Aktivität, Sinn und Werte, Zielerreichung/Erfolg und gelungene Beziehungen zu anderen Menschen. Zu jeder dieser Säulen werden im Seminar theoretische Hintergründe und praktische Übungen vorgestellt.**

### Methoden:

- Vortrag und Diskussion mit Flipchart
- Selbsterfahrung
- Gruppenarbeiten
- Gemeinsame Spiele und Übungen
- Austausch in der Gruppe
- Reflexion

Referentin/Trainerin:  
Manuela Eitler-Sedlak

Termin: Dienstag 10. – Mittwoch 11. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ÖFSE | C3 - Centrum für Internationale  
Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 26. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Wir organisieren uns selbst! (Mehr) Selbstorganisation in Teams > 23410102

Die Zeiten sind vorbei, wo einer anschafft und alle folgen blind. Nicht nur, dass die Welt mittlerweile schon viel zu komplex, unsicher und mehrdeutig ist, sodass es mehr als eine Person zum Denken braucht – auch die Haltung der Menschen hat sich verändert, nicht der Befehl, sondern der Sinn/Zweck leitet, alle wollen mitgestalten, sich ganzheitlich einbringen, mit anderen gemeinsam wirken. Es geht Richtung Selbstorganisation! Nur ist Selbstorganisation kein vorgegebenes Konzept, das sich eine Gruppe von Engagierten einfach überstülpen kann. Es ist die Herausforderung an alle, gemeinsam die Arbeitsweise und die Strukturen festzulegen, zu leben und permanent weiterzuentwickeln. Für Engagierte, die die Umsetzung eines gemeinsamen Anliegens zusammenführt, ermöglichen die Tools zur Selbstorganisation das gemeinsame Wirken. Für schon arbeitende Teams bieten Tools zur Selbstorganisation die Chance, mehr an Selbstbestimmung, Agilität und Ganzheitlichkeit in die gemeinsame Arbeit zu integrieren oder auch die gelebte Praxis zu reflektieren.

### Ziel:

In diesem Workshop werden wichtige, hilfreiche Tools kennengelernt und angewendet. Diese ermöglichen, sich gemeinsam mit anderen als Team selbst zu organisieren. Über einen dialogischen Zugang lässt sich eine Vorstellung gewinnen, über die für erfolgreiche Selbstorganisation erforderliche innere Haltung.

### Zielgruppen:

An Gesundheit interessierte Teamplayer:innen und Gesundheitsförderungs-Expertinnen und -Experten, die andere Menschen und Organisationen im Kontext der Gesundheitsförderung organisieren wollen

### Inhalte:

**Am Beginn steht die Klärung des Verständnisses von Selbstorganisation und der dazugehörigen fördernden Haltung. Danach werden wichtige Felder beleuchtet, die von einem Team unter Verwendung hilfreicher Tools selbst zu organisieren sind. Die Felder sind:**

- **Purpose**
- **Stakeholder**
- **Werte**
- **Rollen für das Team**
- **Führung**
- **Entscheiden**
- **Kommunikation untereinander**
- **Key Performance Indicators**
- **Reflexion**
- **Teammitgliedschaft**

### Methoden:

Lebendiger Mix aus fachlichen Inputs, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Referent/Trainer:  
Thomas Diller

Termin: Donnerstag 12. – Freitag 13. Oktober 2023,  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 28. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Besser ganz als gut – Gesunde Konfliktfähigkeit

> 23410104

Unangenehmen Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen, ist auf Dauer gesundheitsschädlich. Deshalb meinte C. G. Jung: „Ich will lieber ganz sein als gut.“

Oft steckt hinter der Scheu vor Auseinandersetzungen Angst vor Ablehnung, Zurückweisung oder Aggression. Werden Konflikte nicht offen ausgetragen, entfalten sie hinter dem Rücken der Betroffenen ihre destruktiven Kräfte. In diesem Seminar erkennen Sie, was Sie brauchen, um Spannungen anzusprechen und auszuhalten. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) bauen Sie eine Haltung auf, die den Handlungsspielraum im Umgang mit konflikthaften Situationen erweitert. Statt zu harmonisieren, beschuldigen oder sich mit schnellen Lösungen zufrieden zu geben, entwickeln Sie eine klare Haltung zum Wohle aller Beteiligten. Das ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes, hocheffizientes Selbstmanagementtraining. Dieses Training wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Es basiert auf neurobiologischen Erkenntnissen und psychologisch abgesicherten Untersuchungen zu Motivationsforschung und Persönlichkeitsentwicklung ([www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)).

### Ziel:

Erkennen, was benötigt wird, um Spannungen anzusprechen und auszuhalten; mit dem ZRM® eine Haltung aufbauen, um den Handlungsspielraum im Umgang mit konflikthaften Situationen zu erweitern; statt zu harmonisieren, beschuldigen oder sich mit schnellen Lösungen zufrieden zu geben, eine klare Haltung zum Wohle aller Beteiligten entwickeln.

### Inhalte:

- **Dynamik von Konflikten und Konfliktvermeidung**
- **Haltungsziel, das ermöglicht Spannungen auszuhalten**
- **Aufbau individueller Ressourcenpools zum gezielten Einsatz im Alltag**

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle Personen, die sich immer wieder in Konfliktsituationen befinden, und sich entsprechend stärken und den Fokus neu ausrichten wollen.

### Methoden:

- Tools zum Thema Konfliktfähigkeit
- Theoretische Impulse
- Reflexionsübungen
- Diskussion von betrieblichen Fallbeispielen

Referentin/Trainerin:

Birgit Mahrle-Haas

Termin: Donnerstag 16. – Freitag 17. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 2. November 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Picturidoo interaktiv: Einführung in die VISUELLE KOMMUNIKATION

> 23200102

*Visualisierungen als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen, Trainings, Vorträge*

(Be-)greifbare Bilder machen komplexe Informationen verständlich, schaffen Klarheit und ein gemeinsames Verständnis. Dabei ist der Einsatz der visuellen Sprache Prozess und Produkt in einem: handgezeichnete Bilder sind auch ein effektives, anregendes Denk- und Dialogwerkzeug in der Arbeit mit Gruppen.

### Ziel:

Erwerb von Methoden zur partizipationsfördernden, kreativen Moderation; Erkennen konkreter Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen und alle Interessierten.

### Methoden:

Lehrimpulse im Wechsel mit praktischer Anwendung, Einzel- und Kleingruppenarbeit; Kreativitätsübungen; Verbinden der Visualisierungswerkzeuge mit eigenen, aktuellen Themen aus Ihrem Arbeitskontext. Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!

### Inhalte:

- **Das visuelle Alphabet – die Basisstrukturen der visuellen Sprache**
- **einfache visuelle Elemente für belebende Flipcharts: Schrift | Gliederungs-punkte | Farben | Container & Rahmen | Schatten | Pfeile | Dynamikelemente**
- **Menschen & Symbole mit wenigen Strichen darstellen**
- **Templates: großformatige, grafische Bildvorlagen zur Themenorientierung (Agenda, Infografiken), Themenbearbeitung (Analyse, Brainstorming) und Ergebnissicherung (Dialogrunden, Handlungsplan, Reflexion)**
- **Good Practice-Beispiele aus der Praxis als Inspiration für Ihre aktuellen Themen**
- **Digitale Einsatzmöglichkeiten**

Referentin/Trainerin:  
Edith Steiner-Janesch

Termin: Dienstag 6. – Mittwoch 7. Juni 2023  
jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Bernhard  
Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 23. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: Wie agil soll's denn sein? Agiles Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – Chancen und Grenzen > 23200103

Online

Projekte in der Gesundheitsförderung brauchen eine hohe Flexibilität, was nicht zuletzt an den sich schnell wandelnden Rahmenbedingungen liegt. Das agile Projektmanagement eröffnet dabei die Möglichkeit, frühzeitig, flexibel und schnell auf veränderte Projektanforderungen reagieren zu können.

### Ziel:

Kennenlernen von Methoden aus dem agilen Projektmanagement; wissen, wann welche Methode eingesetzt werden kann

### Zielgruppe:

Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen, Gesundheitsbeauftragte, alle Interessierten

### Methoden:

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

### Inhalte:

- Was ist agiles Projektmanagement, was sind agile Prinzipien?
- Überblick über die wichtigsten Tools im agilen Projektmanagement
- Wie können agile Methoden mit einem klassischen Projektmanagement kombiniert werden?
- Wie funktioniert dies im hybriden oder remoten Setting?

Referent/Trainer:

Markus Peböck

Termin: Dienstag 13. – Mittwoch 14. Juni 2023

jeweils von 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 30. Mai 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kollegiale Beratung als Methode in der Gesundheitsförderung

> 23210103

Der Austausch unter Kolleginnen und Kollegen, Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeitern ohne externe Begleitung ist eine wesentliche und praktikable Gesundheitsquelle für Ihr Team/Ihre Organisation. Die Methode Kollegiale Beratung und Supervision (KoBeSu) ist ein formal strenger Rahmen, der die Qualitäten einer Supervision eröffnet: Begleiten und beraten, ohne Ratschläge zu geben; neutral, wertfrei und empathisch handeln und lösungsorientierte Reflexionsarbeit leisten.

### Ziel:

Erlernung der Methode, Kollegiale Beratung als Möglichkeiten der Partizipation in der Gesundheitsförderung nützen können

### Zielgruppe:

Gesundheitsförder:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen, Pädagoginnen und Pädagogen, alle Interessierten

### Methoden:

Vortrag und Präsentation, Diskussion, Reflexionsarbeit, Peerlearning, Gruppen- und Einzelarbeiten

### Inhalte:

- **Anwendungsmöglichkeiten von Kollegialer Beratung**
- **Grundlagen, Methodik und Rollen von Kollegialer Beratung**
- **Beratungstechniken**
- **Praxisbeispiele**

Referent/Trainer:

Mag.<sup>a</sup> Stefan Parnreiter-Mathys

Termin: Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Juli 2023  
jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum(ANZ),  
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 21. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gewaltfreie Kommunikation – gemeinsam anders verstehen

> 23210102

Im individuellen Kontext erleben wir immer wieder, wie schwierig es ist Konflikte auszutragen ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen. In jeder Beziehung spielt Kommunikation eine tragende Rolle. Wirklich gehört oder verstanden und mit unseren Anliegen ernst genommen zu werden, erhöht die Bereitschaft zu Kooperation und fördert gegenseitigen Respekt. Dies gilt sowohl für Interaktionen in der Familie oder in der Arbeitswelt, als auch im größeren Kontext: Die Gewaltfreie Kommunikation ist bei Konflikten – egal ob in Gangs, zwischen verschiedenen Ethnien, oder anderen „Gruppierungen“ – wirksam.

### Ziel:

Bewusstsein schaffen für die Vielfalt und Bedeutung gewaltfreier Kommunikation; Vermittlung von Tools für die Erreichung unterschiedlicher Zielgruppen in der Gesundheitsförderung

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten

### Methoden:

Theoretische Inputs; Lehrgespräche; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Reflexionsaufgaben; Übungen und Simulationen

### Inhalte :

- **Einführung in die Kulturmodelle nach Lewis, Hofstede, Schein und Hall**
- **Umgang mit Vorurteilen, Stereotypen & Diskriminierung**
- **Unterschiedliche Werte, Verhaltensweisen sowie Tabus im beruflichen Kontext**
- **Kommunikationsstile und Konfliktverhalten**

Referentin/Trainerin:

Michaela Rischka

Termin: Dienstag 29. – Mittwoch 30. August 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum(ANZ),  
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 15. August 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Zukunftskompetenz Flexibilität > 23210101

*Sich selbst und andere in Zeiten der Veränderung gezielt stärken*

Wenn neue Anforderungen auftauchen und sich die gewohnte Stabilität von Vertrautem auflöst, stellt sich immer die Frage, was trägt, um mit dieser Ungewissheit und Unvorhersehbarkeit ruhig und souverän umgehen zu können. Wie es gelingt unbeeindruckt und flexibel zu bleiben, auch wenn das erlebte Tempo der Veränderung immer schneller wird, wird immer mehr zur zentralen Frage um physische und psychische Gesundheit sichern zu können. Gezielte Hilfe zur Selbsthilfe bietet hier der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik, der den bewussten, konstruktiven Umgang mit sich selbst in den Mittelpunkt rückt, zur Übernahme von Selbstverantwortung anregt und eine konkret im Alltag umsetzbare „Gebrauchsanleitung“ für gelebte Achtsamkeit bietet. Stärkung des Selbstbewusstseins um gestalten zu können, statt getrieben zu sein, und Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Kräften sind zentrale Themen dieses erlebnisorientierten Seminarworkshops.

### Ziel:

Veränderung „souverän begegnen“; Präsenz, innere Ruhe und Zentrierung bewahren können; Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung – Zusammenspiel Körper/Geist/Emotion und Verhalten; „Wahrnehmen-Innehalten-Neuausrichten“; Prinzipien der Alexandertechnik im Alltag für sich nutzen

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

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

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

Referentin/Trainerin:  
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Mittwoch 4. – Donnerstag 5. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),  
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 20. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Lernen in Begegnung – Lernen in Bewegung > 23210104



*Wie wir Wissen bewegt/bewegend vermitteln und uns aneignen können – ein Leitfaden für Trainings, Moderationen und Unterricht*

Was ihr durch Worte anderer gelernt habt, werdet ihr schnell vergessen.

Was ihr mit eurem ganzen Körper verstanden habt, daran werdet ihr euch ein Leben lang erinnern.

*(Funakoshi Gishin)*

Gelernt wird traditionell passiv im Sitzen. Wissenschaftliche Studien belegen allerdings, dass die Verbindung von kognitivem Lernen und Bewegung das Aufnehmen, Verstehen und Behalten von Informationen nachhaltig fördert. Denn durch die Aktivierung unterschiedlicher Bereiche des Gehirns bilden sich stabilere Nervenverknüpfungen.

Das Finden von kreativen Lösungen, Nachdenkprozesse etc. sind oftmals erfolgreicher, wenn wir auch unseren Körper als „Lerninstrument“ nützen. Das Lernen in und mit Bewegung ist in vielen Bereichen einsetzbar. Wie wir Vorträge, Moderationen, Seminare und Unterricht so gestalten können, dass das Gelernte auch nachhaltig verankert wird, und wie wir selbst diese Techniken nützen können, um neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, ist Inhalt dieses Seminars.

### **Ziel:**

Die Teilnehmenden lernen Methoden für die bewegte/bewegende Gestaltung von Lernprozessen kennen.

### **Zielgruppe:**

Alle Interessierten, Gesundheitsförderinnen und -förderer, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen, Pädagoginnen und Pädagogen

### **Methoden:**

Kurze Theorieinputs; praktische Erprobung; Reflexion

Referentin/Trainerin:

Michaela Rischka

Termin: Montag 16. und Donnerstag 19. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),  
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 2. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Chancen und Risiken der späten Freiheit – Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen > 23210105

Die gute Nachricht ist: Wir werden älter! Die Steigerung der Lebensjahre in guter Gesundheit ist das Anliegen der Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen. Altern als Lebensphase ist unter dem Aspekt von Gewinn und Verlust zu betrachten. Das Finden von neuen sozialen Rollen, Aufgaben und Zielen, die als sinnstiftend und produktiv gedeutet werden, kann zu einem veränderten, differenzierten Altersbild und zu einem längeren Leben beitragen (Studie Wurm & Schäfer 2022). Für die Arbeit ist die Sensibilisierung für Altersfragen und die Lebenslage älterer Menschen wichtig und weniger eine spezielle methodische Ausrichtung. Ein Ziel der gesundheitsförderlichen Arbeit ist es, ältere Menschen und somit das Alter aus dem privaten Bereich wieder mehr in den öffentlichen und somit in den politischen Raum zu holen.

### Ziel:

Aufzeigen des Nutzens von sozialer Teilhabe und Engagement für den Einzelnen und die Gemeinschaft; Kennen von konkreten Möglichkeiten für die partizipative Gesundheitsförderung älterer Menschen

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Mitarbeiter:innen in Gemeinden, Vereinen, Personen, die mit älteren Menschen im kommunalen Setting arbeiten

### Inhalte:

- **Zugänge und Maßnahmen zur Erreichbarkeit älterer Menschen als Erfolgsfaktoren; das Setting kommunale Gesundheitsförderung; die Strukturen, Vernetzungen und Förderlandschaft sowie Ansätze „Guter Praxis“**
- **Reflexion der eigenen Altersbilder als Voraussetzung für die Arbeit mit der Personengruppe der älteren Menschen, um Stereotypisierung und Verallgemeinerungen aufzubrechen und durch zeitgemäße Bilder zu ersetzen**

### Methoden:

Wissensvermittlung; Gruppenarbeiten; Dialoge; Selbstreflexion; Entspannungs- und Bewegungsübungen

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Termin: Donnerstag 16. – Freitag 17. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Bernhard,  
Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 2. November 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Appreciative Inquiry oder die Kunst Juwelen im Team zu schürfen > 23210106

Appreciative Inquiry (AI) ist zugleich Methode und innere Haltung. Sie verändert den Blickwinkel, indem sie den Fokus konsequent auf positive Erlebnisse und Erfahrungen legt. Wir richten das Augenmerk auf Stärken und auf das, was bereits funktioniert. Wir analysieren keine Probleme, sondern bringen Erfolgsfaktoren ans Tageslicht. Wir fördern Schlüsselfaktoren, die Kraft und Vitalität ausdrücken. Dabei geht es nicht darum, eine rosa Brille aufzusetzen, sondern: Konflikte oder Defizite zeigen sich in einem neuen Licht – dem Licht der Wertschätzung. Wenn wir in einer wertschätzenden Haltung durch die bereits vorhandenen Stärken Lösungen und Verständigung finden, werden unerwartet Ressourcen frei. Es zeigen sich unentdeckte Potenziale im Team und auf organisatorischer Ebene.

AI als wertschätzendes Erkunden lässt sich hervorragend überall einsetzen, wo in der Gesundheitsförderung Veränderung gestaltet werden soll: Wo Zukunft entworfen wird oder Verhaltensweisen, Einstellungen, Fähigkeiten und Leistungen neu ausgerichtet werden.

Die vier Phasen der AI lassen sich an Ziel-/Dialoggruppen wie Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen wie auch Unternehmen und kommunale Settings anpassen. Die Mitwirkenden in AI-Prozessen erleben dabei große Wertschätzung für ihren Erfahrungsschatz.

### Inhalte:

- **Beratungsansatz Appreciative Inquiry mit den vier Phasen kennenlernen und ausprobieren**
- **AI in unterschiedlichen Lebenswelten, mit verschiedenen Methoden, einsetzen können**
- **Die Qualität wertschätzender Interviews und deren Nutzen für (gesundheitsförderliche) Visionen erleben**
- **Wertschätzendes Erkunden mit graphischer Moderation und Visualisierungstechniken**
- **Einblick in die Umsetzung eines AI-Prozesses in digitaler Form erhalten**

### Methoden:

Moderationsmethoden; Visualisierungstechniken; Lehrgespräche; Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit; Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentin/Trainerin:  
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Montag 6. - Donnerstag 7. Dezember 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),  
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 22. November 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Klimawandel und Gesundheitsförderung: Synergien nutzen in der Projektarbeit > 23900101

Die Zusammenhänge von Gesundheit und dem Klimawandel sind evident. Erste Projekte, die Synergien von Klimaschutz und Gesundheitsförderung erarbeiten, sind bereits speziell in den Bereichen Ernährung und Bewegung entstanden.

**Ziel:** Sensibilisierung für die Synergien von Klimaschutz und Gesundheitsförderung; Möglichkeiten der Kooperation kennenlernen; Entwicklung von Projektideen zum Thema Klimaschutz und Gesundheitsförderung

### Methoden:

Impulsreferate; Videos; Einzel- und Gruppenarbeiten; praktische Übungen; Diskussions- und Reflexionsrunden; Erfahrungsaustausch und Transfer

### Inhalte:

- **Welche weiteren Themen/Möglichkeiten gibt es?**
- **Welche Möglichkeiten der Kooperation gibt es?**
- **Gemeinsam können neue Projektideen entwickelt und Möglichkeiten der Umsetzung diskutiert werden.**

Referent/Trainer:

Markus Peböck

Termin: Donnerstag 1. – Freitag 2. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel & Restaurant Martinihof,  
Rathausplatz 4, 7201 Neudörfel

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 18. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## MentalReal – vom Mentalen zum Realen in der Gesundheitsförderung > 23900103

Das Seminar bestärkt auf dem Weg von der Idee zur Umsetzung und von der Vision zur Aktion. Morgen setze ich um, was ich mir gestern vorgenommen habe ... Wie oft haben wir große Ideen, Visionen und Träume, die dann dem täglichen Alltagstrott und offenen To-do-Listen zum Opfer fallen und maximal noch im Unterbewusstsein gespeichert bleiben. Die Folge: Unerfüllte Vorhaben wirken toxisch auf unsere psychische Gesundheit, unser Selbstverständnis und Selbstwertgefühl und unsere Selbstwirksamkeit.

### Ziel:

Finde heraus, was Du wirklich willst, was wirklich wichtig für dich ist – skaliere Deine Vision in verdaubare Umsetzungsschritte – vereine Deine Vision mit Deinen Werten und Deinem Credo – entwickle eine unaufhaltbare Absicht und eine freudvolle Erfolgsdisziplin – und nähere Dich täglich, step by step, Deiner Idealvorstellung. Stärke deine Selbstwirksamkeit und lerne lässig, freudvoll und zugleich hocheffektiv zu gestalten.

### Methoden:

Theoretische Inputs; Step-by-Step-Anleitungen; Mentale Übungen und Techniken; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Erfahrungsaustausch und Mentalprogramm zum garantierten Transfer

Referentin/Trainerin:

Brigitte Lube

Termin: Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph Oberwart,  
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 7. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Handouts mit Mehrwert – Inhalte, die Eindruck hinterlassen

> 23900102

Wer kennt das nicht? Gesund ist gut. Das ist der Nährwert. Aber: Das Auge isst mit. Das ist der Mehrwert, der überzeugt. Genauso ist es bei Handouts und Präsentationen. Gutes Design erklärt den Inhalt. Und begeistert.

In der heutigen Zeit ist eine professionelle visuelle Gestaltung ein Garant für erfolgreiche Kommunikation und Vermittlung. Bilder, Grafiken und Farben sorgen für ein rasches Verständnis sowie für Begeisterung und Wiedererkennungswert. Wir Menschen ticken visuell. Inhalt und Form spielen zusammen. Handouts sind letztlich die Spuren, die wir von uns und unseren Workshops und Seminaren hinterlassen – und damit Basis für einen gelungenen Transfer in den Alltag. Wäre es nicht wert, diese so zu gestalten, dass sie gern wieder zur Hand genommen werden?

### Ziel:

Rasch und einfach gesundheitsförderliche Inhalte ästhetisch und effektiv vermitteln und ein wiedererkennbares Markenbewusstsein erzeugen – analog wie digital

### Methoden:

Theoretische Lehrgespräche; Übungen zur visuellen Gestaltung am Computer und am Papier; Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit; Kreativitätstechniken; Dialoge und Reflexionsrunden; Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausen; Erfahrungsaustausch; Transfer und praktische Umsetzung von Themen der Teilnehmenden.

### Inhalte:

- **Grundlagen der Erstellung von Handouts erfahren, die Inhalte, Marke und Persönlichkeit gleichermaßen enthalten und damit einen bleibenden Eindruck hinterlassen**
- **Ästhetische und professionell wirkende Handouts erstellen**
- **Anwenden der wichtigsten Design-Prinzipien, des visuellen Alphabets und das Wissen zu Farbcodes vertiefen**
- **Ästhetisches Integrieren analoger Grafiken in Handouts**
- **Gestalten eigener Handouts und Visuals mit Powerpoint und Canva**
- **Einführung in die Gestaltung einfacher Grafiken mit Stift und Computer**

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Termin: Dienstag 27. – Mittwoch 28. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph Oberwart,  
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 13. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitlich gestärkt durch Krisenzeiten

> 23910101

Die letzten Jahre konfrontierten uns mit teils massiven Einschnitten und mit Veränderungen, die auf alle Dimensionen des Wohlbefindens wirkten. Wir werden angesichts der aktuellen Entwicklungen und Krisen auch weiterhin gefordert sein, Strategien zu entwickeln, um neue Herausforderungen gut zu bewältigen. Je höher unsere eigene Resilienz ist und je mehr Bewältigungsstrategien uns zur Verfügung stehen, desto leichter wird es uns fallen, unseren Weg unabhängig von den jeweiligen Rahmenbedingungen innerlich gefestigt und gesund zu gehen.

### Ziel:

Das innere Gleichgewicht auch unter herausfordernden Rahmenbedingungen halten bzw. wiederherstellen können; eine persönliche Kraftquelle jederzeit zugänglich machen; Blockaden und Konflikte lösen; hinderliche beliefs transformieren; hilfreiche Strategien für herausfordernde Lebenssituationen entwickeln; Auftanken; die eigenen Gesundheitsressourcen stärken

### Methoden:

Mentaltraining unter Verwendung der Resonanzmethode; theoretische Inputs; praxisbezogene Methoden zur Selbsterfahrung und Ermöglichung von Lern- und Entwicklungsschritten; Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch und Transfer

Referentin/Trainerin:

Judith delle Grazie

Termin: Dienstag 12. - Mittwoch 13. September 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel & Restaurant Martinihof,  
Rathausplatz 4, 7201 Neudörfel

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 29. August 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Achtsamkeit in der Praxis der Gesundheitsförderung

> 23910103

Die Schnelllebigkeit und Komplexität, in der wir uns befinden, verlangt von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie von Führungskräften ein hohes Maß an Flexibilität und Widerstandskraft. Die zunehmende Digitalisierung wirkt sich zusätzlich auf die psychische Gesundheit aus. Viele Menschen stoßen da an ihre Leistungsgrenzen.

Mindfulness als Megatrend der Zukunft: Kein mentales Werkzeug formt so unmittelbar unser Gehirn. Eine tägliche Achtsamkeitspraxis von nur fünf Minuten verändert bereits nachweislich unser Gehirn. Wir werden fokussierter und effizienter, vitaler und resilienter, kreativer und empathischer.

### Methoden:

Theoretische Inputs; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Diskussion und Reflexionsrunden; praxisbezogene Achtsamkeitsübungen; Meditationen, Erfahrungsaustausch und Transfer

### Inhalte:

**Der hier angebotene Präsenz-Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Grundlagen der Achtsamkeit und verschiedene Meditationen kennenzulernen. Außerdem lernen sie, wie sich Gewohnheiten formen und sie mithilfe ihres ganz persönlichen Mindfulness Canvas Achtsamkeit in ihren beruflichen und privaten Alltag bringen.**

Referentin/Trainerin:

Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Donnerstag 28. – Freitag 29. September 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel & Restaurant Martinhof,  
Rathausplatz 4, 7201 Neudörfel

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 14. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsthemen digital kommunizieren: authentisch Zielgruppen erreichen > 23910105

Die neue digitale Welt bietet eine Unmenge an Informationen – es ist viel los am regen Marktplatz der sozialen Medien. Doch wie kann ich meine Botschaft trotzdem so platzieren, dass meine Zielgruppe davon profitiert? Wie kann ich mein spezielles Gesundheitsthema authentisch verbreiten? Wie erreiche ich meine Zielgruppe? Welche Botschaften braucht meine Zielgruppe?

### **Ziel:**

Im Workshop wird das WIE erarbeitet, es geht um die Nutzung von sozialen Medien (Instagram, Facebook) für den Aufbau einer stützenden Community und der zielgruppennahen Kommunikation in Form von Texten, Bildern und Videos. Schwerpunkt liegt bei der Textierung für authentische Botschaften und Möglichkeit zur Bearbeitung von persönlichen Beispielen.

### **Methoden:**

Fachlicher Input; Einzelarbeit und Gruppenarbeiten; praktische Übungen und Einzelübungen; Austausch; Reflexion

Referentin/Trainerin:  
Susanne Shouman

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph Oberwart,  
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 21. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Für ein besseres Teamwork: Gruppen kreativ moderieren

> 23910104

Moderierte Gruppengespräche fördern maßgeblich die Zusammenarbeit in Gruppen und Teams. Kreative Methoden und verschiedene Formen der Gruppenarbeit binden die Beteiligten aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten und lassen sie am Prozess teilhaben. Diese Partizipation ist einer der wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

### Ziel:

- Kennenlernen und Vertiefen eines weiten Spektrums von Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken in verschiedenen Gruppenarbeitsformen
- Kreatives und lustvolles Gestalten von Gruppenprozessen anhand des Phasenmodells der Moderation
- Ausprobieren der professionellen Plakatgestaltung und Tipps zum digitalen Einsatz von visueller Sprache
- Wichtige Infos zur technischen Hard- und Software, die den Einsatz von digitalen Whiteboards, Powerpoint mit analogen Elementen, einer zweiten Webcam für analoge Mitschriften sowie Zeichenprogrammen am PC/Tablet erlauben und erleichtern

### Inhalte:

**Im Seminar erleben die Teilnehmenden verschiedene Moderationstechniken anhand der sechs grundlegenden Phasen im Ablauf von Seminaren, Workshops, Lehreinheiten und Besprechungen. Die Methoden werden zudem auch in ihrer digitalen Umsetzung erläutert und ausprobiert. Bitte eigene Umsetzungsvorhaben und Laptops zum Ausprobieren mitnehmen.**

### Methoden:

Theoretische Lehrgespräche; Moderations- und Visualisierungsmethoden; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Dialoge und Reflexionsrunden; Bewegungs- und Entspannungstechniken; Erfahrungsaustausch; Transfer und praktische Umsetzung der Themen der Teilnehmenden

Referentin/Trainerin:  
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph Oberwart,  
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 3. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: Zusammenarbeit gesundheitsförderlich gestalten > 23910102



Als Gastgeber:in im digitalen Raum erfahren Sie hier auf lustvolle und abwechslungsreiche Art und Weise, wie Sie Ihre Meetings gesundheitsförderlich gestalten können. Denn neben technischen, sozialen und methodischen Kompetenzen müssen Sie als Online-Trainer:in das Thema Gesundheitsförderung implizit und explizit einarbeiten. Dazu gehört die Förderung von gesundheitsförderlichem Verhalten ebenso wie etwa Vernetzung, Beteiligung und Empowerment.

### Ziel:

Dieses praxisorientierte Online-Seminar erweitert Ihr Repertoire für die gesundheitsförderliche Online-Moderation und befähigt Sie, das Erlernte rasch in Ihre Arbeit einzubauen.

### Inhalte:

- **Gute Gastgeber:innen 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:

Theorie-Input; Praxisbezug durch Nutzung unterschiedlicher Online-Tools, um mehr Gesundheitsförderung in ein Online-Meeting zu bringen

Referentinnen/Trainerinnen:

Helga Pesserer, Birgit Pichler

Termin: Donnerstag 30. November – Freitag

1. Dezember 2023, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 16. November 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden

> 23700101

Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Teil von Gesundheit. Über die Psyche und vor allem über psychische Belastungen und Erkrankungen zu reden, ist aber nach wie vor ein großes Tabu und von vielen Vorurteilen und Ängsten begleitet. Wie erklärt man einem 5-jährigen Kind, was man manchmal selbst nicht versteht? Wie hält man es aus, wenn Kinder einen besorgt ansehen? Manche Kinder erleben in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen. Sie können die Situationen oft nicht einordnen und brauchen Begleitung beim Umgang mit der Erkrankung. In diesem Seminar wird geübt, wie das altersentsprechend gut gelingen kann.

### Inhalte:

- **Psychische Gesundheit als wesentlichen Teil der Gesundheit wahrnehmen**
- **Sich mit dem Tabu psychischer Erkrankung auseinandersetzen**
- **Mit Kindern altersadäquat über psychische Gesundheit und Krankheit reden**
- **Kinder dabei unterstützen, ihr „psychisches Immunsystem“ zu stärken und dadurch möglichen Krisen vorzubeugen**
- **Das Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen/Erkrankungen erweitern**

Im Seminar gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, Beispiele aus Ihrer Praxis zu besprechen.

Referentin/Trainerin:  
Alima Matko

Termin: Dienstag 13. – Mittwoch 14. Juni 2023  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100.–  
Anmeldung bis 30. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Wir machen unser Büro klimafit! > 23700102 / Juni und 23710105 / Oktober

Klimaschutz ist in aller Munde. Spätestens seit dem Anstieg der Energiekosten, sind viele Menschen motiviert, in ihren eigenen vier Wänden Energie und damit Kosten zu sparen. Und wie sieht es mit dem sparsamen und bewussten Einsatz von Ressourcen am Arbeitsplatz aus? Wofür gibt es technische Lösungen und in welchen Bereichen ist ein Umdenken und in Folge eine Verhaltensveränderung der Mitarbeiter:innen notwendig?

Ein Bürobetrieb bietet hierfür zahlreiche Handlungsmöglichkeiten, die im Seminar praxisnah vermittelt werden.

Das Seminar richtet sich an Gemeindeverwaltungen, Vereine, Organisationen und Institutionen, die bereit sind, gewohnte Abläufe näher zu beleuchten und die Mitarbeiter:innen dabei zu unterstützen, ihr Verhalten im Sinne eines verstärkten Klimaschutzes auch zu ändern.

### Inhalte:

- **Umgang mit Stromverbrauchern wie Licht, Computer, Kühlschrank, Boiler oder Klimaanlage**
- **Raumtemperatur: Heizen, Kühlen, Lüften, Sonnenschutz, Dämmung**
- **Umgang mit Materialien: z.B. Papier, Toner, Werbematerialien**
- **Mobilität: Mitarbeitermobilität von und zur Arbeit, Transporte, berufliche Wege**
- **Abfälle: vermeiden, richtig trennen und entsorgen**
- **Reinigung: Reinigen ohne Chemie, Auswahl und Dosierung von Reinigungsmitteln, umweltfreundliche Reinigungsmittel**
- **Verpflegung/Essen im Büro: Einkauf Lebensmittel und Getränke, Verpackungen, Produktlabels**
- **Informationen zu Fördermöglichkeiten**

Referentin/Trainerin:  
Daniela List

Termin: Das 1-tägige Seminar wird zu zwei Terminen angeboten.  
Donnerstag, 15. Juni 2023, oder  
Donnerstag, 19. Oktober 2023,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: je EUR 50.–  
Anmeldung bis 1. Juni bzw. bis 5. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern > 23710101

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

Das von Expertinnen der Medizinischen Uni-versität Wien entworfene Programm „Mo-bilität fördern“ greift diese Aspekte auf. Die wöchentlichen Einheiten fokussieren Alltags-tätigkeiten und enthalten Anreize, zwei Dinge (z.B. Sprechen und Bewegen) gleichzeitig zu tun. Gleichgewicht und Koordination werden trainiert, Muskulatur wird gekräftigt und die sensomotorische Wahrnehmung geschult.

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen von Pflege- und Betreuungs-einrichtungen für ältere Menschen mit Grund-kenntnissen über medizinische und therapeu-tische Zusammenhänge bei älteren Menschen sowie mehrjähriger Berufserfahrung in der Be-treuung älterer Menschen

### Inhalte:

- **Hintergrund und Inhalte des Mobilitätsför-derungsprogrammes**
- **Kennenlernen wichtiger Prinzipien zur För-derung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Beweglichkeit älterer Menschen**
- **Anregungen für die Umsetzung in die Praxis: Erarbeiten von Übungen für aktivierende Einheiten mit unterschiedlichem Material in Kleingruppen und Reflexion in der Gruppe**
- **Praktisches Erarbeiten eines Übungspro-gramms für Zuhause**
- **Erfahrungsaustausch zur praktischen Umset-zung wichtiger gesundheitsfördernder Prin-zipien in laufende Gruppenaktivitäten und den Alltag von Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern**

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen.

Referentinnen/Trainerinnen:

Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Termin: Montag 25. und Mittwoch 27. September 2023  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100.–

Anmeldung bis 11. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsfördernde Raumplanung > 23710102

Die örtliche Raumplanung legt den Rahmen für eine zukünftige Nutzung von Grundstücken in einem partizipativen Prozess fest, der in verschiedenen Bereichen Anknüpfungspunkte für Gesundheitsförderung bietet. Fragen, die wir daher im Rahmen des Seminars diskutieren werden, sind:

Bietet das Geh- und Radwegenetz genügend Anreiz, um auf das Auto zu verzichten? Laden öffentliche Plätze zum Verweilen ein? Wie wirken sich neue Bauvorhaben auf die Luftqualität aus? Setzt die Gemeinde Maßnahmen, die einer Überhitzung entgegenwirken? Werden die Bedürfnisse unterschiedlicher Gruppen von Nutzerinnen und Nutzern berücksichtigt, wie z.B. eine ausreichende Beleuchtung, Barrierefreiheit, Sitzmöglichkeiten, Toiletten oder Mittelinseln als Hilfe zur Fahrbahnquerung?

Zusammengefasst lässt sich sagen: Die Lebensqualität einer Gemeinde erkennt man daran, ob sich Menschen von Jung bis Alt gerne im öffentlichen Raum aufhalten.

### Inhalte:

- **Handlungsfelder einer gesundheitsfördernden Raumplanung**
- **Good practice-Beispiele aus Gemeinden**
- **Leitfaden „Gesundheit in der örtlichen Raumplanung“ inklusive eines Fragenkatalogs für Gemeinden zu den Auswirkungen raumplanerischer Vorhaben**

### Methoden:

Mix aus Theorie und Praxis; am 2. Seminartag gemeinsame Stadtbegehung in Leibnitz sowie Bearbeitung der von den Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern eingebrachten Beispiele aus der eigenen Gemeinde.

Referent/Trainer:  
Günther Rettensteiner

Termin: Donnerstag 12. und Donnerstag  
19. Oktober 2023, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Retzhof,  
Dorfstraße 17, 8430 Wagna (1. Seminartag) und  
Wohnzimmer Leibnitz, Karl Morre-Gasse 11, 8430  
Leibnitz (2. Seminartag)

Teilnahmegebühr: EUR 100.–  
Anmeldung bis 28. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Konstruktives Konfliktmanagement

### > 23710103

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

Welche Möglichkeiten der Konfliktprävention kennen und nützen wir?

Wie handeln wir bei unüberlegten, oft verletzenden Aussagen anderer?

Rechtfertigen wir uns oder stellen wir gezielte Fragen?

Wie sagen wir es unseren Vorgesetzten oder unseren Kolleginnen und Kollegen, wenn wir anderer Meinung sind?

#### **Ziel:**

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

#### **Inhalte:**

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

Referent/Trainer:  
Gerald Höller

Termin: Dienstag, 17. - Mittwoch 18. Oktober 2023  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100.–  
Anmeldung bis 3. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

**ONLINE:** Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten > 23710104



Die Leichte Sprache ist eine einfache Version der Standardsprache. Leichte Sprache ermöglicht allen Menschen, wichtige Informationen zu verstehen. Sie verzichtet auf komplizierte Formulierungen und Schachtelsätze sowie auf Fremdwörter, Fachbegriffe und Metaphern. Deswegen ist die Leichte Sprache gut verständlich und hilft Menschen mit geringer Sprach- und Lesekompetenz ebenso wie Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Studien zeigen, dass in Österreich rund ein Drittel der 16- bis 65-Jährigen nur schlecht oder gar nicht lesen können. Und es geht dabei nicht nur um Menschen, die eine andere Muttersprache als Deutsch haben, über ein niedriges Bildungsniveau verfügen oder kognitiv eingeschränkt sind.

Leichte Sprache kommt überall dort zum Einsatz, wo viele Menschen einfach und schnell erreicht werden sollen. Das trifft auf zahlreiche Informationen zur Förderung der Gesundheitskompetenz zu.

**Inhalte:**

- **Wer braucht leicht verständliche Texte?**
- **Was unterscheidet Einfache Sprache von Leichter Sprache?**
- **Welche Verständnisbarrieren gibt es?**
- **Kriterien zum Umwandeln von schwierigen Texten in verständliche Sprache**
- **Aufbereitung von Texten für verschiedene Sprachstufen**

Referentin/Trainerin:  
Karoline Körner

Termin:  
Dienstag, 17. und Donnerstag, 19. Oktober 2023  
jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100.–  
Anmeldung bis 3. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt der sexuellen Orientierung > 23710106

*Seit diesem Kuss war ich wie verzaubert ...*

Haben Sie gewusst, dass Usambaraveilchen das Erkennungszeichen für frauenliebende Frauen waren, mit dem sie sich in Zeiten der Verfolgung ohne Gefahr erkennen konnten? Sind Ihnen Begriffe wie Josepsehe, Wahlfamilie, CSD und die Grelle Forelle vertraut? Fühlen Sie sich angenehm berührt von dem Gedanken, dass jede Liebe erlaubt ist, Flirten die Gesundheit positiv beeinflusst und eine freudvolle Sexualität das Leben bereichert?

In diesem Seminar gewinnen Sie Einblick in die vielfältigen Lebensrealitäten, Beziehungs- und Familienformen von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transgender-Personen und intersexuellen Menschen (LGBTI). Das Erkennen von Vorurteilen und Homophobie wird ebenso thematisiert wie der Umgang mit Diskriminierungen. Zusätzlich zur Wissensvermittlung geht es um Selbstreflexion sowie um Stärkung der Empathiefähigkeit und Selbstwirksamkeit. Mit den gewonnenen Kompetenzen können Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheitsförderung und der Ihnen anvertrauten Personen in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit leisten.

### Zielgruppen:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aus Gesundheit, Soziales, Beratung, Schule, Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen, Familienhelfer:innen

### Inhalte:

- **Begriffsdefinitionen (z.B. Diversität, LGBTIQ, Heteronormativität)**
- **Geschichte und Gegenwart der LGBTI-Bewegung**
- **Einblick in die vielfältigen Lebensrealitäten, Beziehungs- und Familienformen der Queerliebenden Bevölkerung**
- **Entdecken und Ausprobieren kulturgerechter Umgangs- und Kommunikationsformen am Arbeitsplatz sowie im beruflichen, schulischen und persönlichen Alltag**
- **Erkennen und Umgang mit Konflikten (z.B. Vorurteile, Homophobie, Stigmatisierung, Ausgrenzung, Mobbing)**

Referentin/Trainerin:  
Sonia Raviola

Termin: Mittwoch 8. – Donnerstag 9. November 2023  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100.–  
Anmeldung bis 25. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Teams gesund führen (Teil 1)

> 23710107

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 sein, dass Ihnen die richtigen Führungsinstrumente fehlen.

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

Die Qualität einer Führungskraft hat somit ganz wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen.

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter:innen von Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, öffentlichen Institutionen und Vereinen.

### Inhalte:

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

### Methoden:

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

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Montag 20. – Dienstag 21. November 2023  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: GGZ-Geriatriische Gesundheitszentren der  
Stadt Graz, Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100.–

Anmeldung bis 6. November 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Fit 4 Social Media

### Inhalte mit gesundem Biss!

> 23500501

Content counts. Optik punktet! Digitaler Mehrwert in Wort und Bild.

Gesunde Inhalte in Text und Bild in den Sozialen Medien – gehaltvoll und knackig. Im Seminar geht es um visuelles Storytelling in Wort und Bild auf den digitalen Medien. Denn: Bei Posts und Beiträgen ist es wie beim Essen: Gesund ist gut, aber das Auge liest mit. Die Verbindung von originellen Fotos, Texten und einer kohärenten Farbensprache zieht Aufmerksamkeit auf sich und bewirkt einen höheren Wiedererkennungswert.

#### Ziel:

- Einführung in die Grundprinzipien der digitalen Fotografie und in die Grafik-Design Plattform Canva
- kreative Gestaltung von digitalen Fotografien zu eigenen Themen
- Erstellen von eigenen Grafiken aus Text und Foto
- Anpassung der Größe an verschiedene Online-Formate wie Story, Beitrag, Facebook-Event ...
- kreative Schreib- und Grafikenkenntnisse, die die Teilnehmenden ins eigene berufliche Umfeld mitnehmen und selbst anwenden können

#### Zielgruppe:

Alle, die Interesse an der kreativen Fotografie und Textarbeit haben und ihre Inhalte professionell online und in den sozialen Medien präsentieren wollen

#### Inhalte:

**Wir erforschen die Kunst, mit einfachen Mitteln, Ideenreichtum und einer Prise Humor themenbezogene Fotos und Texte zu gestalten und zu kombinieren.**

- **Kreatives Schreiben und Wege zu mehr Klarheit, Kürze und Lebendigkeit**
- **Wirksame Elemente & Stilmittel bei Online-Texten**
- **Digitales Fotografieren mit Inhaltsbezug, Humor und Persönlichkeit**
- **Visuelles Storytelling mit der Kombination von Kurztext und Fotografie**
- **Erstellen von einfachen Grafiken mit Markenbewusstsein in Schrift, Farbe und Stil**

#### Methoden:

Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit; Lehrgespräche; Kreativitätstechniken; Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum

Referentin/Trainerin:  
Eva Lepold

Termin: Dienstag 25. - Mittwoch 26. April 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminardom Aurora,  
Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 11. April 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kreativ auf Knopfdruck?

Geht das? Oder ist das ein Marketing-Gag? > 23500104

Neue Ideen, neue Lösungen, neue Methoden kommen anders als angenommen. Das Seminar ist eine Einladung die alten Pfade zu verlassen und Neues auszuprobieren – mit Freude und Experimentiergeist. Denn Kreative haben eins gemeinsam: Sie haben Mut zum Ausprobieren. Scheitern gibt es nicht. Jedes Tun ist ein Schritt zu neuen Horizonten.

Wir arbeiten mit einem bunten Spektrum an erprobten Kreativitätstechniken. Diese unterstützen uns, Gedanken neu zu strukturieren und Neues auszuprobieren. Sei es beim Spinnen von Ideen, Entwickeln von Texten, Planen von Aktivitäten oder Präsentieren von Ergebnissen.

### Ziel:

- Einen bunten Methoden-Koffer für den beruflichen Alltag alleine, im Team und mit unterschiedlichen Zielgruppen gemeinsam erkunden
- Kreativen Freiraum erforschen mit mehr Leichtigkeit im Tun
- Gestaltungsfreude erleben

### Zielgruppe:

Interessierte am Thema Kreativität und dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Projektleiter:innen, Mitarbeiter:innen in gesundheitsfördernden Projekten

### Methoden:

zahlreiche Kreativitätstechniken; einfache Visualisierungs- und Zeichenübungen; Moderationsmethoden; In- und Outdoor-Aktivitäten; Bewegungs- und Entspannungstechniken; Teamspiele; einfache Übungen aus dem Improtheater zur aktiven Kurzpausengestaltung

### Inhalte:

**Der Workshop vermittelt einen bunten Werkzeugkoffer an Methoden, die sich im beruflichen Alltag alleine, im Team und mit verschiedenen Zielgruppen durchführen lassen. Kreativität braucht den Freiraum, um sich zu entfalten. Diesen erforschen wir gemeinsam für mehr Leichtigkeit im Tun. Gestaltungsfreude garantiert!**

- **Interessante Grundlagen zur Kreativitätsförderung erfahren**
- **Kreativitätstechniken wie Analograffiti, Räume-der-Kreativität, 6-Farben-Denken, ABC-Liste**
- **Ideenreiche, interaktive Gruppenarbeitsformen (Mindmapping, bunte Moderationstechniken, aktive Kurzpausengestaltung ...)**
- **Kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen (Bewegung, inspirierende Orte, Zeit und Muße, wohlwollendes Umfeld, Mut zum Scheitern – denn es wird nicht eintreten ...)**

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 23. - Mittwoch 24. Mai 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminardom Aurora,  
Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 9. Mai 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Praxis pur. Reden wir miteinander! Lösungsfokussiert und wertschätzend kommunizieren > 23500103

Wenn wir der gleichen Meinung sind, das gleiche Ziel und die gleichen Ansichten haben, dann scheint das Miteinander einfach zu sein. Schnell sind die Eckpunkte besprochen, wir sind zufrieden und ein gutes Gefühl macht sich breit. Was aber, wenn wir unterschiedlicher, vielleicht sogar völlig konträrer Auffassung sind? Gelingt uns ein wertschätzender, lösungsfokussierter Austausch dann auch so leicht?

### Ziel:

- Kennenlernen und Vertiefen unterschiedlicher Arten des Zuhörens
- Die Möglichkeiten der lösungsfokussierten Sprache einsetzen und schätzen lernen
- Emotionen besser verstehen und gesund mit ihnen umgehen
- In herausfordernden Gesprächen mit sich selbst gut verbunden bleiben
- Die Neugierde und das Staunen forcieren

### Zielgruppe:

Interessierte Personen, Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter:innen, Menschen, die ein gesundes und friedliches Miteinander (vor)leben möchten

### Methoden:

Wissenstransfer; Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit; Vertiefung durch Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen

### Inhalte:

**Es ist nicht nur möglich, sondern zudem extrem bereichernd, einen lösungsfokussierten und wertschätzenden Austausch auch bei völlig unterschiedlichen Zugängen zu einem Thema zu führen. Drei wunderbare Zutaten dafür verrate ich Ihnen jetzt schon. Es sind dies die Neugierde, das Staunen und das Nachfragen. Freuen Sie sich auf ein lustvolles Lernen:**

- **meine innere Haltung reflektieren und transformieren**
- **das schöpferische Zuhören als Quelle der Neugierde und des Staunens kennenlernen**
- **die lösungsfokussierte Sprache einsetzen**
- **die Metaebene in einem Gespräch bewusst wahrnehmen**
- **Emotionen benennen, besprechen und gesund integrieren**
- **Grenzen wahrnehmen und trotzdem in der Herzensverbindung bleiben**

Referentin/Trainerin:  
Andrea Krassnig

Termin: Dienstag 20. - Mittwoch 21. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminardom Aurora,  
Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 6. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Das WIR im Dorf bewusst gestalten – MITEINANDER und FÜREINANDER > 23500102



Damit sich Menschen freiwillig in ihrer Gemeinde engagieren, braucht es attraktive Möglichkeiten und klare Strukturen. Das Beispiel Dorfservice zeigt, dass Ehrenamt kein Selbstläufer ist. Wenn es aber „läuft“, dann profitieren alle Beteiligten davon. Ein gelungenes Miteinander motiviert, macht gesund und glücklich. Es stärkt Familien, Nachbarschaften, Unternehmen und Regionen.

### Ziel:

- Sozialkapital verstehen und im eigenen Kontext (beruflich, gesellschaftlich, team-spezifisch) stärken
- partizipative und kreative Gestaltung von Gruppenprozessen erleben
- Methoden zur Aktivierung von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kennenlernen

### Zielgruppe:

Interessierte Personen aus Nachbarschaften, Gemeinden, Betrieben, Schulen, Vereinen

### Inhalte:

- **Grundlagen des Sozialkapitals als Basis für ein starkes, nachhaltiges WIR erörtern**
- **Das WIR stärken – aber wie und wie profitiert jede Person davon?**
- **Methoden und attraktive Angebote, um Freiwilliges Engagement zu fördern**
- **Anhand der Umsetzung des Dorfservice Erfolgsfaktoren analysieren**
- **Transfer in die eigene Praxis: Das setze ich um, JETZT!**

### Methoden:

Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit; Lehrgespräch; Videosequenzen; Visualisierung; Skriptum mit weiterführender Literatur; Bewegungsimpulse

Referentin/Trainerin:  
Eva Altenmarkter-Fritzer

Termin: Donnerstag 29. - Freitag 30. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: vitamin R – Zentrum für Familie, Soziales und Gesundheit, Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 15. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Flexible Arbeit und Gesundheit

Wie gestalte ich flexible Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich?

> 23510101

Fachkräfte- und Arbeitskräftemangel betreffen viele Branchen. Oft hört man, dass das Gegenmittel dazu eine flexiblere Gestaltung der Arbeit (mehr Home-Office, 4-Tage-Woche usw.) sein könnte. In der Arbeitswissenschaft ist die gesundheitsförderliche Wirkung von bestimmten Modellen flexibler Arbeit bereits lange bekannt. Es gibt viele Erfolgsbeispiele und spannende Praxisprojekte, die zeigen, welchen Gewinn die gemeinsame Suche nach neuen Arbeitswelten und mehr Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter:innen bringt.

### Ziel:

- Zusammenhang zur Gesundheitsförderung erkennen
- Stolpersteine erkennen und umgehen können
- Umsetzungsideen für den eigenen Betrieb/ die eigene Organisation entwickeln

### Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Führungskräfte und interessierte Personen aus Betrieben und Gemeinden, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen und gerne in ihrem Unternehmen/in ihrer Organisation neue Ansätze einbringen möchten

### Inhalte:

- **Vielfalt der flexiblen Arbeitsplatzgestaltung kennenlernen**
- **Vor- und Nachteile unterschiedlicher Modelle**
- **Es soll angeregt werden über die „innere Welt“ von New Work (Mind-Set, Kultur) nachzudenken, damit flexible Arbeitswelten erfolgreich umgesetzt werden können.**

### Methoden:

Vortrag im Wechsel mit Kleingruppenarbeit und Großgruppenspiel; Erfahrungsaustausch und Praxisbeispiele; Besprechung der Fragen der Teilnehmer:innen; Übungen; weiterführende Literatur

Referentin/Trainerin:

Claudia Felder-Fallmann

Termin: Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juli 2023

jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminardom Aurora,

Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 27. Juni 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: „Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz“ Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder > 23510104

Virginia Satir unterscheidet nährende Familien von hilfeschuchenden Familien und hat in ihrer Arbeit vier Bereiche festgestellt, in denen die größten Unterschiede der beiden Familientypen zu finden sind: Selbstwert, Kommunikation, Familiensystem/Regeln, Verbindung zur Gesellschaft. Sie sagt dazu, dass es z.B. Angehörigen nährenden Familien offensichtlich angenehm sei, einander zu berühren und einander Zuneigung zu zeigen, unabhängig vom Alter. Familienmitglieder zeigen einander ihre Liebe und Fürsorge, indem sie offen miteinander reden und einander mit echtem Interesse zuhören, indem sie aufrichtig und ehrlich miteinander umgehen und nicht zuletzt einfach durch ihr Zusammensein.

### Ziel:

- Ressourcenstärkung zur Steigerung der persönlichen Resilienz
- Erkennen von selbstwertstärkenden Maßnahmen
- Anwendung von Kommunikationstechniken zur Stärkung persönlicher Beziehungen
- Strategien zur Verbesserung und Stärkung der Lebenswelten von Kindern

### Zielgruppe:

Menschen in fördernden, beratenden Berufen, Pädagoginnen und Pädagogen, Psychologinnen und Psychologen, im Gesundheitsförderungs-bereich tätige Personen

### Inhalte:

- **Genannte Konzepte und Perspektiven theoretisch und praktisch erarbeiten und durchspielen**
- **Möglichkeiten erarbeiten, Kindern und Jugendlichen Wege zu „gesunden Systemen“ zu eröffnen**

### Methoden:

Theorieinputs; Einzelarbeit; Gruppenarbeit; Entspannungseinheiten

Referentin/Trainerin:

Jasmin Sadeghian

Termin: Freitag 22. und Freitag 29. September 2023  
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 8. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„MentalReal“ vom Mentalen zum Realen in der Gesundheitsförderung. Strategien, um von der Vision hin zur Manifestation und zur Umsetzung zu kommen! > 23510103

Morgen setze ich um, was ich mir gestern vorgenommen habe ... Visionen sind hilfreich und können viel bewegen. Wie oft haben wir aber große Ideen, Visionen und Träume, die dann dem täglichen Alltagstrott und offenen To-do-Listen zum Opfer fallen und maximal noch im Unterbewusstsein gespeichert bleiben. Die Folge: Unerfüllte Vorhaben wirken toxisch auf unsere psychische Gesundheit, unser Selbstverständnis und Selbstwertgefühl und unsere Selbstwirksamkeit.

#### Ziel:

- Skaliere deine Vision in verdaubare Umsetzungsschritte,
- vereine deine Vision mit deinen Werten und deinem Credo,
- entwickle eine unaufhaltbare Absicht und eine freudvolle Erfolgsdisziplin
- und nähere dich täglich, step by step, deiner Idealvorstellung.

#### Zielgruppe:

Praktiker:innen der Gesundheitsförderung

#### Inhalte:

- **Hier lernst du Werkzeuge kennen, mit denen du deine gesundheitsförderlichen Visionen garantiert in die Umsetzung bringst.**
- **Finde heraus, was du wirklich wirklich willst, was wirklich wichtig für dich ist.**

#### Methoden:

Theoretische Inputs, Step-by-Step-Anleitungen; mentale Übungen und Techniken; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Erfahrungsaustausch und Mentalprogramm zum garantierten Transfer

Referentin/Trainerin:  
Brigitte Lube

Termin: Montag 9. - Dienstag 10. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminardom Aurora,  
Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 25. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Der achtsame Weg zu Resilienz und innerer Stärke > 23510102

Resilienz ist in Krisenzeiten ein wichtiger Erfolgsfaktor. Damit Sie Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:innen gut steuern und managen können, bedarf es Fähigkeiten wie Selbstreflexion, Fokussierung und innerer Klarheit. Mit Achtsamkeitsübungen, wie der von dem Mikrobiologen Jon Kabat-Zinn entwickelten Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), werden die dafür notwendigen Regionen im Gehirn trainiert. Wissenschaftliche Forschung belegt, dass dieses Training die Stressbewältigungs-, Reflexions- und Konzentrationsfähigkeit erhöht und die psychische und körperliche Gesundheit stärkt. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Resilienz und Achtsamkeit zur betrieblichen Gesundheitsförderung und Effizienzsteigerung beitragen und was Sie praktisch tun können.

### Ziel:

- Wissen über Resilienz und Achtsamkeit vertiefen
- Empowerment und Selbstwirksamkeit stärken
- alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz ausprobieren

### Zielgruppe:

Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter:innen, Mitarbeitende, Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

### Inhalte:

- **Bedeutung von Resilienz und das 8-Resilienz-faktoren-Modell**
- **Definition von Achtsamkeit und ihrer Wirkung auf Körper, Seele und Geist**
- **Stärkung der mentalen und körperlichen Gesundheit durch Achtsamkeitsübungen**
- **Schlüsselrolle der Achtsamkeit für die Resilienz**
- **Anwendbarkeit von Achtsamkeit in Gruppen und Teamsitzungen**

### Methoden:

Theoretische Inputs mit Powerpoint, Flipchart, Geschichten und Kurzvideos; Wechsel von Plenum-, Gruppen- und Einzelarbeit; praktische Übungen: Achtsamkeitsübungen, Bodyscan/ Körperwahrnehmung, Einführung in Meditationstechniken, STOP-Übung, einfache Körperübungen

Referentin/Trainerin:

Birgit Zimmermann

Termin: Montag 13. – Dienstag 14. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminardom Aurora,  
Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 30. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

**ONLINE:** Working together – länger gesund im Betrieb durch gesundheitsförderliche, altersgerechte Arbeitsbedingungen  
> 23100105



**Ziel:**

Sensibilisierung für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Generationen – auch im Rahmen der Gesundheitsförderung; Erlernen von Methoden für gute generationenübergreifenden Zusammenarbeit; Austausch und voneinander lernen

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter:innen im Personalmanagement, Führungskräfte, Projektleitungen, Berater:innen, Gemeindevertreter:innen in unterschiedlichen Settings – Gemeinden, Organisationen, Unternehmen

**Methoden:**

Theorie-Inputs; Einzel-, Groß- und Kleingruppenübungen mit gruppenspezifischen Moderationsmethoden; Reflexion; kollegialer Erfahrungsaustausch

**Inhalte:**

- **Die unterschiedlichen Generationen: Wie sind sie geprägt, welche Vorurteile haben wir, wie können unterschiedliche Generationen gut zusammenarbeiten?**
- **Die Rolle der Führungskraft: Wie kann altersgerechtes, gesundheitsförderliches Führen funktionieren, welche Möglichkeiten haben Führungskräfte?**
- **Instrumente aus der Personalentwicklung, um Arbeitsfähigkeit im Unternehmen vom Einstieg bis zur Pension zu fördern**

Referent/Trainer:  
Markus Peböck

Termin: Donnerstag 27. April und Donnerstag  
4. Mai 2023, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr  
Abstand zwischen den Tagen für den Transfer des  
Gelernten in die Praxis

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 13. April 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Aktiv bis ins Alter – Powertrio für Ihre körperliche und geistige Fitness > 23100104



*Kraftvolle Muskeln, aktive Faszien und ein waches Gehirn – die perfekte Kombination für gesundes Älterwerden*

### Ziel:

Erlernen von Methoden zur Förderung von geistiger und körperlicher Fitness im Alter; Sensibilisierung für die Bedeutung regelmäßigen Trainings

### Zielgruppe:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Bewegungskurse für ältere Menschen in ihrem beruflichen, betrieblichen oder gemeinschaftlichen Umfeld (Betriebliche Gesundheitsförderung, gesunde Nachbarschaft, gesunde Gemeinde) anbieten wollen; Selbstanwender:innen, die wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

### Methoden:

Theorieinput; Diskussion; Einzel- und Gruppenarbeit (Entwicklung möglicher Stundenbilder); eigene Anwendung und Ausprobieren

Bitte sportliche/bequeme Bekleidung mitbringen.

### Inhalte:

**Im Seminar werden Methoden vermittelt, wie geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter gefördert werden können.**

- **Anatomische und sportwissenschaftliche Grundlagen**
- **Bewegungsempfehlungen der World Health Organization und der Gesundheit Österreich GmbH**
- **„Gehirn-Training“ für geistige Fitness bis ins hohe Alter**
- **Mit welchen wissenschaftlich untersuchten mentalen Techniken aus der Hirnforschung können wir unser Bewegungsverhalten beeinflussen?**
- **Welche Bewegungsformen bieten einen optimalen Schutz vor Pflegebedürftigkeit im Alter?**
- **Welche Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen eignen sich auch für ältere Menschen?**
- **Erstellen von Stundenbildern für die ersten Trainings- und Kurseinheiten**

Referentin/Trainerin:  
Elisabeth Barta-Winkler

Termin: Montag 12. - Dienstag 13. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,  
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 29. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Ihr Auftritt bitte“ – wie es gelingt Menschen (für Gesundheitsförderung) zu begeistern

> 23100106

Ob Botschaften nur oberflächlich ankommen oder ob es gelingt zu „begeistern“, entscheidet sich auf einer Ebene, die zu einem großen Teil außerhalb der inhaltlichen Vorbereitung liegt. Einstimmung auf die Zielgruppen und deren heterogene Bedürfnisse sowie professionelle Inhaltsaufbereitung ist unverzichtbare Erfolgsbasis. Damit ein Funke überspringen kann, braucht es aber mehr als Inhalt und Präsentationsmethode, es braucht zunächst eine „fördernde Atmosphäre“, die den Boden aufbereitet, und diese folgt der eigenen Haltung, Einstellung und Authentizität.

### Ziele:

- Wirkfaktoren im Kontakt – Menschen abholen und Interesse gewinnen
- Methoden kennenlernen, um Menschen für Gesundheitsförderung zu begeistern
- Bewusste Gestaltung der Gesprächs- und Präsentationsatmosphäre
- Formen der Wahrnehmung, Kommunikationsstile und deren Wirkung nach V. Satir
- Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung – Körpersinn und Empathie

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

**Dieser Seminarworkshop vermittelt neue Perspektiven und bietet praxiserprobte Tipps und die Möglichkeit am eigenen Präsentations-/Vermittlungsstil gezielt zu arbeiten.**

### Methoden:

Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik; Bearbeitung und Diskussion von Praxisbeispielen; Selbstreflexion; kollegiales Feedback; Gruppenarbeit und Austausch im Plenum; Einbeziehung der Körperwahrnehmung; Tipps zur Selbsthilfe für jeden Auftrittsmoment!

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

Referentin/Trainerin:

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Mittwoch 14. – Donnerstag 15. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,  
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 31. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gruppen kreativ moderieren und den Teamgeist stärken > 23110105

Struktur hilft. Gerade bei Veränderungsprozessen und kreativen Herausforderungen und Zielsetzungen. Die Trainerin stellt erprobte Moderations-Methoden sowie Arbeitsformen in der Gruppe vor, die alle Beteiligten aktiv und wertschätzend in den Schaffensprozess einbeziehen. Gelenkte Gruppengespräche führen aus eingeschliffenen Bremswegen heraus und erhöhen die Zusammenarbeit und den Team-Geist. Geschickte Fragen fördern Perspektiven und ebnen den Weg zu neuen Themenbereichen und der gemeinsame Dialog und die Reflexion von Information eröffnet völlig neue Ressourcen. Das Moderationsdesign wird professionell mit kreativen Visualisierungen auf Flipcharts und anderen Medien untermalt. Die Verbindung dieser Techniken fördert gehirngerechte Lernprozesse für einen erfolgreichen Wissensaustausch und neue Wege im Team.

### Ziel:

- Kennen lernen und Vertiefen unterschiedlicher Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen
- Kreative Gestaltung von Gruppenprozessen erleben
- professionelle Plakatgestaltung und graphisches Moderieren ausprobieren
- Moderationsdesigns entwickeln, die die Teilnehmer:innen ins eigene berufliche und teamspezifische Umfeld mitnehmen und anwenden können

### Zielgruppe:

Interessierte Personen, Projekt- und Teamleiter:innen, die Gruppen leiten, Menschen begleiten und mehr Methodenkenntnis wünschen

### Inhalte:

- **Gemeinsam durchlaufen und erproben wir die unterschiedlichen Phasen eines kreativen und effektiven Moderationsablaufs in Teambesprechungen.**
- **Sammlung von Themen und Ideen**
- **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 G. Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juli 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,  
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 20. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Body Positivity > 23110104

*Konkrete Schritte zur Körperakzeptanz und Gesundheitsförderung  
in der Praxis für Kinder und Jugendliche*

Body Positivity drückt aus, jedem Körper mit Respekt zu begegnen und alle Körper gleich wertvoll zu behandeln. Wie hängen Body Positivity und Gesundheitsverständnis zusammen und wie kann ich dieses konkret fördern?

### Ziel:

Erlernen von Methoden, wie Kinder- und Jugendliche ein gesundes Bewusstsein für ihren Körper entwickeln können und somit ihre Gesundheitskompetenz gefördert werden kann

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Lehrlingsbetreuer:innen, Projektleiter:innen, Eltern und alle Interessierten, die mit Jugendlichen-Settings arbeiten

### Inhalte:

- **Theorie Inputs: Unterschiedliches Gesundheitsverständnis und Zugang zur Gesundheit von Jugendlichen und Erwachsenen sowie Gesundheitsdeterminanten**
- **Fakten zu Body Positivity und Einfluss von Food-Trends und Diäten, Optimierungswahn**
- **Tipps für den adäquaten Umgang mit Jugendlichen, Unterstützungs- und Hilfsangebote**
- **Psychische Gesundheit im Zusammenhang mit Körperwahrnehmung und Ernährung**
- **Gender und Diversity als Querschnittsthemen**

### Methoden:

Theoretische Inputs; praktische Übungen; Fallbeispiele; Reflexion und Austausch; Visualisierung

Referentin/Trainerin:

Michaela Rischka

Termin: Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juli 2023

jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,

Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 27. Juni 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Nimm's nicht so persönlich – The Work von Byron Kathie > 23110106

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 und dann kommt zum beruflichen Stress noch der emotionale Stress dazu. Das wiederum wirkt sich auf die Gesundheit, die Kommunikation, den Teamgeist und das WIR-Bewusstsein aus.

Was tun? Können wir andere wirklich daran hindern, dass sie Sachen sagen oder tun, die uns nerven, stressen, kränken oder aufregen? Oder wäre es nicht sinnvoller bei sich selbst 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 runtermachen würde?

Mit der Methode THE WORK von Byron Katie wird es ermöglicht, stressvolle Situationen und Gedanken zu nützen, um zu wachsen, gelassener zu sein und um loszulassen. Stressvolle Gedanken werden untersucht und durch Umkehrungen/ Perspektivenwechsel verlieren sie 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 dessen positive Eigenschaften bezüglich Stressreduktion ist belegt.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten

Referentin/Trainerin:  
Marion Weiser

Termin: Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,  
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 3. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Typgerechte Kommunikation und Motivation anhand des DISG-Modells in der Gesundheitsförderung

> 23110109

*Wie es gelingt, Gesundheitspotenziale zu erkennen und Gesundheitskompetenz zu stärken.*

Manchmal gibt es Tage, an denen wir energiegelad und mit Leichtigkeit und Freude ans Werk gehen. Ein anderes Mal sind wir gestresst, unsicher oder genervt. Demnach gestaltet sich Kommunikation und Zusammenarbeit/leben mal leichter und mal schwieriger. Mit dem DISG-Persönlichkeitsmodell werfen wir einen Blick auf und hinter unser Verhalten. Das Modell kann dabei unterstützen, Stressauslöser zu identifizieren und Motivationsfaktoren für unser eigenes förderliches Gesundheitsverhalten zu erkennen. In diesen zwei Tagen finden wir Strategien, um unsere mentale und psychische Gesundheit individuell und selbstwirksam zu fördern.

### Ziel:

Befähigung, sich und andere für gesundheitsförderliches Verhalten zu motivieren und hierbei zu unterstützen

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen und alle Interessierten

### Methoden:

Theoretische Inputs; Einzelreflexion; Austausch in Klein- und Großgruppen; Skriptum; Mentalübungen

### Inhalte:

- **Allgemeine Einführung in das DISG-Persönlichkeitsmodell**
- **Motivationsfaktoren: Was motiviert Menschen im Allgemeinen und wie können Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten motiviert werden?**
- **Stressmuster: Welche Befürchtungen führen zu Stress und übertriebenem Verhalten?**
- **Entwicklungsfelder: Entdecken hinderlicher und förderlicher Verhaltensweisen an mir selbst und anderen Stilen. Finden eines neuen Umgangs mit diesen Verhaltensmustern.**
- **Das eigene Potenzial und Muster erkennen anhand des DISG-Persönlichkeitsmodells.**
- **Gemeinsame Reflexion aus der Praxis und Wege zu einer angenehmen und förderlichen Gesprächsatmosphäre mit meinem Gegenüber**

Referentin/Trainerin  
Verena Forster

Termin: Dienstag 14. – Mittwoch 15. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,  
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 31. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Evaluation in der Gesundheitsförderung – innovative & kreative Methoden, die Spaß machen > 23110107

Evaluation stellt eine gute Möglichkeit dar, bestimmte Ausschnitte des eigenen beruflichen Handelns systematisch zu beleuchten. Dabei werden Verbesserungsmöglichkeiten bei festgestellten Schwachstellen eruiert und die erfolgreiche Arbeit nach innen und außen dokumentiert.

### Ziel:

Erlernen unterschiedlicher Evaluationsmethoden; Sensibilisierung für die Bedeutung von Evaluation in Gesundheitsprojekten

### Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer und an Gesundheit interessierte Menschen, die in gesundheitsfördernden Projekten ihre Arbeit sichtbar machen und nachweisbar dokumentieren möchten

### Methoden:

Wechsel von Groß- und Kleingruppen sowie Einzelarbeit; Lehrgespräche; Evaluierungsmethoden; Entwicklung gesundheitsfördernder Ziele und messbarer Indikatoren; Moderations-, Visualisierungs- und Fragetechniken; Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum

### Inhalte:

- **Verständnis für Evaluation – Struktur-, Prozess- und Ergebnisevaluation, formative und summative Evaluation, Selbst- und Fremdevaluation**
- **Überblick über Barrieren bei der Durchführung von Evaluation und Möglichkeiten, diese zu überwinden; Voraussetzungen und Chancen**
- **Ein Praxisleitfaden zur Durchführung von Evaluation in gesundheitsfördernden Projekten**
- **Evaluation als Ansatz der Qualitätssicherung und als Bestandteil methodischen Arbeitens**

Referentinnen/Trainerinnen

Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Termin: Mittwoch 29. – Donnerstag 30. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Elisana,  
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 15. November 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Sicher präsentieren und souverän vortragen > 23800102

*Mit Präsentationstechniken und rhetorischen Fähigkeiten zu mehr Erfolg*

Erfolgreiche Vortragende nutzen neben ihrer Fachexpertise die eigene Person als Medium, um Eindruck und Wirkung zu erzeugen und Themen und Inhalte zu vermitteln.

Mit rhetorischen Kenntnissen und Präsentationstechniken und durch das bewusste Auftreten der:des Vortragenden wird die Zuhörerschaft aktiviert und eingebunden, die Botschaft an das Publikum gebracht.

Das gilt sowohl für Präsenz- als auch Online-Formate, wenngleich zum Teil unterschiedliche Anforderungen zu meistern sind. Der Workshop vermittelt erfolgversprechende Wege, damit Sie sowohl in Präsenz als auch online Ihre Themen und Inhalte sicher präsentieren und souverän vortragen können.

### Ziel:

- Die eigene Wirkung steigern
- Präsentationen verbessern
- Mit Gruppen kurzweilig und belebend arbeiten
- Sich und sein Gegenüber einschätzen und verstehen

### Inhalte:

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

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:  
Andrea Magnus

Termin: Montag 12. – Dienstag 13. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 29. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Elterncoaching – Gemeinsam Lösungen (er)finden > 23800103



Sie wollen Ihr Fachwissen durch systemische Beratungskompetenz erweitern?

Sie wollen Ihr Wissen über die Organisation familiärer Systeme erweitern?

Sie wollen das System Familie in Ihrer Begleitung von Familien berücksichtigen?

Sie wollen, dass die Eltern mehr Eigenverantwortung übernehmen?

Sie wollen Ihre Rolle als Berater:in in der Familie reflektieren?

Elternarbeit hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Wenn Eltern ihr Kind/ihren Teenager zur Therapie bringen, bringen sie auch eine Menge Erfahrungen, Befürchtungen, Hoffnungen und Wünsche mit. Diese haben sowohl auf die Entwicklung als auch auf die Wirkung von Interventionen großen Einfluss.

Eine große Herausforderung in der Praxis stellt oftmals die Arbeit mit dem System Familie dar. Wertschätzung und Transparenz sind in der systemischen Beratung wichtige Säulen, damit die Eltern und das Kind/der Teenager Eigenverantwortung im Prozess übernehmen können. Hierfür sind Grundannahmen und Tools aus der systemisch-konstruktivistischen Sichtweise hilfreich.

### Zielgruppe:

Alle Interessierte, die Kinder und Jugendliche begleiten und das System Eltern und Familie mehr in ihrer Arbeit berücksichtigen wollen.

### Inhalte:

- **System Familie**
- **Formen des Elterngesprächs**
- **Systemisch Handeln in der Elternberatung**
- **Beratungshaltungen**
- **Hilfreiche „Werkzeuge“ für die Gesprächsführung**
- **Umgang mit „herausfordernden Situationen“**
- **Kurzinterventionen**
- **Reflexionsmöglichkeiten für die eigene Praxis**

### Methoden:

Ein praxisorientiertes Seminar mit interaktiven Methoden, die Inhalte werden sofort aufprobiert und reflektiert. Es werden viele praxiserprobte systemische Methoden vorgestellt, die rasch eine maximale Wirkung in der Praxis haben. Theorie-Praxistransfermethoden unterstützen die Integration in den eigenen beruflichen Alltag.

Referent:in/Trainer:in  
Bettina Bachschwöll

Termin: Donnerstag 22. – Freitag 23. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 9. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Caring Community Nursing – Gesundheitsförderung im regionalen Setting > 23810101



Die Menschen leben immer länger, in Österreich ist ihre Gesundheit jedoch übermäßig von Beschwerden beeinträchtigt: Sie finden sich nur unzureichend im Gesundheitssystem zurecht, Einsamkeit greift um sich, die angebotenen Versorgungsleistungen decken den Bedarf nur teilweise, es mangelt an Pflegefachkräften, die Last liegt auf den pflegenden Angehörigen, die sie nur mehr eingeschränkt bewältigen können. Die Menschen aus Sicht der Fachleute zu versorgen ist zu wenig, die Menschen mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Hoffnungen gehören in den Mittelpunkt – was wollen sie und wie kann man sie dabei unterstützen? Es braucht Gesundheitsförderung! Die Konzepte „Caring Community“ und „Community Nursing“ – Letzteres ist in einer großen Zahl von Pilotprojekten derzeit in Österreich in Erprobung – bieten Chancen im regionalen Setting wesentliche Verbesserungen zu erreichen – vorausgesetzt, es gelingt die hegemoniale Versorgungs-Haltung zu überwinden.

### Ziel:

Die Teilnehmenden gewinnen Einblicke in und Verbindungen von „Caring Community“ und „Community Nursing“, lernen Grundprinzipien und Methoden der Gesundheitsförderung für die Umsetzung dieser Konzepte kennen und anwenden; mit einer dialogisch-agilen Grundhaltung werden sie vertraut. Sie erwerben Handlungsoptionen zur Unterstützung der alte(rnde)n Menschen und der Gemeinschaft, in der sie leben.

### Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an alle, die im regionalen Bereich für das Wohlergehen wirken, seien es Community Nurses, Sozialkoordinatorinnen und -koordinatoren oder sonstige Fachleute, seien es Leitende von Projekten im regionalen Setting oder Verantwortliche in Gemeinden.

### Inhalte:

- **Dialogische Haltung und Kernkompetenzen: rein in die Begleitenden-Rolle!**
- **Grundprinzipien der Gesundheitsförderung und ihre Umsetzung**
- **Stakeholder-Analyse, Erwartungslandkarte (Ausprobieren der Methoden, Reflexion über die Schlüsselkräfte im regionalen Setting)**
- **Für die Praxis: Leadership Canvas, Soziokratie, Theorie U, Scrum, Wirkungstreppe, Outcome Mapping, Rad des Lernens**
- **Caring Community: Vision, Struktur, Weg und Vorgehen**
- **Community Nursing: Potenziale und Ressourcen, gesundheitsförderliche Rollen**
- **Reflexion und Synthese**

### Methoden:

Der Workshop ist dialogisch angelegt, das Erschließen neuer Sichtweisen und der Austausch von Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. Fachliche Inputs bieten Grundlagen und konkrete Handlungsanleitung.

Referent/Trainer:  
Thomas Diller

Termin: Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juli 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 20. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Soziokratische Nachbarschaftskreise > 238120102

*Bewohner:innen einer Gemeinde übernehmen Mitverantwortung für ein gutes Leben für alle.*

Das in Indien sehr erfolgreiche Konzept der Nachbarschaftskreise wurde in einem Erasmus+-Projekt zweieinhalb Jahre lang von Mitgliedern aus 9 Organisationen in 6 europäischen Ländern erforscht, mit den gängigen Nachbarschaftskonzepten mittels Fallstudien verglichen und an die europäischen Verhältnisse angepasst. Die soziokratische Kreisorganisations-Methode wurde als gemeinschaftsfördernde Organisationsform integriert.

Das Ergebnis ist ein Konzept für einen Prozess, in dem die Potenziale aller Bewohner:innen genutzt werden können, um selbstorganisiert und subsidiär wieder mehr Verantwortung für die Menschen in der eigenen Nachbarschaft, aber auch für die Gemeinde, das Klima und den Planeten zu übernehmen und die geeigneten Schnittstellen zu professionellen Kräften und politisch Verantwortlichen zu schaffen. ([www.sonec.org](http://www.sonec.org))

### Ziel:

Die Teilnehmenden bekommen einen vertieften Einblick in das Konzept der Soziokratischen Nachbarschaftskreise (SoNeC) und in die seit 10 Jahren, in über 40 nachbarschaftlichen Wohnprojekten (in Österreich) erprobte Soziokratische Kreisorganisations-Methode (SKM). Sie haben durch den Besuch des Seminars genug Informationen, um die Umsetzung Soziokratischer Nachbarschaftskreise in ihrer eigenen Gemeinde anstoßen zu können.

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

- **Das Konzept SoNeC – Sociocratic Neighborhood Circles und die darin enthaltenen soziokratischen Strukturen kennenlernen**
- **SoNeC Prinzipien – die Grundlagen des Gelingens besprechen**
- **Aufbau eines soziokratischen Nachbarschaftskreises sowie das Netzwerk der Nachbarschaftskreise in der Praxis verstehen; Beispiele**
- **Zusammenarbeit der Nachbarschaftskreise mit bestehenden Strukturen von Gesundheitswesen, Politik, Vereinen, Institutionen und Unternehmen**
- **Voraussetzungen und Bedingungen für die Umsetzung in der eigenen Gemeinde erfor-schen: „Wie kann eine subsidiäre Selbstorga-nisation aller Bewohner:innen gelingen?“**

### Methoden:

Fachliche Inputs; Erfahrungsaustausch; Reflexion und Übungen mit Rollenspielen und Kleingruppenarbeit ergänzen einander und bieten unterschiedliche Zugänge zum gemeinsamen Lernen

Referent:in/Trainer:in:

Barbara Strauch und Florian Bauernfeind

Termin: Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023  
21. September 10 – 18 Uhr / 22. September 9 – 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 7. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: Verbündete finden und wirkungsvoll zusammenarbeiten

> 23810103



*Gestaltung partizipativer Projekte im lokalen Raum*

Der Aufbau neuer Angebote und innovativer Projekte im Gesundheits- und Sozialbereich bewegt sich an der Schnittstelle von Institutionen, Gemeinden und Bürgerinnen und Bürgern. Um diese entsprechend umsetzen und wirkungsvoll verankern zu können, braucht es einerseits die Einbindung von Schlüsselpersonen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, von Beteiligungsmöglichkeiten und eine entsprechende Kommunikation nach außen. Andererseits geht es um motivierende und wirkungsvolle Zusammenarbeit.

Aber wie Verbündete gewinnen? Wie interessierte Menschen im Umfeld beteiligen? Wie entsprechend fokussiert, motivierend und wirkungsvoll zusammenarbeiten?

### Ziel:

Ziel des Workshops ist es, bei den Teilnehmenden die Fähigkeit zur Verankerung, Gestaltung und erfolgreichen Umsetzung partizipativer Projekte im lokalen Raum zu fördern.

### Methoden:

Der Workshop arbeitet mit einem Mix aus

- Inputs zu Fragen/Themen,
- Erfahrungsbeispielen und konkreten Anliegen der Teilnehmenden,
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe sowie
- mit Gruppenarbeiten zu ausgewählten Fragen/Themen.

### Inhalte:

**Im Mittelpunkt des Online-Halbtages stehen wichtige Herausforderungen und Strategien partizipativer und öffentlichkeitswirksamer Projekte im lokalen Raum: Die Identifizierung und Gewinnung von Verbündeten und Beteiligten für ein gemeinsames Ziel, um vor Ort entsprechende Verankerung und Öffentlichkeit zu schaffen sowie die gelingende Zusammenarbeit aller Beteiligten.**

### Folgende Fragen werden bearbeitet:

- **Wie kann ich „Stakeholder“ identifizieren, gewinnen und einbinden?**
- **Wie kann ich ein Angebot bzw. ein Projekt gut kommunizieren? Wie schaffe ich Öffentlichkeit?**
- **Wie kann ich interessierte Menschen im Umfeld für gemeinsame Ziele und Vorhaben beteiligen?**
- **Wie baue ich ein Projektteam von Freiwilligen auf? Was bedeutet es projektförmig und partizipativ zu arbeiten?**
- **Wie kann fokussiert, motivierend und wirkungsvoll zusammengearbeitet werden?**

Referent:in/Trainer:in:

Günther Marchner und Maria Pramhas

Termin: Mittwoch 4. Oktober 2023  
von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 50,-

Anmeldung bis 20. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 23810104

Das Phänomen ist wohlbekannt: Menschen, mit gesundheitlichen Problemen wissen dank professioneller Beratung sehr gut, welche Verhaltensveränderungen zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil beitragen können. Jedoch: Ganz gleich ob Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder Rückenproblemen oder Überlastete in Familie oder Arbeit bzw. auch zunehmend isolierte ältere Menschen – Betroffene schaffen es nicht oder nicht ausreichend, entsprechende Gewohnheiten, Automatismen zu verändern und alternative Gewohnheiten zum neuen Alltag zu machen.

Die Seminarteilnehmenden erleben an sich selbst, wie Motivation entsteht. An Hand dessen wird erlebbar, wie man Betroffenen die Tür zur inneren Motivation öffnen kann, um eine Lebensstiländerung generieren zu können.

Für das Verändern von Gewohnheiten ist eine starke, innere Kraft von zentraler Bedeutung, die nicht aus dem Denken kommt. Hier knüpft das wissenschaftlich fundierte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) mit seinem völlig neuartigen Ansatz zur Motivationsbildung an. Mit dem Erarbeiten eines Motto-Zieles entwickelt sich eine kraftvolle innere Haltung. Mit dieser Haltung gelingt es, im Hinblick auf ein Gesundheitsziel handlungsfähig zu bleiben, auch in schwierigen Situationen. Der individuelle Einsatz von Erinnerungshilfen und wirkungsvolle „Wenn-Dann-Pläne“ vervollständigen das Repertoire dieses Angebotes für in der Gesundheitsberatung Tätige.

### Inhalte:

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

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

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

Referentin/Trainerin:  
Kristina Sommerauer

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 21. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Lösungsorientierte Kommunikation

### > 2310105

Immer häufiger wird (Projekt)-Teams hohe Eigenverantwortung übertragen, die Mitglieder müssen/dürfen sich weitgehend selbst organisieren. Umso wichtiger ist in diesen Teams ein vertrauensvolles Miteinander, um bei gutem Klima effizient Ergebnisse zu erzielen.

In früheren Zeiten konzentrierte man sich bei Lösungsfindungen sehr intensiv auf die Analyse von Problemen und deren Hintergründe. Eine zu intensive Beschäftigung mit den Problemen ist emotional nicht sehr förderlich – dadurch mindern sich Kraft und Energie über etwaige Lösungen nachzudenken.

Lösungsorientierte Kommunikation reduziert die Analyse auf ein Minimum und beschäftigt sich hauptsächlich und sehr rasch mit Varianten der Problemlösung und der Umsetzbarkeit von Lösungen.

#### **Ziel:**

In diesem Training lernen Sie, wie Sie ein Klima der offenen Kommunikation schaffen und sich bei den Teamaufgaben auf Lösungsmöglichkeiten konzentrieren. Sie lernen, gemeinsam und effizient Lösungen und entsprechende Umsetzungsstrategien zu entwickeln.

#### **Inhalte:**

- **Wie schafft man ein offenes Gesprächsklima?**
- **Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens in Gruppensituationen (Konflikten)**
- **Techniken der lösungsorientierten Kommunikation**
- **Methoden zur Lösungsfindung**
- **Die Phase der Beschlussfassung**
- **Umsetzungsplanung – Maßnahmenplan**

#### **Methoden:**

Das Training ist vorrangig übungsorientiert. Die Beispiele orientieren sich an der Praxis. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten.

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

Referent/Trainer:  
Michael Schallböck

Termin: Donnerstag 19. – Freitag 20. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 5. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Selbstkontakt und Selbstkenntnis – Zugänge zu besserer Wirkung und Erfolg > 23810106

Die Organisation der Arbeit verändert sich. Statt in Hierarchien mit festgefügt Strukturen und vorgebenden Vorgesetzten wird zunehmend in flexiblen, auf Teamarbeit aufbauenden Organisationsformen gearbeitet – agiles Arbeiten, New Work, Selbstorganisation sind Schlagworte dazu.

Je mehr sich die festgefügt Strukturen für die Mitarbeitenden reduzieren, umso mehr Freiraum entsteht für sie; allerdings sind sie gefordert, den reduzierten „äußeren Halt“ durch „innere Stärke“ auszugleichen. Um die Zusammenarbeit in Teams – in der Arbeitswelt wie auch beim zivilgesellschaftlichen Engagement – auf eine vertrauensvolle Basis zu stellen, gemeinsam möglichst intelligente Entscheidungen zu treffen und gut verzahnt Aufgaben zu bewältigen, muss sich jedes einzelne Teammitglied ganzheitlich einbringen.

Große Bedeutung erlangen Fragen wie: „Wer bin ich? Wie wirke ich? Was kann ich? Was denke ich? Wie fühle ich mich? Was brauche ich? Was ist mir im Arbeitsprozess wichtig?“

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit der strukturierten Annäherung zu diesen Fragen, stärkt für das gemeinsame Arbeiten in Teams und eröffnet die Chance auf mehr Arbeitszufriedenheit. Sie gewinnen „Selbstkontakt“!

### Ziel:

Neben dem Kennenlernen verschiedener Zugänge zum Selbst geht es im Workshop auch um das Gewinnen von Erkenntnissen über das eigene Selbst, in eigener Reflexion, im Dialog mit den anderen.

### Inhalte:

**Folgende Aspekte werden beleuchtet:**

- **Selbstkontakt, Selbstkenntnis, Selbstorganisation**
- **Arbeitszufriedenheit – was Menschen wirklich brauchen**
- **die eigene Einstellung und ihre Wirkung**
- **Antreiberkonzept**
- **DISG-Persönlichkeitsmodell**
- **Resonanz**
- **Eisbergmodell**
- **Praxisfragen**

### Methode:

Informationsinputs wechseln in anregender Folge mit Verarbeitungsphasen in Diskussion und Kleingruppenarbeit. Fragebögen unterstützen den Lernertrag.

Referent/Trainer:  
Josef Wimmer

Termin: Donnerstag 9. – Freitag 10. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 27. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Sicher präsentieren, erfolgreich vortragen

> 23300102

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

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

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

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Josef Wimmer

Termin: Dienstag 18. – Mittwoch 19. April 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 4. April 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Sprache – Körper – Präsenz Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor Zuhörenden präsentieren > 23300103

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

### **Ziel:**

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

Es ist nicht das Ziel Perfektion zu erlangen, sondern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken.

### **Zielgruppe:**

Vor allem Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Gesundheitsförderungsbereich (Schulen, Kindergärten, Betriebe, Gemeinden etc.) sollen das Rüstzeug erhalten, ihr Wissen besser verbreiten zu können.

### **Inhalte:**

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

### **Methoden:**

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

Referentin/Trainerin:

Lisa-Maria Sexl

Termin: Dienstag 9. – Mittwoch 10. Mai 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Reschenhof,  
Bundesstraße 7, 6068 Mils

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 25. April 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger Erfolg in der Gesundheitsförderung > 23300104



Gesundheitsförderungsprojekte in Gemeinden, Schulen etc. bringen immer einen „bunt zusammengewürfelten Haufen“ von Projektmitarbeitenden zusammen, die nicht innerhalb eines Betriebes organisiert sind. Für Projektleiter:innen ist es daher wichtig, auf die Unterschiede zwischen Projektmitarbeitenden gezielt eingehen zu können.

### Zielgruppe:

- Umsetzer:innen von Gesundheitsförderungsprojekten mit leitender Funktion
- Entscheidungsträger:innen von Einrichtungen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens
- Stakeholder

### Methoden:

Vortrag; didaktische Wechsel; praktische Übungen in Kleingruppen; Breakout-Rooms, Mentimeter-Umfragen; aktive Pausen-Gestaltung

### Inhalte:

- **Vernetzung von Projektverantwortlichen in der Gesundheitsförderung**
- **miteinander in Kontakt kommen und Stärken und Risiken des persönlichen Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenlernen;**
- **Gespräche aktiv steuern und dialogorientiert führen**
- **eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **das Verhalten anderer richtig einschätzen lernen**
- **individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer Leitung von Teams und Projektmitarbeitenden**
- **eigene Stärken gezielt einsetzen durch**
  - **individuelle Ansprache von Projektbeteiligten und Stakeholdern**
  - **personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team**

Referent/Trainer:  
Stefan Behnke

Termin: Dienstag 23. – Mittwoch 24. Mai 2023  
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 9. Mai 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Sketchnoting > 23300105

Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting!

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

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

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

### Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 6. Juni 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## ONLINE: Gesunde Jause im Kindergarten und in der Schule

> 23310101



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

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

Pädagoginnen und Pädagogen, Schulbuffetbetreiber:innen, Eltern(-Vertreter:innen)

### Inhalte:

**Versteckter Zucker/verstecktes Fett im Schulbuffet; mögliche Alternativen; gesunde und schmackhafte Rezepte; Orientierungshilfe zur Produktauswahl; Nährstoffbedarf von Schülerinnen und Schülern; Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

### Methoden:

Theoretischer Input; Praxisbeispiele; Erarbeitung individueller Pläne; Kleingruppenarbeiten in Breakout-Rooms

Referentin/Trainerin:

Marie Hanser

Termin: Dienstag 26. – Mittwoch 27. September 2023  
jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 12. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Konfliktmanagement – Kommunikation und Konfliktlösung im Team und in der Begleitung von Menschen > 23310102

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

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

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

### Methoden:

Training; Reflexion und Austausch im Forum sowie in der Kleingruppe

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Dienstag 10. – Mittwoch 11. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 26. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Widerstandsfähigkeit stärken – Resilienz für den beruflichen und privaten Alltag > 23310103

Misserfolge und Krisen erfolgreich zu meistern. Wie schaffen Sie das? Eine Erklärung dafür liefert das Konzept der Resilienz. Resilienz bedeutet Widerstandskraft, innere Stärke und Flexibilität. Menschen mit einer starken Resilienz können Stress, Frust, Druck und Rückschläge leichter bewältigen und sogar zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen. In Krisensituationen sind sie flexibler, emotional weniger belastet und meistern diese gelassener als Menschen mit einer geringeren Resilienz. Resilienz ist eine Kompetenz, die man entwickeln kann. Sie ist eine wichtige Fähigkeit, die uns in herausfordernden Zeiten hilft, anders mit sich, der Situation und der Umwelt umzugehen. Lernen Sie die unterschiedlichen Ebenen der Resilienzkompetenz kennen und wie Sie diese an konkreten Beispielen und Übungen aktivieren können. Anhand der Resilienzfaktoren erarbeitet jede:r Teilnehmer:in eigene Strategien, wie die persönliche Widerstandskraft im Alltag gestärkt wird. Im letzten Teil wird dieses Wissen auf die Arbeit mit unseren Klientinnen und Klienten, Kundinnen und Kunden etc. übertragen.

### Zielgruppe:

Alle Interessierten, die ihre persönliche Resilienz entwickeln wollen und die Menschen dabei unterstützen, ihre Resilienz zu erweitern.

### Inhalte:

- **Der Begriff Resilienz und Salutogenese**
- **Resilienz und Forschung: Woher kommt die Widerstandskraft?**
- **Schlüsselfaktoren in der Resilienz**
- **Resilienzförderung Methoden und Techniken**
- **Die Schutz- und Resilienzfaktoren und wie ich sie auch im Erwachsenenalter lernen kann (eine Selbsterfahrung)**
- **Individuelle Anregungen für den persönlichen Lebensalltag**

### Methoden:

Ein praxisorientiertes Seminar mit interaktiven Methoden – die Inhalte werden sofort ausprobiert und reflektiert. Es werden viele praxiserprobte Methoden vorgestellt, die rasch eine maximale Wirkung in der Praxis haben. Theorie – Praxistransfer – Methoden unterstützen die Integration in den eigenen beruflichen Alltag.

Referentin/Trainerin:  
Bettina Bachschwöll

Termin: Dienstag 7. – Mittwoch 8. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 24. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Empowerment-Tools für die Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 23600102

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

Fachpersonen, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten, Lehrpersonen und Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen, Jugendarbeiter:innen

### Methoden:

- Trainerinnen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen
- Stärke-, bedürfnis- und lösungsorientierte Selbstreflektion, zu zweit und in der Gruppe
- Resilienz-Zirkel-Training®, Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugend-Coaching, dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)-Methode, Empowerment-EMDR-Coaching, Trancearbeit und agile Tools aus der Improvisation

### Inhalte:

In zwei abwechslungsreichen, praxisorientierten Trainingstagen stehen neben dem Theorie-Input die Durchführung von interaktiven Übungen und die Weitergabe von Impact-Techniken und Empowerment-Tools aus dem Kinder- und Jugend-Coaching im Vordergrund. Das Seminar bietet ausreichend Gelegenheit, die Übungserfahrung zu reflektieren, damit sie im Arbeitsalltag sofort umgesetzt werden können. Warum gehen manche Menschen oder Familien gestärkt aus einer Krise hervor und warum zerbrechen andere an ihren Schicksalsschlägen? Spannende Antworten hierzu bietet die Resilienzforschung. Sie untersucht, wieso es einigen Menschen gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben. Dabei bringt sie es auf acht wesentliche Lern- und Kompetenzfelder: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstmotivation, Selbstverantwortung, Beziehungs-, Zukunftsgestaltungs- und Improvisationsvermögen.

Referentin/Trainerin:  
Ulla Catarina Lichter

Termin: Donnerstag 15. – Freitag 16. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 1. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > 23600103

### Ziel:

Es gibt Menschen, welche auffallend viel im Leben erreichen. Manches dabei ist Glücksache, Talenten und günstigen Umständen zu verdanken. Erfolgreich zu sein, bedeutet aber primär, sich seiner Ziele bewusst zu sein und mit einer erfolgsversprechenden inneren Haltung kleine und große Projekte umzusetzen. Dieser Gestaltungsraum ist groß und es gibt wunderbares Werkzeug und Tools, um konsequent und mit Freude seinen Zielen näherzukommen. In diesem Seminar werden Sie nicht nur mit Begeisterung Zielerbeit umsetzen lernen, Sie werden auch durch einen Persönlichkeitstest mögliche Stärken und Entwicklungspotenziale erkennen. Zudem erfahren wir, wie wir Menschen um uns herum in Projekte einbinden können oder sie motivieren können, um allein aber auch mit einem Team Großartiges zu erreichen.

### Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem NON-Profit-Sektor wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte

### Methoden:

- Wissensimpulse; praktische Anwendung; Persönlichkeitstest (Hendrich); Feedback
- Visionen und Zielbilder – man kommt nicht als Sieger ins Ziel, man startet als Sieger
- Weg von Energie, hin zu Energie – von der Idee zur Umsetzung
- Klarheit, Struktur und Zielerreichung in Gruppen
- Kommunikation vor und mit der Gruppe – Trends in der PP-Präsentation
- Persönlichkeitstypen nach Dr. Hendrich Techniken für einen mentalen Topzustand in und nach der Arbeit
- Belastende Gedanken schwächen und gute „innere“ Zustände entwickeln

### Inhalte:

- **Ein außergewöhnliches Selbstmanagement-Seminar mit außergewöhnlichen Ergebnissen**
- **Zielerbeit hat immer mit Loslassen, Perspektivenwechsel und Veränderung zu tun. Es gilt Widerstände zu überwinden, Herausforderungen zu meistern, mental klar zu sein. Aber es gilt ihn, diesen Weg, Projekte und Ziele, sogar mit Leichtigkeit und Freude umzusetzen. Erfolgreich zu sein bedeutet, das zu erreichen, was einem im Leben wichtig ist. Es gilt individuelle Wege zu finden, wo das Gehen selbst und die Zielerreichung gut schaffbar sind. Es ist zudem interessant sich selbst, aber auch die anderen Menschen in ihrer Typologie und ihrem Verhalten besser kennenzulernen. Neue Perspektiven lassen Situationen oft unter einem neuen Licht erscheinen. Es gibt imposante, sehr einfache Methoden, mit denen wir sehr gutes Werkzeug in der Hand haben, um den Arbeitsalltag, aber auch das Privatleben gut zu gestalten.**

Referentin/Trainerin:  
Katrín Zechner

Termin: Donnerstag 29. – Freitag 30. Juni 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel Messmer,  
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 15. Juni 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Teamkultur in der Gesundheitsförderung > 23610101

### Ziel:

Die Teilnehmer:innen entwickeln und/oder stärken ihr Verständnis davon, welche Bedingungen für eine gesunde Teamkultur in ihrem Arbeitsfeld förderlich sind.

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, wegen denen es geformt wurde. Eine gesunde Teamkultur ermöglicht also menschliches Reifen und erreicht die wesentlichen organisatorischen Ziele, aber durch gestiegene Bewusstheit lässt sich damit positiv beeinflussen. Dieses Seminar ist dementsprechend eine Erkenntnisreise – und bildet für zwei Tage selbst ein Lern-Team, in dem die Erfahrungen der Teilnehmer:innen sich gegenseitig befruchten und klären. Am Ende sollen neue hilfreiche Perspektiven auf das eigene Team stehen.

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

- **Reflexion und veränderte Einstellungen und Strukturen – positiv verändern**
- **Ein klarsichtiger und wertschätzender Umgang mit Unterschieden in Persönlichkeit, Entwicklungsgrad und Bedürfnissen ist fundamental – wer ist wo am richtigen Platz?**
- **Klar vereinbarte Strukturen helfen bei der Stärkung von Gestaltungsspielraum – zum Beispiel Konflikt-Regeln, Meetings, Onboarding und Abschied.**
- **(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 21. – Freitag 22. September 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–  
Anmeldung bis 7. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Seit diesem Kuss war ich wie verzaubert ...“ Diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt der sexuellen Orientierung (LGBTI) > 23610105

Dieses Seminar führt Sie durch die Geschichte der LGBTI-Bewegung, beleuchtet den historischen Kontext dieser Zielgruppe und erzählt exemplarisch von generationsübergreifenden Lebensbiografien.

### Ziel:

Ziel ist es, einen Einblick in die vielfältigen Lebensrealitäten, Beziehungs- und Familienformen der heutigen Queer-liebenden Bevölkerung zu gewinnen, einen Umgang mit Vorurteilen, Homophobie und Stigmatisierungen zu finden sowie kultursensible Umgangs- und Kommunikationsformen im beruflichen, schulischen und persönlichen Alltag zu entdecken und auszuprobieren. Zusätzlich zur Wissensvermittlung geht es um Selbstreflexion sowie Stärkung der Empathiefähigkeit und Selbstwirksamkeit. Mit diesen gewonnenen Kompetenzen können Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheitsförderung und der Ihnen anvertrauten Personen in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit leisten.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aus Gesundheit, Soziales, Beratung, Schule, Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen, Familienhelfer:innen

### Methoden:

Aufbauend auf diesem Wissen werden praxisorientierte Beispiele aus Ihrem Berufsalltag besprochen und die vielen Möglichkeiten für eine kultursensible, diversitätsgerechte Sprache und Arbeitsweise sichtbar gemacht. Pointierte Kurzvorträge; Geschichten & Metaphern; Gruppenarbeiten und Rollenspiele; Selbstreflexion, Körper- und Entspannungsübungen

### Inhalte:

**Kultursensibilität und diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender-Personen und intersexuelle Menschen (LGBTI)**

- **Begriffsdefinitionen**
- **Geschichte und Gegenwart der LGBTI-Bewegung (z.B. rechtliche Grundlagen, gesellschaftliche Entwicklung, soziale Formen der Akzeptanz; Darstellungen in Kultur und Medien ...)**
- **Aktuelle Erkenntnisse aus der Glücks- und Sexualforschung (z.B. die Frage, warum Beziehungen unser Leben bereichern, neurobiologische Prozesse, Zugehörigkeit als menschliches Grundbedürfnis ...)**
- **Erkennen und Umgang mit Konflikten (z.B. Vorurteile, Homophobie, Stigmatisierung, Ausgrenzung, Mobbing)**
- **Stärkung der eigenen Resilienz und Abgrenzungskompetenzen**
- **Entdecken und Ausprobieren kulturgerechter Umgangs- und Kommunikationsformen am Arbeitsplatz sowie im beruflichen, schulischen und persönlichen Alltag**

Referentin/Trainerin:

Sonia Raviola

Termin: Donnerstag 28. – Freitag 29. September  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel Messmer,  
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 14. September 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement

> 23610102

– oder wie Sie mit der Power von Ihrem Fokus ihre Selbstwirksamkeit und mentale Gesundheit steigern.

### Ziel:

Das Vermögen sich auf das Wesentliche zu fokussieren wird somit zum entscheidenden Erfolgsfaktor, um vollen Zugang zu seinen mentalen Ressourcen zu bekommen. Menschen, die ihren Fokus auf das Wesentliche halten können, sind selbstwirksam, durchsetzungskräftig, effektiv und können klare Entscheidungen treffen.

Sie fühlen sich ausgeruht, wach und besitzen einen starken Selbstwert.

Sie sind offen und klar und können sich auch entsprechend effektiv und freundlich ins Team einbringen und werden zu einem positiven Magneten für ihr Team und ihre Mitarbeiter:innen.

### Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem NON-Profit-Sektor wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte

### Methoden:

Theoretische Inputs; Step-by-Step-Anleitungen; Mentale Übungen und Techniken; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Erfahrungsaustausch und Mentalprogramm zum garantierten Transfer

### Inhalte:

**„Mehr Zeit“ für die wirklich wichtigen Dinge im Alltag – davon träumen viele. Aber die herkömmlichen Zeitmanagement-Techniken wie „Ziele definieren, Milestones festlegen, die Pareto-Methode und diszipliniertes Abarbeiten“ bringen bei Ihnen nichts. Im Gegenteil! Statt für Entlastung zu sorgen, bescheren sie nur eines: mehr Stress. Kein Wunder – denn unser Alltag ist agil und dynamisch geworden. Und was noch vor 50 Jahren den (Führungs)-Alltag leichter machte, ist heute absolut veraltet. Permanente Überforderung, ständige Unterbrechungen, Multitasking und sinkender Bewältigungsglauben sind die Folge. Der Fokus auf das, was wirklich wichtig ist, geht verloren, die Gehirnleistung sinkt und so auch die Selbstwirksamkeit. Bei steigendem Arbeitseinsatz kommt es zu einem Verlust an Arbeitsfähigkeit, Leistung, Motivation und letztlich psychischer Gesundheit. Durch die De-Fokussierung fühlt man sich ineffektiv, ausgebrannt, gestresst, müde, ängstlich, un kreativ, depressiv und verliert letztlich an Selbstwert. Man hat ständig das Gefühl keine Zeit zu haben und fühlt sich gehetzt. Gesundheit, Familie und Freizeit kommen zu kurz.**

Referentin/Trainerin:

Brigitte Lube

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis 21. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## ONLINE: Psychologie des Klimaschutzes > 23610104

### Ziel:

Ein Verständnis der menschlichen Motivation im Umwelt- und Klimaschutz erhalten und selbst erfahren.

### Zielgruppen:

Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen, Führungskräfte aus verschiedenen Berufsgruppen wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Gemeinwesen, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte

### Methoden:

- Balance aus Input und interaktiven Austauschformaten/Selbstreflexion
- Interaktive Inhalte zwischendurch
- Praktische Psychologie des Klimaschutzes – wie kann ich mit psychologischen Modellen arbeiten?
- Selbstreflexion und Selbsterfahrung zu allen Inhalten

### Inhalte:

**Umweltpsychologie, Sozialpsychologie, Klimaschutz.**

**In diesem Seminar können sich Teilnehmer:innen einen umfassenden Überblick über die Umwelt- und Klimapsychologie verschaffen, um sich selbst und andere besser zu verstehen, und bei Bedarf eigene Klimaschutzideen weiterzuentwickeln.**

**Das Seminar ist aufgeteilt in Input-Blöcke und Interaktions-Blöcke. Am Vormittag widmen wir uns der Psychologie des privaten klimaschützenden Verhaltens mit anschließenden Austausch- und Fragerunden sowie Selbsterfahrungsmethoden. Am Nachmittag behandeln wir die Psychologie**

**des Protests und Engagements, ebenfalls verknüpft mit Interaktion.**

**Psychologie des privaten Klimaschutzes – wie können wir Verhalten verstehen und verändern?**

- **Problembewusstsein – warum reicht das Wissen über den Klimawandel nicht aus?**
- **Selbstwirksamkeit – wie können wir uns wirksamer in unserem Handeln fühlen?**
- **Soziale Normen – warum beeinflussen sich andere mehr als wir denken?**
- **Gewohnheiten & Intentionen – wie können wir Gewohnheiten durchbrechen?**
- **Vom Fußabdruck zum Handabdruck**

**Mut im Klimaschutz – wie können wir zu Protest und Engagement motivieren?**

- **Soziale Identitäten – welche Rolle spielt die Verbundenheit zu Gruppen im Klimaschutz?**
- **Emotionen – wie können wir Gefühle verstehen und als Motivationskraft nutzen?**
- **Kollektive Wirksamkeit – was können wir gemeinsam erreichen?**
- **Visionen – welche Visionen brauchen wir?**
- **Spillover – was müssen wir unbedingt für die Verbreitung von Klimaschutz beachten?**

Referentin/Trainerin:

Karen Hamann

Termin: Freitag 13. Oktober 2023  
von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 29. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen > 23600104

### 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 weiterentwickelt werden können, sondern es fällt auch sehr viel leichter, geeignete Maßnahmen und Interventionen zu planen und durchzuführen.

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

Die theoretischen Grundlagen dieses Fortbildungstages beruhen auf dem ZRM®, der PSI-Theorie und der Embodied Communication-Theorie. Sie erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die eigene Selbstwahrnehmung und die der Klientin oder des Klienten zu fördern. Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung) mit Tools aus dem ZRM® kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation zu erreichen.

### Inhalte:

- **Erkennen und Verstehen klassischer Kommunikationsprobleme auf der Grundlage der PSI-Theorie mit entsprechenden Beispielen aus dem privaten und beruflichen Kontext;**
- **Wissenschaftliche Grundlagen und Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung;**
- **Theorie der Embodied Communication: Die Wichtigkeit des Körpers und der nonverbalen Kommunikation; Systematische Bearbeitung von schwierigen Gesprächssituationen;**
- **Verbesserung der eigenen Selbstwahrnehmung; Erlernen einfacher praxisbezogener Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, die auch in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten wertvoll und hilfreich sind.**

Referentin/Trainerin:

Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Donnerstag 09. – Freitag 10. November 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 27. Oktober 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Konfliktmanagement Basiskurs > 23610103

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

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

### 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.

### Inhalte:

**Die Gewaltfreie Kommunikation geht von der Gleichwertigkeit aller Menschen aus. Aufrichtigkeit und Annahme machen eine respektvolle Art des Umgangs miteinander möglich. Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.**

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Wie sag ich es meiner Partnerin oder meinem Partner, meiner Kollegin oder meinem Kollegen, Klientin oder Klienten ...? – 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

Referent/Trainer:  
Gerald Höller

Termin: Donnerstag 14. – Freitag 15. Dezember 2023  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel Messmer,  
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-  
Anmeldung bis 30. November 2023  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



### **Mag.ª Eva Altenmarkter-Fritzer**

Pädagogin, seit 1993 selbständig als Erwachsenenbildnerin und Moderatorin. Langjährige Erfahrung in sozialer, regionaler Entwicklung. Gründerin der Institution Dorfservice, einer sozialen Unterstützungseinrichtung im ländlichen Raum. Leiterin des Büros für regionale Entwicklung mit der Zielsetzung, Menschen zu stärken, Generationen zu verbinden und Regionen zu gestalten. Sie beschäftigt sich mit dem Wert von Beziehung als „sozialem Kapital“ im Alltag.



### **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.ª Elisabeth Barta-Winkler**

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



### **Mag.ª Monika Bauer**

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



### **Florian Bauernfeind**

Zertifizierter Soziokratie-Experte, Systemischer Organisationsentwickler, begleitet Unternehmen, zivilgesellschaftliche Initiativen und Organisationen – Non-Profit-/Non-Governmental-Organizations, Baugruppen/Wohnprojekte, Multi-Stakeholder-Beteiligungsprozesse, EU- und Forschungs-Projekte, Gründungsmitglied Soziokratie Zentrum Österreich, Berater und Prozessbegleiter bei en:tribe.



### **Mag.<sup>a</sup> Margit G. Bauer-Obomeghie**

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin Fa. LQ<sup>2</sup>, Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und in der Führungskräfte-Entwicklung, Moderation von Teams und als Coach. Lektorin an der Donau-Universität Krems, Evaluatorin, Behandlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, partizipative Methoden und Kreativitätstechniken, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversity-Kompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.



### **Stefan Behnke**

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



### **Mag. Helmut Buzzi**

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung ([www.vitalebetriebe.at](http://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 Universität Salzburg, FH Salzburg und FH Gesundheit, Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte. [www.thomasdiller.com](http://www.thomasdiller.com)



### **DI<sup>n</sup> Manuela Eitler-Sedlak**

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



### **Mag.<sup>a</sup> Claudia Felder-Fallmann**

Arbeits- und Organisationspsychologin, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Unternehmensberaterin für Personalentwicklung, Trainerin und Coach. Seit 10 Jahren in der Beratung von Unternehmen mit Schwerpunkt psychische Gesundheit tätig. Sie ist zudem Referentin, Buchautorin und Podcasterin zu den Themen Resilienz und Fehlerkultur und es sind mehrere Publikationen zu Evaluierung psychischer Belastung und Resilienz mit ihr als Autorin erschienen.



### **Mag.<sup>a</sup> Verena Forster**

Selbstständig als Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin und Ausdruckstanzpädagogin. tätig als Coach, Supervisorin, Beraterin, Trainerin  
Schwerpunkte: Teamtrainings, Teambuilding und Trainings im Bereich Sozialkompetenzen, Führung, wertschätzende Kommunikation/Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitsfähigkeit: psychische und mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Resilienz, Selbstachtung und Selbstwirksamkeit. Leiterin von Drehtanz-Workshops.



### **Mag.<sup>a</sup> Ulrike Gmachi-Fischer**

Als Kommunikationswissenschaftlerin mit zahlreichen einschlägigen Zertifizierungen berate, trainiere und coache ich seit 2007 vor allem in den Bereichen schwierige Gesprächssituationen, achtsamer Umgang mit eigenen und fremden Emotionen, Affektregulation, Resilienz und Mindfulness.



### **Mag.<sup>a</sup> Judith delle Grazie**

Leiterin der Abteilung für Gesundheitsförderung und Prävention im Gesundheitsministerium seit 2006, Unternehmensberaterin, Lebens- und Sozialberaterin und Coach. Studium der Handelswissenschaften, Trainerausbildung, Resonanzmethode-Trainerin, Coach und Gesundheitscoach, Ausbildungen für Organisationsstruktur-Aufstellungen, in Maltherapie, Psychologischer Astrologie, für Horse-Assisted Trainings und für externe BGF-Projektleiter:innen.



**Dr.<sup>in</sup> Karen Hamann**

Sozial- und Umweltpsychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Arbeitsgruppe Sozialpsychologie der Universität Leipzig, Mitglied im Wandelwerk e.V., systemische Beraterin. Themenschwerpunkte: Umweltpsychologie, Selbstwirksamkeit, Spillover-Effekte, Positive Emotionen, Visionen, Soziale Normen, Umweltengagement und -aktivismus, Energie in Bürgerhand.



**Marie Hanser, BSc**

Diätologin, seit 2010 beim avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol im Projekt „Genussvoll Essen und Trinken“. Ziele: Vermittlung von Basiswissen, Reflexion des eigenen Essverhaltens und Förderung der Genussfähigkeit bei Kindergartenkindern, Schülerinnen und Schülern aller Altersstufen, Lehrerinnen und Lehrern sowie Eltern. Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung – „Train the Trainer im Setting Schule“. Mutter zweier Kinder. Seit 2022 leitende Diätologin im avomed.



**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.<sup>a</sup> Andrea Krassnig**

Unternehmerin, Persönlichkeits- und Organisationsentwicklerin, systemischer Businesscoach, Diplomierte Kommunikationstrainerin, Change-Expertin, Lehrende an der Fachhochschule Kärnten, spezialisiert auf Führungskräfte- und Teamentwicklung, Resilienz, Achtsamkeit, Lösungsfokus.



**Mag.<sup>a</sup>(FH) Karoline Körner**

Bei capito Graz ([www.capito.eu](http://www.capito.eu)) Koordination und verantwortliche Leitung für alle capito-Lehrgänge für Leicht Lesen und den gesamten Fortbildungsbereich; seit 15 Jahren Arbeit in den Bereichen „Tourismus für Alle“ und „Barrierefreie Information“; Projektleitung für die Konzeption, Analyse und Projektentwicklung barrierefreier Nationalparks, Städte, Gemeinden, Regionen inklusive barrierefreier, leicht verständlicher Information und Kommunikation.



### **Eva Leopold**

Trainerin für Content Creation, Sprache & Kommunikation, Soziale Kompetenz & Teamkultur sowie Spielpädagogik & Kreativitätsförderung mit verschiedenen Medien – Text, Bild und Performance. Sie hat Sprachen und Linguistik studiert, lange kreativ gearbeitet, eine Ausbildung für Content Management absolviert und als Schreibmentorin am Center for Teaching and Learning der Uni Wien gearbeitet.



### **Ulla Catarina Lichter**

Entwicklerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin; Resilienz-Zirkel-Training-Lehrtrainerin im internationalen Netzwerk ResilienzForum Berlin, Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching, Hypnose- und Trauma-Therapeutin (EMDR), zertifizierter Systemischer Coach (ECA) und Kinder- und Jugend-Coach (CCK), NLP-Master, SIZE Prozess®-Coach (Level II) und Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken.



### **Ing.<sup>in</sup> Daniela List**

Geschäftsführerin ecoversum-netzwerk für nachhaltiges wirtschaften; Unternehmensberaterin Umweltmanagement & Human Resources; Systemischer Coach. Arbeitsschwerpunkte: Beratung und Prozessbegleitung zur Entwicklung von Klima- und Nachhaltigkeitsstrategien auf kommunaler und betrieblicher Ebene; Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen; Entwicklung und Begleitung von Bürgerbeteiligungsformaten; Fortbildungen in der Erwachsenenbildung.



### **Mag.<sup>a</sup> Brigitte Lube**

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



### **Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Andrea Magnus, MA**

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



### **Mag.ª Birgit Mahrle-Haas**

Lehrbeauftragte für Kommunikation, Moderation, Präsentation und Persönlichkeitsentwicklung an der FH Joanneum, UNI for LIFE und anderen Akademien und Fortbildungseinrichtungen. Konsultantin von Trigon Entwicklungsberatung. Eigene Praxis für Training, Coaching und Supervision ([www.mahrlehaas.at](http://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.



### **Dr. Günther Marchner**

Studium der Geschichte und Politikwissenschaft, weitere Ausbildungen in den Bereichen Organisations- und Unternehmensentwicklung, Moderation und Projektmanagement. Er ist Sozialwissenschaftler sowie als Berater und Moderator in der Regionalentwicklung und für die Gestaltung von Beteiligungs- und Strategieprozessen tätig; Gründungsmitglied von conSalis Entwicklungsberatung e.Gen. in Salzburg.



### **Mag.ª Alima Matko**

Arbeitspsychologin, Kindergartenpädagogin, Systemische Beraterin, Coach, Case Managerin. Langjährige ehrenamtliche Tätigkeit als Sachwalterin. Trainerin und Beraterin im arbeitsmarktpolitischen Kontext. Seit 2015 bei Styria vitalis Umsetzung von Community Organizing-Prozessen in Gesunden Gemeinden sowie Vernetzung mit im Community Organizing tätigen Personen im europäischen Raum; seit 2017 Koordination Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern.



### **Mag. Michael Nußbaumer**

Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft, leitende Mitwirkung beim Aufbau eines multiethnischen Kulturzentrums in Vukovar. Nach mehreren beruflichen Stationen im Bereich der Flüchtlingsberatung, Jugend- und Sozialarbeit und im Forschungs- und Bildungsbereich machte er sich 2011 als Team-Supervisor, Trainer und Coach selbständig. Zudem ist er Herausgeber und Autor („Kulturtransformation. Unternehmen im Aufbruch – Unternehmen erlangen Selbst-Bewusstsein“).



### **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. Markus Peböck**

Selbständiger Organisationsberater in den Bereichen Gesundheitsförderung und Partizipation. Studium der Sozialwirtschaft an der Johannes Kepler Universität Linz, Zusatzausbildung unter anderem in den Bereichen Führungskräfteentwicklung (OE263), partizipative Sozialforschung (ICPHR), Public Health (Public Health School Graz), Gruppendynamik und Supervision (TOPS eV München/Berlin). 15 Jahre Erfahrung als Geschäftsführer des Instituts für Gesundheitsplanung in Linz. Lektor an der FH Oberösterreich und Kärnten sowie an der Johannes Kepler Universität Linz.



### **Mag.ª Michaela Perner, BSc**

Diplomstudium Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Bachelorstudium Physiotherapie. Mehrjährige Erfahrung in der Behandlung von orthopädischen und geriatrischen Patientinnen und Patienten sowie Kindern in der interdisziplinären mobilen Betreuung. Lehrtätigkeiten und Projektarbeit in unterschiedlichen Institutionen mit dem Schwerpunkt Kommunikation.



### **Mag.ª Helga Pesserer, CMC**

Studium der Psychologie, Pädagogik und Sportwissenschaft. Weiterbildungen in Kommunikationspsychologie, Positiver Psychologie, Systemische Beratung, Projektmanagement und Organisationsentwicklung, Digitale Praxis in der Erwachsenenbildung, Onlinetraining- und Beratung. Psychologische Beraterin und Unternehmensberaterin, Moderatorin und Coach. Projektbegleitung von Betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten, Autorin.



### **Dr.ª phil. Natascha Peters-Wendt**

Studium der Politikwissenschaft und Kommunikationswissenschaften, Ausbildung zur zertifizierten Trainerin, seit 2008 systemische Lebens- und Sozialberaterin, diverse Weiterbildungen im Bereich Entspannungstechniken (Yoga, Qi Gong, Klangschalen), seit 2014 Naturvermittlerin und Teamentwicklung für Kinder und Erwachsene. Autorin, Seminare zum Thema Achtsamkeit und Naturvermittlung, Entspannungstechniken, Teamentwicklung und Organisationsentwicklung, Lektorin an der PH Wien und PH Burgenland.



### **Mag.ª Birgit Pichler**

Unternehmensberaterin, (Online-)Trainerin und Moderatorin im Feld der Gesundheitsförderung. Ihre Wurzeln liegen in der Ernährungswissenschaft und der Frauengesundheitsförderung. Haupteinsatzgebiet ist die Betriebliche Gesundheitsförderung mit Themen rund um Gesundes Führen, Selbstfürsorge, Stressmanagement sowie Gesundheit in einer digitalen (Arbeits-)Welt.



**Mag.ª Maria Pramhas**

Gesundheits- und Arbeitspsychologin, Personal- und Organisationsentwicklerin, langjährige Referentinnentätigkeit beim Berufsverband Österr. Psychologinnen und Psychologen, Coaching und Beratung im Rahmen des ArbeitnehmerInnen-schutzes, in Berufsorientierungskursen und der Bildungsberatung, Personal-recruiting für Unternehmen; langjähriger und aktueller Tätigkeitsschwerpunkt: Projektmanagement, Coaching/Begleitung im Gesundheits(förderungs)bereich, regionale Gesundheitsförderung.



**Mag.ª Dr.ª Sonia Raviola, MSc**

Gesundheitswissenschaftlerin, Historikerin und Philosophin. Freiberuflich als Supervisorin und Coach insbesondere für den NGO-Bereich tätig; Leitung von Fortbildungsseminaren für Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe. Ihr Buch „König\_in küsst König\_in“ thematisiert die Bedeutung der sexuellen Orientierung in der professionellen Gesundheitsförderung und Altenpflege.



**DI Günther Rettensteiner**

Raum- und Verkehrsplaner; Mitglied einer interdisziplinären Bürogemeinschaft aus Landschaftsplanung, Architektur, Tourismusberatung und Ökonomie. Arbeitsschwerpunkte: Regional- und Stadtentwicklung, Attraktivierung des Öffentlichen Verkehrs und Förderung der bewegungsaktiven Mobilität. Langjährige Erfahrung in der fachlichen Begleitung und Moderation von Planungs- und Entwicklungsprozessen in Gemeinden und Regionen.



**Mag.ª Michaela Rischka MA**

Studium der Medien- und Kommunikationswissenschaften, Studium des angewandten Wissensmanagements und Studium der Gender Studies, Trainerinnen- und Coachingausbildung (wba zertifiziert), Resilienz-Trainerin, Tanz- und Ausdruckpädagogin. Seit 1998 in der Erwachsenenbildung tätig, Schwerpunkte: Gruppendynamik, Persönlichkeitsentwicklung, Gender, Diversity, Resilienz und Wissensmanagement.



**MMag.ª Dr.ª Jasmin Sadeghian**

Seit zwanzig Jahren im Bereich der regionalen Gesundheitsförderung in Kärnten etabliert; verantwortlich u.a. für die Initiierung und Umsetzung diverser Projekte (Kärntner Bündnis gegen Depression, Suizidprävention Kärnten etc.). Seit 2009 als Trainerin in der Erwachsenenbildung tätig. Mit 2019 Zertifizierung zur Psychologischen Online-Beratung bei Instahelp (Sigmund Freud Privatuniversität Wien) und seitdem vor allem auf das Online-Setting (psychologische Beratung und Workshops/Trainings) spezialisiert.



### **Michael Schallböck**

Selbstständiger Personal- und Organisationsentwickler, Schwerpunkt: Training, Beratung, Coaching, Moderation. Seit 20 Jahren tätig für Profit- und Non-Profit-Organisationen im deutschsprachigen Raum. Ausbildungstrainer des Europäischen Aus- und Fortbildungsinstitutes für Kommunikation. Lehrbeauftragter der Paris Lodron Universität Salzburg. Geschäftsführer der Firma MS-Kommunikation.



### **Mag.ª Maria Seisenbacher**

Diplom für Sozialpädagogik (BASOP St. Pölten), Vergleichende Literaturwissenschaften (Univ. Wien), Zertifikat Kulturmanagement (Institut für Kulturkonzepte), Zertifikat für Leichte Sprache (Capito Graz), Diplom Trainerin in der Jugend- und Erwachsenenbildung (biv integrativ). Unterstützerin im Bereich der Empowerment Bewegung von Menschen mit Lernschwierigkeiten. 2015 Gründung des Vereins „Leicht Lesen – Texte besser verstehen“ (<http://verein.leichtlesen.at/>) gemeinsam mit Elisabeth Laister, Publikation von Broschüren in Leichter Sprache mit Expert:innen (Frau. Mann. Und noch viel mehr; Im Wechsel, Kraft-Rucksack). Seit 2016 Angebote in Leichter und Einfacher Sprache (Übersetzungen, Einführungs-Workshops, Workshops für Menschen mit Lernschwierigkeiten) als Einzelunternehmerin [www.einfachleicht.net](http://www.einfachleicht.net). Seit 2008 freischaffende Schriftstellerin ([www.mariaseisenbacher.com](http://www.mariaseisenbacher.com)).



### **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.**

Business Mentorin für Kommunikation und Struktur, Beratung und Training für einen professionellen Unternehmensauftritt. Studierte Publizistin und Kommunikationsexpertin mit vertieftem Know-how in Marketing, Public Relations, Social Media und Persönlichkeitsentwicklung. 25 Jahre Expertise in und mit Konzernen, Kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) und Ein-Personen-Unternehmen (EPU). Seit 2008 berät die selbständige Unternehmerin mit eigener Agentur.



### **Kristina Sommerauer, Msc**

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



### **Ing.<sup>in</sup> Edith Steiner-Janesch, MSc**

Edith Steiner-Janesch hört leidenschaftlich gerne mit dem Stift in der Hand und dem Ohr am Herz zu. Mit Wurzeln in der Architektur ist sie seit 2012 als Graphic Recorderin, Moderatorin und Trainerin für Non-Profit-Organizations, Politik & Verwaltung, Bildungseinrichtungen und Unternehmen tätig. Fokusthemen: Führungskräfte- und Teamentwicklung, gesunde Organisationen, zivilgesellschaftliches Engagement, Nachhaltigkeit/Klimaschutz, Erwachsenenbildung. Zertifizierte Genuine Contact™ Organisationsentwicklerin, zertifizierte visuelle Prozessgestalterin.



### **Ing.<sup>in</sup> Barbara Strauch, DSA<sup>in</sup>**

Als diplomierte Sozialarbeiterin 17 Jahre lang im Sozialmanagement in Oberösterreich tätig, u.a. bei promente OÖ und als Koordinatorin der Plattform „Mütter ohne Netz“. 2002-2012 Aufbau des Austrotopia-Netzwerkes für gemeinschaftliche Lebensformen, seit 2013 erste zertifizierte Soziokratie-Expertin im deutschsprachigen Raum. Zusammen mit Florian Bauernfeind Gründung und Aufbau des Soziokratie Zentrums Österreich; 2019 startete sie das Erasmus+ Projekt SoNeC – Sociocractic Neighborhood Circles.



### **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.



### **Marion Weiser**

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



### **Prof. Dr. Josef Wimmer**

Lehrer, Studium in Pädagogik, Psychologie und Philosophie, seit 1986 Professor an der Pädagogischen Akademie in Salzburg mit den Arbeitsschwerpunkten Humanwissenschaften, schulpraktische Ausbildung und Lehrverhaltenstraining; Universitätslektor, Kommunikationstrainer; Seminarleiter in der Lehrerfort- und Weiterbildung, Leiter von Seminaren für Führungskräfte in öffentlichen Institutionen und der freien Wirtschaft; AFQM-Assessorenausbildung.



### **Dr. in (phil.) Katrin Zechner**

Trainerin für Persönlichkeitsbildung und Kommunikation. Sie hat einen Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität in Graz. Für ihre Dissertation „Coaching – mehr als ein Modewort in Maßnahmen der aktiven Arbeitsmarktpolitik“ erhielt sie 2008 den österreichischen Staatspreis für Erwachsenenbildung in der Kategorie Wissenschaft.



### **Mag. a Ursula Zidek-Etzlstorfer**

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



**Mag.ª Birgit M. Zimmermann**

Seit 1997 Trainerin, Sozialpädagogin, Referentin und seit 2002 auch Coach mit eigener Praxis, Schwerpunkte: Burnout-Prävention, Achtsamkeit, Resilienz, Stressmanagement, betriebliche Gesundheitsförderung, berufliches Coaching und Kommunikation. Ausbildungen u.a. als zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn und MSC – Mindful Self-Compassion nach C. Germer und K. Neff), Burnout-Expertin, Dipl. Coach, Biofeedback-Trainerin, Berufsorientierungs- und Jobfinding-Trainerin, Waldorfpädagogin, Dipl. Biologin.

## 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 **fünf Leitthemen**: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität, „Gut leben in Zeiten von COVID-19“ und Klima und Gesundheitsförderung. Der FGÖ bearbeitet in diesem Zeitraum **fünf in Arbeitspaketen zusammengefasste Programmlinien**: 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 qualitativem 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](http://www.fgoe.org). Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

**ACHTUNG: Ausschließlich per Online-Registrierung unter:**  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erstmalige Nutzer:innen registrieren sich bitte zuerst in der FGÖ-Kontaktdatenbank unter <https://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](mailto:petra.gajar@goeg.at)  
Tel.: 01 / 895 04 00-712

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@goe.at](mailto:fgoe@goe.at), [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

[https://fgoe.org/FGOe-Publikationen\\_downloaden](https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden)

