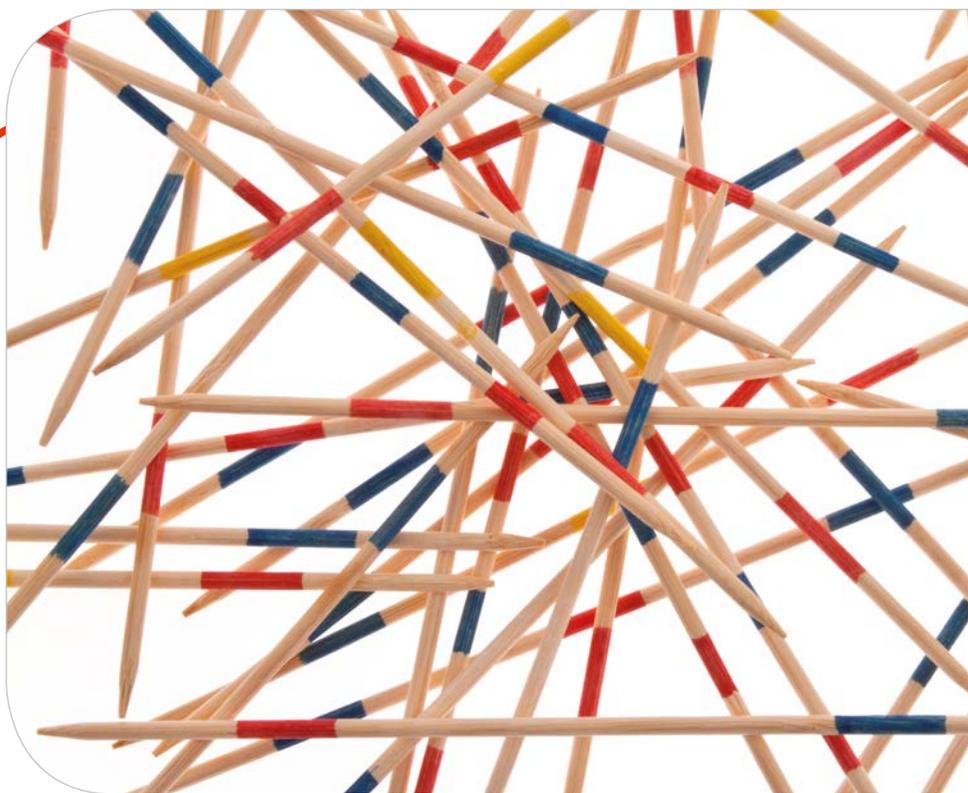


# Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2025





## **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](mailto:fgoe@goeg.at)

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

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

**Für den Inhalt verantwortlich:** Ing. Petra Gajar

**Redaktion:** Mag. Petra Winkler

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

### **Fotos:**

Titelbild: © Gina Sanders / [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Portraitbilder: privat

**Druck:** Druckhaus Thaler GmbH, Feldkirchen bei Graz.

Jänner 2025

# Liebe Leserin! Lieber Leser!

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 25 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 – ge-nauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Handlungskompetenz gegen Einsamkeit“, „Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter“, „Klima & Gesundheit 2.0“ oder „Gemeinsam in die besten Jahre“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Update Gesundheitsförderung – neue Themenfelder der Gesundheitsförderung“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Teams gesund führen“, „Flipchartgestaltung“, „Health Literacy“ oder „Konfliktmanagement“.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den 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 2025 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 2025

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 25 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 -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits themenspezifische Angebote, z. B. aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit wie etwa der Umgang mit Kindern beim Thema psychische Erkrankungen oder beim Thema Gesundheit in der Klimakrise, sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 13-17 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2025 und an den jeweiligen Schwerpunkten. Siehe auch <https://fgoe.org/medien/Arbeitsprogramme-und-Jahresberichte>. Diese Schwerpunkte werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2025“ aufgegriffen.

Die Formate des Bildungsnetzwerk Seminarprogrammes haben sich verändert. Spezielle Online-Seminare finden Sie unter folgendem Symbol:



## Schwerpunkt Bildungseinrichtungen, Zielgruppe „Junge Menschen“

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:



## Schwerpunkt Gemeinden, Städte, Regionen

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:



## Schwerpunkt „Ältere 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:



## Schwerpunkt Klimaschutz

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:



## Digitalisierung

Der Einfluss von Digitalisierung auf die Gesundheit ist evident. Digitalisierung betrifft alle Lebensbereiche und birgt sowohl Entwicklungschancen als auch Gefahren. Der Umgang mit Digitalisierung in der Gesundheitsförderung, aber auch der Einfluss der Digitalisierung, der Umgang mit digitalen Geräten und Lebenswelten sowie die neue Entwicklung von KI sind Themen in diesen Seminaren.



## 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 93.

## 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 150,- für ein mehrtägiges bzw. EUR 75,- für ein eintägiges Seminar zu entrichten.

## Koordinatorinnen und Koordinatoren

### 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.ª Birgit Küblböck**

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 Projektkoordinatorin Burgenland



#### **Marion Wurm, BA, BSc, MPH**

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

#### **PROGES – Wir schaffen Gesundheit**

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

## Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

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

Psychologiestudium in Graz, Spezialisierung in Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing, Masterlehrgang Public Communication an der FH Joanneum in Graz. Seit 1998 bei Styria vitalis; bis 2007 Leitung der Abteilung Gemeinde, seit 2002 Koordinatorin des FGÖ-Bildungsnetzwerks Gesundheitsförderung in der Steiermark, seit 2007 Verantwortliche für den Bereich Kommunikation.



**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**

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 Projektkoordinatorin Kärnten



### **Mag.ª Birgit Küblböck**

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

## 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



### **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, Mobil: 0664/802 83 658, E-Mail: [angelika.concin@aks.or.at](mailto:angelika.concin@aks.or.at)



### **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)

# Seminartermine 2025

## Wien

**ONLINE:** Prävention von neurologischen Erkrankungen und Gehirngesundheit über die Lebensspanne – was kann ich wie dafür tun?

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/m8qnd/>  
Dienstag 29. – Mittwoch 30. April 2025  
Julia Ferrari, Thomas Berger

Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/9synq/>  
Montag 5. – Dienstag 6. Mai 2025  
David Kleinl

Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und wirken

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/kr8av/>  
Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025  
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Von „Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?“ zu „Was will ich sagen?“ dank gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/f9pzn/>  
Dienstag 10. – Mittwoch 11. Juni 2025  
Joanna Quehenberger

Projektmanagement-Grundlagen: Projekte erfolgreich planen und Stakeholder-Beziehungen managen

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/9wdkr/>  
Mittwoch 25. – Donnerstag 26. Juni 2025  
Marion Wetter

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/rl3ap/>  
Dienstag 1. – Mittwoch 2. Juli 2025  
Barbara Schwiglhofer

Gesundheit in Abhängigkeit von der Umwelt

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/yuhch/>  
Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025  
Markus Puschenreiter

Der Mensch ist keine Waschmaschine – wie wir auf höchst individuelle Weise mit äußeren Anforderungen umgehen und das Feedback unseres Körpers nutzen können

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/e3rdg/>  
Donnerstag 9. und Donnerstag 23. Oktober 2025  
Elisabeth Schartner

## Niederösterreich

**ONLINE:** Diversitätssensible Beratung – Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründen in der Beratung erreichen

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/byexw/>  
Mittwoch 5. März und Freitag 7. März 2025  
Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich!

Mit „The Work“ von Byron Katie innere Gelassenheit finden

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/mprmv7/>  
Dienstag 25. März 2025  
Marion Weiser-Fiala

Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Hand-umdrehen

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/tx33t/>  
Freitag 4. – Samstag 5. April 2025  
Edith Steiner-Janesch

**ONLINE:** Positive Psychologie, der Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden – Innere Wachstumsprozesse aktivieren, um glücklicher zu sein und Herausforderungen leichter zu bewältigen

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/zalys/>  
Freitag 4. und Freitag 11. April 2025  
Martina Willke

Gender & Health Matters

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/b9j3b/>  
Montag 7. – Dienstag 8. April 2025  
Eva Trettler, Romeo Bissuti

**ONLINE:** Moderieren wirkt – denn wir wollen etwas, wir können etwas und wir tun es auch!  
**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/ng39w/>  
Mittwoch 25. Juni – Donnerstag 26. Juni 2025  
Margit G. Bauer-Obomeghie

Young, Creative and Aware! – Wir jungen Leute schauen auf uns!

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/qblmm/>  
Dienstag 16. – Mittwoch 17. September 2025  
Mara Mittelberger, Margit G. Bauer-Obomeghie

Art-based Empowerment durch Embodiment, Ausdruck und Flow

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/daaez/>  
Donnerstag 25. – Freitag 26. September 2025  
Eva Lepold

## Burgenland

Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter:  
Social Media und Kurzvideos effektiv einsetzen  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/h8wpb/>  
Mittwoch 19. – Donnerstag 20. März 2025  
Jasmin Schierer, David Kleinl

Positive Psychologie im Alltag als Teil einer  
Gesundheitsförderungsstrategie – Charakterstärken & Selbstwirksamkeit & Kompetenzerleben & Mentale Stärke  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/upfxs/>  
Montag 31. März 2025  
Michaela Resetarics

Empowern statt auspowern und female leadership  
– deine Urkraft entfesseln  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/nh3sk/>  
Dienstag 8. – Mittwoch 9. April 2025  
Pia Kasa

**ONLINE:** Künstliche Intelligenz in der Gesundheitsförderung – Anwendungsmöglichkeiten und Nutzen  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yvgjw/>  
Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025  
Bernd Brandl

Wie wirke ich? Mit Stimme, Sprechweise,  
Körpersprache und Redefreude gekonnt  
und locker überzeugen  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/3d9x9/>  
Mittwoch 7. – Donnerstag 8. Mai 2025  
Dagmar Kutzenberger

„Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ – Systemische Fragetechniken  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/nes9d/>  
Montag 19. – 20. Mai 2025  
Bettina Bachschwöll

Auf der Sonnenseite schreiben – Positive Sprache für berufliche Texte  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/mmmcz/>  
Donnerstag 5. Juni 2025  
Doris Lind

**ONLINE:** Klima & Gesundheit 2.0 – Ein praktischer Leitfaden zur langfristigen Implementierung der Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit in die settingorientierte Gesundheitsförderungsarbeit  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jgclr/>  
Donnerstag 2. – Freitag 3. Oktober 2025  
Barbara Szabo

Storytelling & Storyselling oder die Kunst mit Geschichten einen Sog zu erzeugen  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ktfka/>  
Mittwoch 8. – Donnerstag 9. Oktober 2025  
Eva Lepold

## Steiermark

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2)  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dahyw/>  
Mittwoch 26. – Donnerstag 27. Februar 2025  
Gerald Höller

**ONLINE:** Künstliche Intelligenz – KI-Tools anwenden & reflektieren  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/hmyyv/>  
Donnerstag 20. März und Mittwoch 26. März 2025  
Birgit Aschemann, Gunter Schübler

RESI – Resilienzförderung und Selbstfürsorge bei Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen  
Donnerstag 27. März  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jcbhh/>  
Dienstag 1. April 2025  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jcbhh-2/>  
Robert Gürtler, Christine Neuhold

Eindrucksvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/kk3fa/>  
Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025  
Edith Steiner-Janesch

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cx3b8/>  
Montag 5. und Mittwoch 7. Mai 2025  
Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Stimmig und stimmschonend sprechen  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bc3ld/>  
Dienstag 21. – Mittwoch 22. Oktober 2025  
Mareike Tiede

Teams gesund führen (Teil 1)  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/twl3b/>  
Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025  
Gerald Höller

Systemische Fragetechniken: Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!  
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/vnrx/>  
Montag 24. – Dienstag 25. November 2025  
Bettina Bachschwöll

## Kärnten

**ONLINE:** Mehr Fokus, mehr Klarheit – Deine Arbeit im Spiegel der Neurografik

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/knqtp/>

Samstag 8. und Samstag 15. März 2025

Melanie Sutterlüty

Embodiment – Vom Kopf in den Körper: Wege zur nachhaltigen Gesundheit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bjip7/>

Donnerstag 27. – Freitag 28. März 2025

Jessica Hess

„Tell me a Story ...“ – thematische Inhaltsplanung mit kreativen Methoden für PR und Soziale Medien

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/77vw9/>

Montag 7. – Dienstag 8. April 2025

Eva Lepold

Ab nach draußen! Resilienter und achtsamer mit der Kraft der Natur

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/svvg/>

Montag 12. – Dienstag 13. Mai 2025

Kathrin Sowa-Mörtl

Gemeinsam in die besten Jahre  
Synergien zwischen Freiwilligenmanagement und Übergangmanagement

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/wt8n3/>

Montag 2. – Dienstag 3. Juni 2025

Eva Altenmarkter-Fritzer

Genießen mit allen Sinnen: freudvoll,  
nachhaltig und klimafreundlich

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m9eeh/>

Montag 14. – Dienstag 15. Juli 2025

Christine Dapra, Sherena Walter

Pferde als Wegweiser – Dein agiles Mindset in einer dynamischen Welt entwickeln

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qjb7k/>

Montag 15. – Dienstag 16. September

Daniela Planinschetz-Riepl

Die Macht der Bilder überzeugt – Visuelles ABC für den Alltag

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/93q3b/>

Montag 20. – Dienstag 21. Oktober 2025

Margit G. Bauer-Obomeghie

Gelassen im Stress – Bewusste Selbststeuerung statt Hamsterrad

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dgsen/>

Montag 3. – Dienstag 4. November 2025

Birgit Zimmermann

## Oberösterreich

Partizipative Methoden kennenlernen,  
ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lyvhm/>

Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Februar 2025

Markus Peböck

**ONLINE:** Longevity – oder länger gesund leben

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/x3v7p/>

Donnerstag 20. März 2025

Elisabeth Barta-Winkler

Typgerechte Kommunikation und Motivation  
anhand des D-I-S-G-Modells

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/sn3ty/>

Dienstag 25. März und Dienstag 1. April 2025

Verena Forster

**ONLINE:** Eyes@Work – Denn die Augen brauchen  
mehr als Brillen & Kontaktlinsen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m7tnk/>

Dienstag 8. April 2025

Marion Weiser-Fiala

„Smells like Team Spirit“ – Wertschätzung und  
Selbstführung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/n3md3/>

Mittwoch 23. April und Mittwoch 15. Oktober 2025

Eva Lepold

Bewusst analog – Essen/Genießen/Entspannen im  
Einklang mit der Natur – Kraft tanken, Resilienz  
fördern, Klima schützen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/rhly/>

Mittwoch 2. – Donnerstag 3. Juli 2025

Birgit Küblböck, Margit G. Bauer-Obomeghie

Dem Gehirn das Glück beibringen –  
Deep Journaling

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jc9jf/>

Donnerstag 9. – Freitag 10. Oktober 2025

Laya Commenda

Health Literacy für Zielgruppen,  
die wir erreichen wollen!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/www8w/>

Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025

Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Flying High! Eigene Limitierungen aufspüren und  
gesunde Grenzen setzen – im persönlichen und  
beruflichen Kontext

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/s8zjw/>

Mittwoch 12. – Donnerstag 13. November 2025

Verena Forster und Linda Wallner

## Salzburg

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

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/unnx/>

Dienstag 6. – Mittwoch 7. Mai 2025

Ingeborg Latzl-Ewald

Storytelling – damit Dein Funke überspringt!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ztjpf/>

Dienstag 13. – Mittwoch 14. Mai 2025

Mareike Tiede

Handlungskompetenz gegen Einsamkeit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/vwfsc/>

Dienstag 20. – Mittwoch 21. Mai 2025

Marlene Huemer

Social Leadership – Führung will und muss gelernt sein

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/v3tjz/>

Donnerstag 3. – Freitag 4. Juni 2025

Margit Schäfer

Angehörigen-Integration

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zdmrb/>

Mittwoch 24. – Donnerstag 25. September 2025

Katja Gasteiger

**ONLINE:** Mit Begeisterung partizipativ und regenerativ arbeiten – motivierte und selbstorganisierte Zusammenarbeit mit Dragon Dreaming

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dtw8/>

Dienstag 30. September und

Dienstag 14. Oktober 2025

Luise Orgisek, Miriam Boehlke

Züricher Ressourcen Modell®

Gesundheitsfördernde Veränderung begleiten

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/muegb/>

Mittwoch 8. – Donnerstag 9. Oktober 2025

Kristina Sommerauer

Toolparty Aktive Gesundheitsförderung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ilzyp/>

Dienstag 21. – Mittwoch 22. Oktober 2025

Birgit Pichler

## Tirol

Schulische Gesundheitsförderung – sich mit Erfolg auf den Weg zur gesunden Schule machen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/hyfht/>

Dienstag 1. – Mittwoch 2. April 2025

Evelyn Holleis

Sprache – Körper – Präsenz

Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor Zuhörenden präsentieren

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/8n8ud/>

Dienstag 22. – Mittwoch 23. April 2025

Lisa-Maria Sexl

Emotionale Intelligenz versus Künstliche Intelligenz

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/tup9w/>

Dienstag 13. – Mittwoch 14. Mai 2025

Lisa Stern, Tanja Tavella

Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lvg9b/>

Dienstag 24. – Mittwoch 25. Juni 2025

Christina Breil

Team Empowerment – Effektives Teambuilding

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zms9b/>

Dienstag 14. – Mittwoch 15. Oktober 2025

Simone Heller

Persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/p7khc/>

Dienstag 4. – Mittwoch 5. November 2025

Helmut Buzzi

„Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ Systemische Frageinterventionen für Berater:innen und Moderator:innen und Moderatoren

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/7wjjk/>

Dienstag 18. – Mittwoch 19. November 2025

Bettina Bachschwöll

Umgang mit Belastungen & Aktive Mobilität – eine Kombination, mit der jede:r und auch das Klima gewinnt

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/td9u7/>

Dienstag 9. – Mittwoch 10. Dezember 2025

Anika Harb

## Vorarlberg

„Wertschätzende Kommunikation in Anlehnung an M. B. Rosenberg“

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/7tije/>

Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025

Gerald Höller

Einführung in Künstliche Intelligenz: Leicht verständliche Innovationen, Anwendungen und Risiken

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cgk/>

Donnerstag 15. – Freitag 16. Mai

Manfred M. Vogt

„Selbstoptimierung im digitalen Zeitalter“

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lr39r/>

Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025

Michael Girkingner

„Giraffensprache“ – die Sprache des Herzens – GFK mit Kindern und Jugendlichen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/37t3u/>

Mittwoch 11. – Donnerstag 12. Juni 2025

Miriam Flick

Vegetarische Küche an Kindergärten und Schulen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/y9pyz/>

Donnerstag 11. – Freitag 12. September 2025

Bernd Trum

SIZE Prozess® – mit Authentizität zu Erfolg und innerer Stärke

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m3ele/>

Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025

Ulla Catarina Lichter

**ONLINE:** Healthy Body Image – Körperwahrnehmung in der Ernährungsberatung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dzkek/>

Freitag 7. November 2025

Katrin Haas

Lachfalten statt Sorgenfalten – mit Humor und Leichtigkeit durch den Arbeitsalltag

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/fhgfx/>

Donnerstag 27. – Freitag 28. November 2025

Constanze Moritz

## ONLINE: Prävention von neurologischen Erkrankungen und Gehirngesundheit über die Lebensspanne – was kann ich wie dafür tun?

Das Gehirn ist zentral für unsere physische, mentale und soziale Gesundheit und um unsere Potenziale als Individuen und Gesellschaft zu realisieren. Noch wenig beachtet ist, dass wir mit zunehmend sehr hohen gesundheitlichen, wirtschaftlichen und psychosozialen Belastungen durch neurologische Erkrankungen konfrontiert sind. Um diese Belastung zu reduzieren, muss neben Diagnostik/Therapie auch die Prävention neurologischer Erkrankungen massiv verstärkt werden, denn 25 % der Epilepsien, 40 % der Demenzen und >50 % der Schlaganfälle könnten potenziell verhindert werden. Andererseits umfasst Gehirngesundheit («Brain Health») weit mehr als nur das Fehlen oder die Verhinderung einer neurologischen Erkrankung. Gehirngesundheit beeinflussende Faktoren – über die gesamte Lebensspanne – erfordern intensive Aufklärung und vor allem eine aktive Förderung in der Bevölkerung („no health without brain health“).

### ZIEL:

Kenntnisse über Gehirngesundheit erwerben, insbesondere, dass die Gehirngesundheit beeinflussenden Faktoren eine intensive Aufklärung und eine aktive Förderung in der Bevölkerung erfordern. Kenntnisse über primärpräventive Maßnahmen in Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen über die gesamte Lebensspanne.

### ZIELGRUPPE:

- Mitarbeiter:innen gesundheitsfördernder Einrichtungen, die sich für Trends im Bereich des Gesundheitssektors bzw. der Gesundheitsförderung interessieren

- Menschen, die sich mit ihrer eigenen Gesundheit auseinandersetzen und selbst etwas für ihre Gesundheit „tun“ wollen
- Personen aus der Gesundheitsförderung, Gesundheitsberufe sowie Stakeholder

### INHALTE:

- Was bedeutet Gehirngesundheit?
- Wie stark ist die Gesellschaft mit den zunehmend hohen gesundheitlichen, wirtschaftlichen und psychosozialen Belastungen durch neurologische Erkrankungen konfrontiert?
- Prävention verschiedener neurologischer Erkrankungen – Wann muss ich beginnen? Was kann ich tun?
- Schlaganfall: bis zu 80 % vermeidbar durch Lebensstilmodifikation und Behandlung der Risikofaktoren
- Demenz: bis zu 45 % vermeidbar durch Lebensstilmodifikation und Behandlung der Risikofaktoren
- Epilepsie: Prävention durch Ernährung, Genussmittelkonsum, Schlafqualität, Vermeidung von Schädel-Hirn-Traumata in der Jugend bzw. bei älteren Menschen mit bereits bestehenden neurologischen Erkrankungen und Sturzrisiko
- Polyneuropathien: Reichen Alkoholkarenz und -vermeidung bzw. effektive Kontrolle von Diabetes als Prävention?

### METHODEN:

- Vorstellung aktueller Studien
- Kompakte Theorie-Inputs
- Diskussion und Reflexionsrunden
- Erfahrungsaustausch und Transfer

**Referentin/Trainerin:** Julia Ferrari, Thomas Berger

**Termin:** Dienstag 29. – Mittwoch 30. April 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 15. April

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/m&qnd/>

# Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt

Instagram (Facebook), TikTok, Youtube-Shorts und LinkedIn. Kurze Videos im Hochformat sind die Fenster zur Welt: Wenn es – egal ob von Organisationen, Projekten oder Initiativen – um Sichtbarkeit geht, sind Videos unverzichtbar geworden. Die Qualität der Beiträge ist dabei entscheidend. Es muss aber nicht immer zeitaufwändig und teuer werden. Videos, die ausschließlich mit dem eigenen Smartphone hergestellt werden, begleiten seit Jahren diese Plattformen und somit auch unseren Alltag. Wenn es um Wissensvermittlung und How-To-Content geht, sind Videos unschlagbar. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Ihrem „Videostudio in der Hosentasche“ professionelle Beiträge für Ihre Social-Media-Kanäle erstellen.

## ZIEL:

- Professionelle Videos für Social Media effizient mit dem Smartphone erstellen
- Grundlagen zu Kameraeinstellungen, Videoschnitt und Tonoptimierung erlernen
- Visuell ansprechende und zielgerichtete Inhalte für maximale Sichtbarkeit entwickeln

## ZIELGRUPPE:

- Umsetzer:innen
- Mitarbeitende in der Öffentlichkeitsarbeit und/oder im (Online-)Marketing
- (Online-)Journalistinnen und Journalisten
- Projektmitarbeitende und Projektverantwortliche
- Mitarbeitende in Bildungseinrichtungen
- Mitarbeitende im Bereich Human Resources

## INHALTE:

- Analyse von Smartphone-Videos
- Videoschnitt am Smartphone
- Dos & Don'ts beim Drehen und Schneiden
- Kameraeinstellungen
- Interviews, direkte Ansprachen, Schnittbilder („5-Shot-Methode“)
- Tongestaltung (Sprache, Musik, Sounddesign)
- Produktion von vertikalen Videos für Instagram (Facebook), TikTok, YouTube-Shorts, LinkedIn etc.

## METHODEN:

Zu diesem Workshop ist es wichtig, einige technische Voraussetzungen zu erfüllen, um die Seminarinhalte direkt praktisch umzusetzen. Dazu gehören:

- Aktuelles Smartphone inkl. Smartphone-Kopfhörer mit Kabel
- Mindestens 10 GB bis 20 GB freien Speicherplatz
- Smartphone-Ladegerät (optional: Powerbank)
- Folgende Gratis-Apps, die Sie vorab auf Ihrem Smartphone installieren:
  - o iOS: CapCut
  - o Android: CapCut, Open Camera, Sendanywhere

<b>Referent/Trainer:</b>	David Kleinl
<b>Termin:</b>	Montag 5. – Dienstag 6. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	C3 – Centrum für Internationale Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	22. April 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/9synq/">https://seminare.goeg.at/9synq/</a>

## Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und wirken

Bevor der Inhalt einer Botschaft wirken kann, prägt die Person selbst die Atmosphäre einer Begegnung. Ähnlich wie auf der Bühne, wo nicht nur der Text, sondern die Art der Darbietung entscheidend ist, zählt in jeder Interaktion das Auftreten. Authentizität, Stil und Begeisterung beeinflussen maßgeblich, ob eine tiefgehende Wirkung erzielt wird. Besonders in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen ist die passende Atmosphäre entscheidend. Dies erfordert nicht nur Vorbereitung, sondern auch die Fähigkeit, im Moment präsent zu bleiben und spontan zu reagieren. Wenn wir im Einklang mit uns selbst handeln, stehen Leichtigkeit und Intuition zur Verfügung, um andere wirksam zu unterstützen.

### ZIEL:

- Eigene Haltung und Präsenz als wirkungsvolles Werkzeug einsetzen
- Atmosphäre bewusst gestalten, um fördernde Begegnungen zu ermöglichen
- Techniken der Selbststeuerung erlernen und in beruflichen Kontexten anwenden
- Körperwahrnehmung schärfen und Empathie fördern
- Stärkung von Authentizität und Intuition in zwischenmenschlichen Prozessen

### ZIELGRUPPE:

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

### INHALTE:

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

### METHODEN:

- Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Interaktive Themenbearbeitung und Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung, praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für Beruf und Alltag
  - o Bitte bequem kleiden (Körperwahrnehmungsübungen ohne sportliche Anforderung) und Entdeckungsfreude mitbringen

<b>Referent:in:</b>	Ursula Zidek-Etzlstorfer
<b>Termin:</b>	Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	C3 – Centrum für Internationale Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	7. Mai 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/kr&amp;av/">https://seminare.goeg.at/kr&amp;av/</a>

## Von „Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?“ zu „Was will ich sagen?“ dank gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Wertschätzend, einfühlsam und ehrlich kommunizieren, wie kann das gehen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet eine übersichtliche und praktische Methode, um in Beziehungen die Bedürfnisse aller Beteiligten gut erfüllen zu können. Sie geht davon aus, dass wir als Menschen grundsätzlich gerne zum Wohl anderer beitragen, solange wir das freiwillig tun können, ohne Bestrafung zu fürchten. Obwohl alle Menschen die gleichen Bedürfnisse teilen, führt ein hierarchisches System (zit. Rosenberg) in unserer Gesellschaft dazu, dass eine Vielzahl von Menschengruppen marginalisiert werden. Marginalisiert bedeutet „an den Rand gedrängt“ und dadurch öfters von Barrieren betroffen als andere. Um die Lebensrealitäten von marginalisierten Gruppen zu verstehen, braucht es ein offenes Ohr, Mitgefühl und den Wunsch zu lernen. Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt uns, wie wir dieses Mitgefühl auch auf uns selbst ausweiten können und hilft uns dabei, uns selbst liebevoll und fürsorglich zu begegnen. In diesem Workshop werden Sie dazu befähigt, Debatten über Machtungleichheit und Diskriminierung feinfühlicher zu führen und in Notsituationen zivilcouragiert einzugreifen.

### ZIELGRUPPE:

Pädagoginnen und Pädagogen, Beschäftigte in den Bereichen Soziale Arbeit und Bildung, Umsetzer:innen von Gesundheitsförderungsprojekten, Führungskräfte, Erziehungsberechtigte Personen und alle Interessierten – kein Vorwissen nötig

### INHALTE:

- Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und üben
- Empathisches Zuhören – ein praktischer Leitfaden
- Ehrlicher Selbstaussdruck – ein praktischer Leitfaden
- Diskriminierungsformen und unterschiedliche Arten von Gewalt verstehen
- Techniken für Zivilcourage

### ZIEL:

- Aktiv Zuhören und in stressigen Situationen eine empathische Haltung einnehmen
- Diskriminierungsformen anhand von Beispielen leichter verstehen und erkennen
- Strategien für zivilcouragiertes Handeln üben
- „Empathie ist nicht immer Zustimmung“: eigene Meinungen vertreten und damit selbstbehauptet im Dialog bleiben
- Wut kraftvoll und konstruktiv ausdrücken
- Wertschätzung leben: Unterschiede und Vielfalt feiern

### METHODEN:

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Erfahrungsorientiertes, gehirngerechtes Lernen
- Kompakte Theorie-Inputs
- Reflexionen und Diskussionen

**Referentin/Trainerin:** Joanna Quehenberger

**Termin:** Dienstag 10. – Mittwoch 11. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Veranstaltungszentrum Albert Schweitzer Haus, Garnisongasse 14-16, 1090 Wien

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 27. Mai 2025

**Anmeldeink:** <https://seminare.goeg.at/f9pzn/>

# Projektmanagement-Grundlagen: Projekte erfolgreich planen und Stakeholder-Beziehungen managen

In diesem Training lernen die Teilnehmer:innen spezifische Projektmanagement-Methoden (PM) sowie deren situativen Einsatz in Projekten kennen. Durch die Arbeit an Gruppenarbeiten aus der Arbeitsumgebung der Teilnehmer:innen wird ein praktischer Bezug hergestellt und der unmittelbare Transfer des Gelernten in das eigene Projekt gesichert. Besonderer Fokus wird auf die Bedeutung von Stakeholder-Interessen für den Projekterfolg gelegt. In einem pragmatischen Ansatz werden einfache Methoden zur Analyse von Stakeholder-Bedürfnissen und Planung von Maßnahmen präsentiert, die die Wahrscheinlichkeit des Projekterfolgs deutlich erhöhen. Am Ende des Trainings sind die Teilnehmer:innen in der Lage, ein Projekt selbstständig zu planen und konstruktives Stakeholder-Management zu betreiben.

## ZIEL:

- Der Begriff „Projekt“ & Projektwürdigkeit wurde definiert
- Die Teilnehmer:innen kennen und verstehen die wichtigsten Methoden der Projektplanung
- Pragmatische Methoden für konstruktives Stakeholder-Management wurden vermittelt

## ZIELGRUPPE:

Alle Personen, die in ihrer Arbeit konkrete Ergebnisse erreichen sollen, deren Tätigkeiten über eine gewisse Komplexität verfügen, zeitlich terminiert sind und von einer definierten Personengruppe abgewickelt werden sollen (= Projekte)

## INHALTE:

- Projektorientierung, Projektbegriff und Projektarten, PM-Ansatz
- Projektabgrenzung und -kontextanalyse, Projektauftrag
- Leistungsplanung (Ergebnisplanung und Projektstrukturplan)
- Terminplanung (Meilensteinplan, Balkenplan ...)
- Ressourcen- und Kostenplanung
- Projektrollen, -organigramm, -kommunikation, -spielregeln
- Projekt-Stakeholder-Analyse, Umgang mit Widerstand
- Überblick Risikomanagement in Projekten

## METHODEN:

Kurzinputs, konkrete Beispiele aus der Praxis, Arbeit an realen Projekten der Teilnehmer:innen, Reflexion, Diskussion, Kleingruppenarbeit.

**Referentin/Trainerin:** Marion Wetter

**Termin:** Mittwoch 25. – Donnerstag 26. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Veranstaltungszentrum Albert Schweitzer Haus, Garnisongasse 14-16, 1090 Wien

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 11. Juni 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/9wdkr/>

# Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz.

Vor einer Gruppe zu sprechen, sich zu präsentieren und diese zu führen erfordert vor allem eines: Selbstwahrnehmung. In diesem Seminar werden die Themen Stimme und Körpersprache mit Methoden aus der Schauspielerarbeit und der Sprechtechnik erarbeitet und reflektiert. Niederschwellige Übungen, durchgeführt mit Humor und Leichtigkeit, ermöglichen den Einstieg und auch die Vertiefung in ein Thema, das oftmals mit Stress und Lampenfieber verbunden ist. Diesen Stress und dieses Lampenfieber kann man aber – wenn man weiß wie – nutzen und in Wirkungskraft verwandeln. Alle Inhalte des Trainingslassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben um- und einsetzen.

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

## ZIEL:

- Lampenfieber abbauen
- Standfestigkeit erlangen
- Gebührenden Raum einnehmen können
- Nonverbale Kommunikation mit dem Publikum spielerisch nutzen

## ZIELGRUPPE:

- Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Vortragende

## INHALTE:

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

## METHODEN:

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

**Referentin/Trainerin:** Barbara Schwighofer

**Termin:** Dienstag 1. – Mittwoch 2. Juli 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Veranstaltungszentrum Albert Schweitzer Haus, Garnisongasse 14-16, 1090 Wien

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 17. Juni 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/r13ap/>

# Gesundheit in Abhängigkeit von der Umwelt

Die menschliche Gesundheit ist eng mit der Qualität der Umwelt verbunden. Unsere Lebensgrundlagen – Boden, Wasser und Luft – spielen eine zentrale Rolle dabei, wie gesund wir leben können. Diese Umweltmedien können den Menschen auf vielfältige Weise beeinflussen: Direkte Effekte entstehen beispielsweise durch Schadstoffe in der Luft, belastetes Trinkwasser oder den fortschreitenden Klimawandel. Indirekt wirken sich diese Umweltfaktoren etwa über die Qualität unserer Nahrungsmittel oder das lokale Mikroklima auf die Gesundheit aus. Ein gestörter Bodenhaushalt, verschmutzte Gewässer oder schlechte Luftqualität können chronische oder akute Gesundheitsprobleme verursachen.

## ZIEL:

Kennenlernen der und Auseinandersetzung mit den Umweltmedien Boden, Wasser und Luft mit Fokus auf die Wirkung von Schadstoffen und des Klimawandels. Erwerb von Wissen und Kompetenzen in Fragen des Umgangs mit Umweltproblematiken, inkl. Klimawandel und seine Folgen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie auf lokaler Ebene – beispielsweise in Gemeinden oder Organisationen – konkrete Schritte umsetzen können.

## ZIELGRUPPE:

Alle in der Gesundheitsförderung tätige Personen bzw. an Umwelt und Gesundheit interessierte Personen

## INHALTE:

- Tag 1
  - o Thema 1: Boden: Was ist Boden, Bodengesundheit und menschliche Gesundheit
  - o Thema 2: Wasser: Wasserqualität, Schadstoffe im Wasser, Wasserqualität und Gesundheit
  - o Thema 3: Maßnahmen auf individueller und lokaler Ebene
- Tag 2
  - o Thema 4: Luft: Luftschadstoffe im Innen- und Außenbereich; Luftqualität
  - o Thema 5: Klimawandel und Gesundheit: Wie wirkt sich der Klimawandel direkt auf den Menschen, aber auch auf die Qualität der Umwelt (Boden, Wasser, Luft) aus?
  - o Thema 6: Maßnahmen auf individueller und lokaler Ebene

## METHODEN:

- Theoretische Inputs
- Einzel- und Kleingruppenarbeiten
- Diskussions- und Reflexionsrunden
- Erfahrungsaustausch und Transfer

<b>Referent/Trainer:</b>	Markus Puschenreiter
<b>Termin:</b>	Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35 – 43, Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	4. September 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/yuhch/">https://seminare.goeg.at/yuhch/</a>

## Der Mensch ist keine Waschmaschine – wie wir auf höchst individuelle Weise mit äußeren Anforderungen umgehen und das Feedback unseres Körpers nutzen können

Jeder Mensch ist einzigartig und genauso ist es individuell sehr unterschiedlich, wie unser Körper auf Reize von außen reagiert. Wirken gewisse Reize zu häufig oder in zu hoher Intensität ein, so kann dies zu Erkrankungen wie Magenentzündungen oder erhöhter Infektanfälligkeit beitragen. Auch sogenannte „funktionelle Erkrankungen“ sind oft Folge davon. Diese funktionellen Erkrankungen sind häufig und teils sehr belastend. Gemeinsam ist ihnen, dass in den herkömmlichen Untersuchungen keine Ursachen gefunden werden und Betroffene oftmals nach Untersuchungen hören: „Sie haben nichts!“. Das Spektrum reicht dabei von Durchfallneigung, Blähbauch, Herzrasen bis zu Schwindel oder dem Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können. Viele Menschen fühlen sich durch diese Reaktionen des Körpers in ihrer Lebensqualität eingeschränkt und erleben das Gefühl eines Kontrollverlustes. Die zwei Seminartage bieten auf unterschiedlichen Ebenen Ansätze, um langsam aus diesem Teufelskreis wieder auszusteigen.

### METHODEN:

- Gemeinsames Erarbeiten der theoretischen Inhalte mit Beispielen aus der medizinischen Praxis und Einbringen der Erfahrung der Teilnehmenden
- Praktische Tipps und Übungen, die bereits in der Seminar-Pause zwischen den beiden Seminartagen in „freier Wildbahn“ erprobt und am zweiten Seminartag reflektiert werden können

### INHALTE:

- Körpersignale und Stressreaktionen des Körpers verstehen
- Funktionelle Erkrankungen: Ursachen und Symptome
- Körper-Psyche-Interaktion inkl. Selbstregulation und Achtsamkeit
- Aktivierung persönlicher Ressourcen

### ZIEL:

- die Möglichkeiten des Körpers, auf „Stress“ zu reagieren, besser zu verstehen
- zu erkennen, wie Körper, Psyche und Umwelt sich gegenseitig beeinflussen
- zu lernen, dass körperliche Reaktionen kluge Antworten des Organismus sind, um bestimmte Bedürfnisse zu decken
- Ideen zu bekommen, wie als unangenehm wahrgenommene Körperreaktionen aus einer distanzierteren Haltung heraus weniger bedrohlich wirken
- zu erahnen, was wir aus dem Feedback, das uns unser Körper ständig gibt, lernen können
- dadurch ein Gefühl größerer Selbstwirksamkeit und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln

### ZIELGRUPPE:

Alle, die neugierig und offen sind für einen entspannteren Umgang mit körperlichen Beschwerden – egal, ob sie das persönlich oder in ihrem beruflichen Kontext nutzen möchten.

Dieses Seminar ist zweitägig. Der Zeitraum dazwischen ist dazu gedacht, das am Tag 1 Erlernte auszuprobieren.

**Referentin/Trainerin:** Elisabeth Schartner

**Termin:** Donnerstag 9. und Donnerstag 23. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35 – 43, Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 25. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/e3rdg/>

## ONLINE: Diversitätssensible Beratung – Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründen in der Beratung erreichen

Dieses Seminar zielt darauf ab, Berater:innen für die unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründe ihrer Klientinnen und Klienten zu sensibilisieren. Es bietet praxisnahe Strategien und Methoden zur Förderung von Chancengleichheit in der Beratung und zeigt auf, welche spezifischen Anforderungen nötig sind, um Menschen mit verschiedenem Bildungsniveau, Sprachkompetenzen und körperlichen oder geistigen Einschränkungen erfolgreich zu erreichen und zu unterstützen.

### ZIEL:

Nach Abschluss des Seminars werden die Teilnehmenden:

- ein vertieftes Verständnis von Chancengleichheit und deren Relevanz in der Beratung entwickelt haben.
- in der Lage sein, Beratungsangebote inklusiver und barrierefreier zu gestalten.
- eigene Vorurteile und Stereotype reflektiert haben.

### ZIELGRUPPE:

- Berater:innen, Fachkräfte in der Erwachsenenbildung, im Training und im Coaching
- Mitarbeiter:innen in sozialen Einrichtungen, Arbeitsmarktprojekten oder Bildungsinstitutionen, BGM-Verantwortliche

### INHALTE:

- Einführung in das Thema Chancengleichheit in der Beratung
- Beratung von Menschen mit unterschiedlichem Bildungsniveau
- Beratung in multikulturellen und mehrsprachigen Kontexten
- Beratung von Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Einschränkungen

### METHODEN:

Impulsvorträge und theoretische Inputs, Gruppenarbeiten, individuelle Reflexionsübungen und Feedback-Runden

**Referentin/Trainerin:** Michaela Rischka

**Termin:** Mittwoch 5. März und Freitag 7. März 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 19. Februar 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/byexw/>

## Nimm's nicht so persönlich! Mit „The Work“ von Byron Katie innere Gelassenheit finden

Im Berufsleben und im Alltag begegnen wir immer wieder Kritik, Kränkungen, Überforderungen, Diskrepanzen, Rechthaberei, Grenzüberschreitungen und Tratsch. All diese Herausforderungen drücken unsere emotionalen Knöpfe und verstärken den ohnehin bestehenden beruflichen Stress durch zusätzlichen emotionalen Druck. Die Folgen: Unsere Gesundheit leidet, die Kommunikation verschlechtert sich und das Miteinander im Team wird geschwächt.

### Was tun?

Können wir andere dauerhaft davon abhalten, Dinge zu sagen oder zu tun, die uns aufregen oder verletzen? Leider nein. Aber wäre es nicht sinnvoller, bei uns selbst anzufangen?

### Stell dir vor

- deine emotionalen Knöpfe könnten nicht mehr so leicht gedrückt werden.
- du würdest dich nur kurz in negativen Stimmungen aufhalten.
- du könntest aufhören, nachtragend oder rachsüchtig zu sein.
- du würdest dich nicht mehr selbst herabsetzen.

Mit der Methode THE WORK von Byron Katie erhältst du ein kraftvolles Werkzeug, um stressvolle Situationen und belastende Gedanken zu transformieren. Durch die Untersuchung dieser Gedanken und das Umkehren der Perspektive verlieren sie ihre Macht über dich. Der Prozess schafft Raum für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Zuversicht – positive Veränderungen, die spürbar dein Leben bereichern.

### INHALTE:

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

### ZIELGRUPPE:

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

### METHODEN:

Theorieinput, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausengestaltung, Transfer in die Praxis

**Referentin/Trainerin:** Marion Weiser-Fiala

**Termin:** Dienstag 25. März 2025 von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 75,-

**Anmeldung bis:** 11. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/mpmv7/>

## Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen – Visualisierungen als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen & Trainings

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; konkrete Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten

### ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Trainer:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen. Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!

### INHALTE:

- Das visuelle Alphabet: Basisstrukturen der visuellen Sprache
- Einfache visuelle Elemente für belebende Flipcharts: Schrift, Gliederungspunkte, Farben, Container und Rahmen, Schatten, Pfeile und Dynamikelemente
- Menschen und Symbole mit wenigen Strichen darstellen
- Veranstaltungsdesign und Visualisierungen: Beispiele aus der Praxis (Moderation, Trainings, Präsentationen)
- Templates: großformatige, grafische Bildvorlagen zur Themenorientierung (Agenda, Infografiken), Themenbearbeitung (Analyse, Brainstorming) und
- Ergebnissicherung (Dialogrunden, Handlungsplan, Reflexion)
- Situatives Live-Visualisieren (Graphic Recording) kennenlernen und ausprobieren
- Tipps & Tricks für Materialien

### METHODEN:

Lehrimpulse im Wechsel mit praktischer Anwendung, Einzel- und Kleingruppenarbeit; Kreativitätsübungen; Verbinden der Visualisierungswerkzeuge mit Themen aus dem eigenen Arbeitskontext

**Referentin/Trainerin:** Edith Steiner-Janesch

**Termin:** Freitag 4. – Samstag 5. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Conference Hilton Garden, Promenade 6, 2700 Wr. Neustadt

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 21. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/tx33t/>

## **ONLINE:** Positive Psychologie, der Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden – Innere Wachstumsprozesse aktivieren, um glücklicher zu sein und Herausforderungen leichter zu bewältigen

In einem fordernden und oft stressenden Umfeld ist es besonders wichtig, für ein ausgewogenes Energiemanagement zu sorgen, um die eigene Gesundheit zu schützen. Die Methoden der Positiven Psychologie tragen dazu bei, eine Grundlage für Wohlbefinden zu schaffen, Lebenszufriedenheit und Glück zu erleben und Herausforderungen gestärkt und zielfokussiert zu bestehen.

Das „gute Leben ist ein Prozess und kein Zustand“, so beschrieb es Carl Rogers und wir können tagtäglich dazu beitragen diesen Prozess optimal zu lenken. Selbst in schwierigen Situationen haben wir die Wahl, wie wir damit umgehen wollen und auf welche Bereiche wir uns dabei konzentrieren. Die Methoden der Positiven Psychologie befähigen, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, die Fülle an Möglichkeiten wahrzunehmen, sich die Unterstützung zu suchen, die gebraucht wird, um so in Wachstumsprozesse zu gelangen, die dauerhaft ein starkes Fundament bilden. Im praxisnahen und interaktiven Workshop lernen Sie wissenschaftlich begründete Ansätze der Positiven Psychologie kennen, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können, um so mehr Energie und Wohlbefinden zu erleben.

### **INHALTE:**

- Positive Psychologie: Einführung in die Positive Psychologie. Glück und Wohlbefinden fördern und Stresserleben im Berufsalltag reduzieren
- Gut leben: Die Bedeutung positiver Emotionen für Wachstum und Resilienz. Bewusstes Aktivieren positiver Emotionen und gesunder Umgang mit unangenehmen Emotionen
- Psychische Grundbedürfnisse: Analyse des IST-Standes in Bezug auf psychische Grundbedürfnisse und Strategien zur Optimierung
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit: Einführung in das Konzept der Selbstwirksamkeit.
- Kompetenzerwartung und Konsequenzerwartung auf dem Prüfstand
- Sinn: Sinnvolle Integration förderlicher Denkmuster und erfüllender Aktivitäten in den Berufsalltag

### **ZIELGRUPPE:**

Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

### **METHODEN:**

Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten, Lehrgespräche, Spiele, Tanz & Improvisation, vielfältige kreative Aktionen

**Referentin/Trainerin:** Martina Willke

**Termin:** Freitag 4. und Freitag 11. April 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 21. März 2025

**Anmelde-link:** <https://seminare.goeg.at/zalys/>

## Gender & Health Matters

### Frauen- und Männergesundheitsförderung in der Praxis

Eine Vielzahl an Befunden zeigt, dass die gesundheitliche Lage und die gesundheitlichen Bedürfnisse sehr stark mit dem Geschlecht zusammenhängen. Vor allem zur Frauen- und Männergesundheit liegen hier viele Daten vor, die wichtige praktische Handlungsfelder aufzeigen. Seit mehr als 30 Jahren betreibt das Institut für Frauen- und Männergesundheit deshalb gendersensible Gesundheitsförderung, bei der besonders vulnerable Zielgruppen angesprochen sind. An diesen beiden Tagen werden die Referentinnen und Referenten von FEM Süd und MEN praktische Anregungen für die Arbeit im Bereich Gesundheit mit Gender-Fokus vorstellen, über die inhaltlichen Hintergründe ihrer Arbeit berichten und gemeinsam mit den Teilnehmenden Impulse für das eigene Handlungsfeld erarbeiten.

#### ZIEL:

- Erkennen der Zusammenhänge von Gender und Gesundheit
- Kennenlernen von Ansatzpunkten einer gendersensiblen Gesundheitsförderung
- Praktische Tools zum Umsetzen eigener Maßnahmen und Projekte

#### ZIELGRUPPE:

Alle, die sich praxisnah für gendersensible Gesundheitsförderung interessieren

#### METHODEN:

Vortrag, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Diskussion, Dialog, Transfer in die Praxis

**Referent:in/Trainer:in:** Eva Trettler, Romeo Bissuti

**Termin:** Montag 7. – Dienstag 8. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 24. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/b9j3b/>

## ONLINE: Moderieren wirkt – denn wir wollen etwas, wir können etwas und wir tun es auch!

Moderation wirkt. Sie fördert die produktive 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.

Im Seminar erkunden und reflektieren die Teilnehmenden verschiedene Moderationstechniken anhand der sechs grundlegenden Phasen im Ablauf von Seminaren, Workshops, Lehrinheiten und Besprechungen. Der Einbezug und das Beteiligen von Menschen in die Umsetzung von Projekten werden damit so viel leichter!

### INHALTE:

- Kennenlernen eines weiten Spektrums von Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken für die Arbeit in kleinen und großen Gruppen
- Kreatives und lustvolles Gestalten von Gruppenprozessen anhand des Phasenmodells der Moderation
- Ausprobieren der professionellen Plakatgestaltung und Tipps zum Einsatz visueller Sprache
- Eigene Moderationsdesigns anhand des Phasenmodells entwickeln

### ZIELGRUPPE:

Alle interessierten Menschen, die an kreativen und grafischen Moderationsmethoden in unterschiedlichen Beteiligungsformaten interessiert sind

### METHODEN:

Moderationsmethoden, Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken, Kreativitätstechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche, Bewegungs- und Entspannungstechniken

**Referentin/Trainerin:** Margit G. Bauer-Obomeghie

**Termin:** Mittwoch 25. Juni – Donnerstag 26. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 11. Juni 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/ng39w/>

## Young, Creative and Aware! – Wir jungen Leute schauen auf uns! Gesundheitsförderlicher Lifestyle von jungen Erwachsenen

Wenn wir jung sind, stehen uns noch viele Möglichkeiten offen und wir haben vieles zu entscheiden – Studium, Auszeit, Beruf, Freundschaften, Familie, Hobbys. Eine Freiheit, die wir genießen. Jedoch wird zwischen all den Perspektiven, denen wir nachgehen wollen, schnell die Zeit knapp – vor allem die Zeit, um auf uns selbst zu achten. Ernährung, Bewegung, Entspannung ... so vieles, worum man sich kümmern könnte.

Im Seminar möchten wir aufzeigen, wie wertvoll und gleichzeitig einfach es sein kann, Häppchen der Selbstfürsorge in unseren Alltag einzubauen. Wir stellen uns die Frage, wie wir ein aufregendes (im positiven Sinne) und doch ausgeglichenes und gesundes Leben führen können. Dazu praktizieren wir Yoga und vereinen damit Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung, indem wir verschiedene Yogastile, Atemtechniken und Meditationsarten ausprobieren. Wir kochen gemeinsam, denn junge Menschen, die viel vom Leben wollen, brauchen eine praktische und doch auch ausgewogene und schmackhafte Ernährung. Außerdem schauen wir uns an, wie es um unsere Resilienz steht und wie wir diese weiterentwickeln können, um unsere lebensmutige Haltung zu stärken. Zu all den aufgegriffenen Thematiken gibt es simple DIY-Anleitungen, die sich gut in den abwechslungsreichen Alltag integrieren lassen. Wer von euch ist dabei?

### ZIEL:

- Yoga und Achtsamkeitstraining für den Alltag kennenlernen
- Eine nahrhafte und ausgewogene Ernährung für junge Menschen zubereiten und gemeinsam genießen
- Die eigene Resilienz (Widerstandskräfte gegenüber Krankheit) reflektieren und stärken
- Viele Do-it-yourself-Anleitungen zum Ausprobieren und Mitnehmen für einen gesunden Lebensstil

### ZIELGRUPPE:

Junge Menschen, die sich für Gesundheitsförderung interessieren und ihren Alltag mit vielen guten Ideen aufpeppen wollen, sowie Menschen, die mit gesunden Leuten arbeiten, spielen, leben

### METHODEN:

Yoga und Bewegungsübungen, Achtsamkeitstraining, viele Übungen aus der positiven Psychologie, Moderationsmethoden, Visualisierungs- und Fragetechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche und noch mehr

**Referentinnen/Trainerinnen:** Mara Mittelberger, Margit G. Bauer-Obomeghie

**Termin:** Dienstag 16. - Mittwoch 17. September 2025, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 2. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/qblmm/>

## Art-based Empowerment durch Embodiment, Ausdruck und Flow

„Kreativität ist die Intelligenz, die Spaß macht“, so Albert Einstein. Und Kreativität ist eine Intelligenz, die uns allen innewohnt. Oft stehen wir aber unter einem dauerhaften Stress, der unsere Vorstellungs- und Gestaltungskraft hormonell und neuronal blockiert. Das frustriert und gibt das Gefühl, keinen Einfluss auf das eigene Leben haben zu können.

Embodiment und gezielt eingesetzte kreative Methoden haben die Kraft uns rasch in einen Flow-Zustand zu bringen, der auf einer physischen Ebene den Hormonhaushalt harmonisiert und stresslindernd wirkt. Psychisch erleben wir im Tun ein erholsames Wohlbefinden, eine innere Ruhe und Vertrauen in unsere eigene schöpferische Kraft.

Art-based Empowerment hat das Ziel der Selbstermächtigung, sprich zu erkennen, dass ICH die Macht und das Recht habe, mich auszudrücken und mein Leben zu gestalten oder zumindest mitzugestalten. Es lässt uns unsere Gestaltungskraft real erfahren – über den Körper, auf dem Papier, im Raum. Kreatives Tun bringt per se eine Auseinandersetzung mit sich selbst, der Umwelt und den Möglichkeiten, die uns offenstehen. Durch unseren Ausdruck mit unterschiedlichen Medien werden diese sichtbar, spürbar und begreifbar.

### ZIEL:

- Entdeckung und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erfahrung und Ausweitung der eigenen kreativen Gestaltungskraft
- Entwicklung von mehr Handlungsspielraum im eigenen Leben
- Gruppen kreativ zu mehr Selbstbewusstsein und Ermächtigung zu führen

### ZIELGRUPPE:

Alle, die Interesse an Kreativität für die Gesundheit haben

### METHODEN:

Als Vorbereitung dazu nutzen wir Body2Brain-Übungen und den Tanz, um aus dem Kopf, dem rein kognitiven Verstandesdenken, in den Körper zu kommen und unsere Gefühlswelt zu beleben. Wir tanzen uns frei, gehen in die Welt der Farben, auf dem Papier, am Körper, schreiben uns ein Stück weit neu, und teilen, was WIR WOLLEN, in der Gruppe.

**Referentin/Trainerin:** Eva Lepold

**Termin:** Donnerstag 25. – Freitag 26. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 11. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/daaez/>

## Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter: Social Media und Kurzvideos effektiv einsetzen

Besonders im Bereich der Gesundheitsförderung bieten soziale Medien ein mächtiges Werkzeug, um die Öffentlichkeit zu erreichen und das Bewusstsein für wichtige Gesundheitsthemen zu steigern. Dieses Seminar richtet sich an Gesundheitsförderinnen und -förderer sowie Projektleiter:innen von Gesundheitsprojekten, die ihre Kompetenzen in der Nutzung von Social Media für ihre Kommunikationsstrategien verbessern möchten.

Am ersten Tag des Seminars lernen die Teilnehmer:innen die grundlegenden Konzepte und bewährten Praktiken der Social Media-Kommunikation kennen. Sie erhalten Werkzeuge und Strategien, um Botschaften effektiv zu kommunizieren und individuelle Zielgruppen auf den verschiedenen Social Media-Plattformen zu erreichen. Zudem werden unterschiedliche Videostile und die wichtigsten „Must Knows“ der Social Media-Videoproduktion vorgestellt.

Am zweiten Tag liegt der Fokus des Smartphone-Video-Trainings auf der Technik, den formalen Aspekten und der einfachen Handhabung unseres „Videostudios in der Hosentasche“. Kameraeinstellungen, Tonaufnahmen und Videoschnitt werden ebenso vermittelt wie der effiziente Einsatz von Zusatzequipment wie Mikrofonen, Stativen oder Licht. Außerdem gibt es essenzielle Tipps zur Veröffentlichung auf den diversen Plattformen.

### Was brauchen Sie für den Workshop?

- aktuelles Smartphone
- Smartphone-Kopfhörer
- mindestens 20 GB freien Speicherplatz (bzw. Cloud-Speicher)
- Smartphone-Ladegerät (optional: externer Akku oder Powerbank)

### Installieren Sie folgende Gratis-Apps auf Ihrem Smartphone bitte vorab:

- iOS: CapCut
- Android: CapCut, Sendanywhere

**Referent:in/Trainer:in:** Jasmin Schierer, David Kleinl

**Termin:** Mittwoch 19. – Donnerstag 20. März 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 5. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/h8wpb/>

## Positive Psychologie im Alltag als Teil einer Gesundheitsförderungsstrategie – Charakterstärken & Selbstwirksamkeit & Kompetenzerleben & Mentale Stärke

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft von dem, was GUT im Leben läuft – und wie wir es noch besser machen können. Sie ist ein Sammelbegriff für Theorien und die Forschung zur Frage, was das Leben lebenswert macht. Die Positive Psychologie geht davon aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen bzw. ihrem Leben Sinn geben wollen und dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu kultivieren und somit sich selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes, voranzubringen.

In der Positiven Psychologie geht es um positive Emotionen, persönliche Stärken, Hoffnung, Wohlbefinden und die Bedeutung im Leben. In diesem Seminar bekommen die TN einen kompakten Überblick über wissenschaftliche Hintergründe der PP und des Wohlbefindens-Konstrukts PERMA. In interaktiven Sessions werden positive Interventionen zur Anwendung im Alltag aufgezeigt. Es ist von entscheidender Bedeutung im Leben, seine Stärken zu kennen und diese auch bedarfsgerecht einsetzen zu können. Mit partizipativen Methoden werden die eigenen Charakterstärken ermittelt. Diese Kompetenz – eine wesentliche Gesundheitskompetenz – ist für alle Menschen von großer Bedeutung.

Diese Haltung trägt zu einer Stärkung der psychosozialen Gesundheit bei und ist eine Säule in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Ebenfalls zeigen zahlreiche Studien, dass eine hohe Ausprägung der PERMA-Faktoren

mit einer signifikant höheren positiven emotionalen Grundstimmung bei Menschen einhergeht. Diese positiven Emotionen wirken sich vor allem darauf aus, wohin jemand die Aufmerksamkeit richtet: Eine Person, die von einem:einer positiven Leader:in geführt wird, richtet ihre Aufmerksamkeit gezielt auf Stärken, Möglichkeiten und Lösungen, die dazu beitragen, Aufgaben erfolgreich zu meistern.

### ZIEL:

In 5 Schritten zum PERMA-Ziel – die Teilnehmer:innen können ihre Charakterstärken benennen und zielgerichtet einsetzen; kennen Interventionen der Positiven Psychologie und wenden diese auch an; erkennen ihre persönlichen Ressourcen als Resilienzfaktoren; sehen Herausforderungen als Chancen, können durch eine positive Grundhaltung eine Aufwärtsspirale in ihrem Leben und (wenn Bedarf) auch in ihrer Organisation in Gang setzen.

### ZIELGRUPPE:

alle Personen, die an Persönlichkeits- und auch an Organisationsentwicklung im Sinne einer salutogenen Perspektive interessiert sind

- Ohne die Fee wäre Aschenputtel vermutlich in der Gosse gelandet (und nicht mit dem Prinzen vermählt) => Resilienz braucht Ressourcen!

**Referentin/Trainerin:** Michaela Resetarics

**Termin:** Montag 31. März 2025 von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Hotel telegraph Oberwart, Schulgasse 23, 7400 Oberwart

**Teilnahmegebühr:** EUR 75,-

**Anmeldung bis:** 17. März 2025

**Anmelde-link:** <https://seminare.goeg.at/upfxs/>

## Empowern statt auspowern und female leadership – deine Urkraft entfesseln

In diesem Seminar tauchen wir tief in die Konzepte des Empowerments und der weiblichen Führung ein. Ziel ist es, dir zu helfen, deine eigene Power zu entdecken und diese authentisch in deiner Rolle als Führungskraft zu leben.

Wir beleuchten die fünf zentralen Leadership-Codes, die weibliche Führungskräfte dabei unterstützen, ihre Urkraft zu entfesseln. Diese Codes bieten dir konkrete Ansätze, um deine Authentizität und deinen Einfluss zu stärken. Außerdem betrachten wir die Unterschiede zwischen männlicher und weiblicher Führung und definieren deine Rolle als Leaderin neu, indem wir deine Werte und Inspirationsquellen hervorheben.

Darüber hinaus zeigen wir dir, wie du positive Emotionen erzeugen und ein motivierendes Umfeld schaffen kannst. Ein weibliches Leadership-Mindset wird entwickelt, um Herausforderungen resilient zu begegnen. Schließlich lernst du, stärkenorientiert zu kommunizieren, um Engagement zu fördern und Burnout zu vermeiden.

Abschließend konzentrieren wir uns auf kommunikationsfördernde Strategien, um hohe Bindung innerhalb des Teams zu erzeugen. Du lernst, wie du auf Stärken fokussieren kannst, um Engagement zu heben, ohne dass deine Mitarbeiter:innen ausbrennen.

### INHALTE:

- Empowerment – was ist das und wie kommst du in deine Power?
- Die 5 Female Leadership-Codes, die deine weibliche Urkraft entfesseln
- Führung männlich versus Führung weiblich
- Deine Leaderinnen-Rolle neu definieren
- Führen mit Gehirn & Glück – wie du positive Emotionen erzeugst und den Erfolgsturbo aktivierst
- DAS weibliche Leadership-Mindset – weiblich leichter zum Führungserfolg
- Stärkenorientiert kommunizieren lernen & hohe Bindung erzeugen

### ZIEL:

- Authentisch weiblicher dich und deine Mitarbeiter:innen führen und empowern
- Teilnehmerinnen lernen Engagement zu heben, ohne dass die Mitarbeiter:innen ausbrennen

### ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen, Gemeinden, Leaderinnen

**Referentin/Trainerin:** Pia Kasa

**Termin:** Dienstag 8. – Mittwoch 9. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 25. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/nh3sk/>

## ONLINE: Künstliche Intelligenz in der Gesundheitsförderung – Anwendungsmöglichkeiten und Nutzen

Anwendungen mit Künstlicher Intelligenz werden immer mehr Bestandteil der täglichen Arbeitsroutine. So können Anwender:innen sowohl im Büro, Home-Office als auch unterwegs durch effiziente KI-unterstützte Lösungen wertvolle Zeit bei ihrer täglichen Arbeit sparen.

In diesem Kurs erhalten Sie eine fundierte Einführung über verschiedene Möglichkeiten, wie KI-Tools Ihre tägliche Arbeit unterstützen können. Sie können damit nicht nur Präsentationen automatisch erstellen lassen, sondern erhalten unter anderem auch Unterstützung beim Erstellen von Formeln oder beim Erstellen bzw. Verwalten von Projektnotizen.

Ausgehend von (kostenlosen) KI-Tools, welche aus Texten, Bildern oder Audiomaterial nahezu beliebige Medien generieren können, gewinnen Sie auch wertvolle Einblicke in spezialisierte Tools. Ein kritischer Blick auf die aktuelle Rechtsprechung zum Thema Künstliche Intelligenz sowie mögliche Risiken rundet das Training ab.

### INHALTE:

- Einführung in KI
  - o Definition und Begriffsabgrenzung
  - o Geschichte der Künstlichen Intelligenz
  - o Ethische Fragestellungen in der Anwendung von Künstlicher Intelligenz
  - o Die Stärken und Schwächen aktueller KI-Text-Werkzeuge
- ChatGPT – mehr als nur ein Chatbot (Content-Ideen, Inhalte schreiben und modifizieren, Programmiercode, Excel-Formeln etc.)
- Ausblick:
  - o Microsoft Copilot – Microsoft Office 2.0
  - o Google Gemini
- synthesis.io: Videos in Minuten (Tutorials, Erklärvideos)
- Intelligente Suchmaschinen (Microsoft Bing, Google Bard)
- Sicherheit und Datenschutz bei der Künstlichen Intelligenz

### ZIELGRUPPE:

Anwender:innen bzw. Interessierte, welche die neuen Möglichkeiten der KI-unterstützten Tools kennenlernen und in der Praxis anwenden wollen

### Voraussetzungen:

Windows und MS-Office Grundkenntnisse

<b>Referent/Trainer:</b>	Bernd Brandl
<b>Termin:</b>	Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 100,-
<b>Anmeldung bis:</b>	9. April 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/yvgjw/">https://seminare.goeg.at/yvgjw/</a>

## Wie wirke ich? Mit Stimme, Sprechweise, Körpersprache und Redefreude gekonnt und locker überzeugen

Nervosität, Unsicherheit, unbewusstes Räuspern, unsaubere Aussprache, zu hohes Sprechtempo – weg damit! Sie erfahren, wie Sie mit Ihrer Körperhaltung stimmlichen Ausdruck beeinflussen und positiv unterstützen können. Durch gezielte Körperübungen kann die Nervosität beim Sprechen reduziert werden und Sie entdecken ein ganz neues Sprechvergnügen!

### ZIEL:

Sie lernen,

- mit Stimme, Sprache und Körpersprache zu punkten,
- störende Sprechmuster zu überwinden,
- authentisch zu überzeugen,
- Ihre Nervosität zu reduzieren und Ihre Redefreude neu zu entdecken,
- das Zusammenspiel von Körperhaltung, Stimme und Sprechweise zu optimieren,
- Ihre Redekompetenz zu steigern,
- Souveränität durch Stimmstärke zu gewinnen,
- mehr Überzeugungskraft durch klare Sprechweise zu entwickeln,
- den sicheren und souveränen Auftritt.

### ZIELGRUPPE:

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

### METHODEN:

- Praktische Übungen
- Mentalübungen
- Theoretische Inputs
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Atemtechniken
- Körper-, Sprech- und Stimmübungen
- Video- und Audioanalysen
- professionelles Feedback

**Referentin/Trainerin:** Dagmar Kutzenberger

**Termin:** Mittwoch 7. – Donnerstag 8. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 23. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/3d9x9/>

## „Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ – Systemische Fragetechniken

In der Beratung, im Coaching, in der Moderation, egal in welcher Form der Begleitung, ein voller Methodenkoffer mit systemischen, kreativen Fragen ist sehr hilfreich.

Wer selbst spricht, erfährt nichts. Wer Fragen stellt, erhält viele Informationen. Wer fragt, schafft Vertrauen und baut Spannungen ab. Wer gefragt wird, fühlt sich wertgeschätzt.

Fragen sind eines der wichtigsten Werkzeuge in der Begleitung. Es ist wichtig, die Art und Weise, wie Sie Fragen stellen, immer wieder zu reflektieren. Fragen zeigen Interesse, bringen den Dialog ins Laufen und können Prozesse zielorientiert voranbringen. Mit bewusster Fragetechnik kann ein Prozess in eine erwünschte Richtung gelenkt werden. Die Qualität eines Prozesses wird durch das strukturierte und professionelle Stellen von Fragen im höchsten Maße beeinflusst.

### INHALTE:

- Förderliche Haltung beim Fragenstellen
- Fragen und ihre Auswirkungen – Didaktik der Fragen
- Wie kann ich kreativer in meinen Fragemustern werden?
- Lösungsorientierte Fragen versus problemorientierte Fragen
- Eigenes Fragenrepertoire erweitern
- Üben, üben, üben
- Theorie-Praxis-Transfer

### ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Gemeinden, Leader:innen, interessierte Personengruppen

### METHODEN:

- Praxisorientierter Fachvortrag
- Einzel- und Kleingruppenaustausch
- Erfahrungsaustausch
- Abwechslungsreicher Medien-Mix
- Erfahrungsorientiertes, gehirngerechtes Lernen
- Gesunde Bewegungsimpulse zwischendurch
- Praxistransfer durch kollegialen Austausch

**Referentin/Trainerin:** Bettina Bachschwöll

**Termin:** Montag 19. – 20. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 5. Mai 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/nes9d/>

## Auf der Sonnenseite schreiben – Positive Sprache für berufliche Texte

In der riesigen Informationsfülle übersehen wir oft die kleinsten Player der Kommunikation: die Wörter. Dabei kann ein einzelnes Wort zaubern und auf vielen Ebenen positiv unterstützen – beispielsweise um Produkte und Dienstleistungen zu stärken, aber auch um Ziele zu erreichen. Ein einzelnes Wort kann aber auch das Gegenteil auslösen: Sorgenwolken heraufbeschwören oder wie ein Schlag in die Magengrube wirken. Der Workshop stellt positiv und negativ wirkende Zauberwörter der deutschen Sprache in Business texten vor und liefert viele Tipps, wie man mit positiv formulierten Texten begeistern und motivieren kann.

### ZIELGRUPPE:

- Für alle Menschen, die berufliche Texte verfassen
- Für alle, die sich für die Wirkung von Wörtern interessieren und diese nutzen möchten

### INHALTE:

- Ihr Schreibprozess: Wie Sie Texte schnell & effizient starten
- Wortpsychologie: positiv und negativ wirkende Wörter der deutschen Sprache
- Praxisbeispiele: Vorher-Nachher-Sätze mit fertigen Formulierungsvorschlägen
- Retreat-Momente für die richtige Wortwirkung in der eigenen Kommunikation
- Kreative Fingerübungen, um die Macht der Worte zu spüren

**Referentin/Trainerin:** Doris Lind

**Termin:** Donnerstag 5. Juni 2025 von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Kultur Kongresszentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

**Teilnahmegebühr:** EUR 75,-

**Anmeldung bis:** 22. Mai 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/mmmcz/>

## ONLINE: Klima & Gesundheit 2.0 – Ein praktischer Leitfaden zur langfristigen Implementierung der Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit in die settingorientierte Gesundheitsförderungsarbeit

In der Gesundheitsförderung sind wir aktuell mit vielfältigen Herausforderungen und Fragen rund um das Thema „Klima & Gesundheit“ konfrontiert: Wie führe ich Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten klimafreundlich und nachhaltig durch? Welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen braucht es zum Umgang mit besonderen klimatischen Bedingungen? Und: Wie kann ich die Themen Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Planetary Health langfristig in meine Gesundheitsförderungsarbeiten integrieren?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit erfolgreich und langfristig in die praktische Gesundheitsförderungsarbeit implementieren können. Im Zentrum des Seminars stehen das Erkennen von Anknüpfungsfeldern der Gesundheitsförderung an die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit; das Identifizieren von Erfolgsfaktoren und Gelingensbedingungen bei der langfristigen Verbindung der Themen, der Umgang mit Herausforderungen und Barrieren sowie ein Leitfaden zur möglichen Vorgehensweise.

### ZIEL:

Anknüpfungsfelder der Gesundheitsförderung an die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit erkennen, Win-win-Situationen identifizieren, Erfolgsfaktoren und Gelingensbedingungen kennenlernen und in der praktischen Arbeit berücksichtigen, Herausforderungen erkennen und begegnen, Leitfaden zur langfristigen Implementierung der Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit in die settingorientierte Gesundheitsförderungsarbeit kennenlernen und anwenden

### ZIELGRUPPE:

Praktiker:innen der Gesundheitsförderung, sowohl Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene zum Thema „Klima & Gesundheit“

### METHODEN:

interaktive Übungen; Diskussion und Reflexionsrunden; Erfahrungsaustausch und Transfer insbesondere durch Bearbeitung von Fallbeispielen aus dem Berufsalltag der Teilnehmer:innen; theoretische Inputs; Achtsamkeitsübungen

**Referentin/Trainerin:** Barbara Szabo

**Termin:** Donnerstag 2. – Freitag 3. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 18. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/jgclr/>

## Storytelling & Storyselling oder die Kunst mit Geschichten einen Sog zu erzeugen

**Inhalte zählen! Ob sie punkten, hängt von ihrer Vermittlung ab.**

Auf den sozialen Medien gehören Wort und Bild zusammen wie Bonny und Clyde. Genau so wichtig ist ein Blick auf dein Publikum, sonst schießt du meterweit am Ziel vorbei. Im Zentrum steht gekonntes Storytelling. Die Kunst, Geschichten zu erzählen, die ankommen.

Das Gute ist: Wir können unsere Persönlichkeit und Kreativität einbringen. Das hilft sogar.

Und: Stories müssen keine seitenlangen Epen sein. Sie brauchen allerdings die richtigen Elemente, um Interesse zu wecken.

All das erfährst du im Seminar und noch einiges mehr:

- Womit du die Aufmerksamkeit auf deine Beiträge ziehst und einen Sog erzeugen kannst, damit sich deine Ideen und Angebote besser verkaufen.
- Dazu gibt es ein paar Story-Vorlagen, eine Liste an Ideen für Posts oder Newsletter, eine Checkliste, wie dein Schreibstil lebendiger wird, sowie
- eine Einführung in ein paar Geheimnisse der digitalen Fotografie, um Bilder und Worte zielführend zu kombinieren.

Wir arbeiten lebendig und interaktiv und nutzen die Intelligenz der Gruppe, um uns gegenseitig auf unserer Expedition durch das kreative Storytelling zu unterstützen.

Das Seminar ist eine Einladung, eigene Themen & Projekte einzubringen und gemeinsam in die Kreation von Geschichten, die einen Sog erzeugen, einzutauchen.

Bitte Handy, Laptop & Experimentiergeist mitnehmen: Wir schreiben Geschichte(n) ...

### ZIELGRUPPE:

All jene, die Storytelling anwenden wollen und die Interesse an der kreativen Fotografie und Textarbeit haben und ihre Inhalte online und in den sozialen Medien präsentieren und damit sichtbar werden wollen

### METHODEN:

Aktiver Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Lehrgespräche, Kreativitätstechniken, Erfahrungsaustausch und Dialoge im Plenum

**Referentin/Trainerin:** Eva Lepold

**Termin:** Mittwoch 8. – Donnerstag 9. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Hotel telegraph Oberwart, Schulgasse 23, 7400 Oberwart

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 18. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/ktfka/>

# Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2)

## *Kommunikation und Konfliktlösung im Umgang im Team und in der Begleitung von Menschen*

Über Sprache schaffen wir Verbindung zu anderen Menschen. Wir unterscheiden dabei Worte, die trennen, von Worten, die verbinden.

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

### **INHALTE:**

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

### **METHODEN:**

Training, Reflexion und Austausch im Forum sowie in der Kleingruppe

Das Seminar vertieft die Inhalte des Seminars „Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)“ mit Gerald Höller, es ist aber auch als Einzelseminar buchbar.

<b>Referent/Trainer:</b>	Gerald Höller
<b>Termin:</b>	Mittwoch 26. – Donnerstag 27. Februar 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark, Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	12. Februar 2025
<b>Anmelde-link:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/dahyw/">https://seminare.goeg.at/dahyw/</a>

## ONLINE: Künstliche Intelligenz – KI-Tools anwenden & reflektieren

Künstliche Intelligenz spielt in unserer von Technologie geprägten Welt eine immer größere Rolle. Das Verständnis für KI und die Fähigkeit, diese verantwortungsvoll einzusetzen, werden daher zunehmend wichtig. Das Seminar gibt einen Überblick über einige der derzeit möglichen KI-Anwendungen, die auch für Gesundheitsförderinnen und -förderer von Relevanz sein können.

Das Seminar möchte aber nicht nur ein Basiswissen über Künstliche Intelligenz vermitteln, sondern auch für die damit verbundenen Herausforderungen und Risiken sensibilisieren: Was ist hilfreich? Was ist notwendig und was ist eher eine Spielerei? Wie funktioniert generative KI? Welche Fehlerquellen gibt es und was bedeutet das für die Arbeit mit KI-Tools? Und nicht zuletzt: Wo werden Datenschutzgrenzen überschritten?

### INHALTE:

- Funktionsweise generativer KI
- Mögliche Fehlerquellen
- Urheberrecht und Datenschutz
- Tools mit und ohne Anmeldung
- Einsatz von KI in Online-Meetings
- Texterstellung und Textkorrekturen
- Erstellung von Lern- und Erklärvideos
- Gestaltung von Design-Vorlagen
- Generieren von Bildern

Der Abstand zwischen den beiden Seminartagen bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, KI-Tools auszuprobieren und zu reflektieren.

**Referent:in/Trainer:in:** Birgit Aschemann, Gunter Schübler

**Termin:** Donnerstag 20. März und Mittwoch 26. März 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 6. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/hmyyv/>

## RESI – Resilienzförderung und Selbstfürsorge bei Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen

Beschäftigte in Pflegewohnheimen sind häufig starken physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Die emotional fordernde Arbeit und der erlebte Zeitmangel können zu einem Verlust von Sinnerleben, zu Stress, Burnout und krankheitsbedingten Ausfällen führen. Es ist daher wichtig, ausreichende Bewältigungsressourcen aufzubauen, um langfristig gesund zu bleiben und die Freude an der Tätigkeit zu bewahren.

- Wie können wir trotz Belastungen und steigenden Anforderungen gesund bleiben?
- Was stärkt uns?
- Wie können einfache Aktivitäten unser persönliches Wohlbefinden steigern?
- Wie gelingt es uns, im Alltag vermehrt positive Emotionen zu erleben?
- Wie können Teams und Führungskräfte gemeinsam an einem besseren Arbeitsumfeld arbeiten?

### ZIELGRUPPE:

Führungskräfte und Beschäftigte von Pflege- und Betreuungseinrichtungen

### INHALTE:

- Einfache und alltagstaugliche Ideen und Anregungen aus den Bereichen der Resilienzforschung, der Positiven Psychologie und des Stressmanagements
- Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen und Stärken und damit Stärkung der Eigenverantwortung, des Selbstwerts und des Selbstvertrauens
- Möglichkeiten zum Erleben positiver Emotionen im Pflegealltag (z.B. Humor)
- Selbstfürsorge: Tipps und Übungen für den Alltag
- Ideen zur Stärkung des Miteinanders im Team
- Beispiele, wie Teams gemeinsam für ein besseres Arbeitsumfeld sorgen können

### METHODEN:

Kurze Inputs, Videos, Praxisbeispiele aus Pflegeeinrichtungen, erlebnisorientierte Übungen, Selbstreflexion, kollegialer Austausch

**Referent:in/Trainer:in:** Robert Gürtler, Christine Neuhold

**Termin:** Donnerstag 27. März **oder** Dienstag 1. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Exerzitenzhaus der Barmherzigen Schwestern, Mariengasse 6a, 8020 Graz

**Teilnahmegebühr:** EUR 75,-

**Anmeldung bis:** 13. März 2025 bzw. 18. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/jcbhh/> bzw. <https://seminare.goeg.at/jcbhh-2/>

## Eindrucksvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen

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

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

#### **METHODEN:**

Lehrimpulse im Wechsel mit praktischer Anwendung, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Kreativitätsübungen, Verbinden der Visualisierungswerkzeuge mit Themen aus dem eigenen Arbeitskontext (Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!)

#### **INHALTE:**

- Das visuelle Alphabet: Basisstrukturen der visuellen Sprache
- Tipps und Tricks zu Visualisierungs- und Moderationsmaterialien
- Einfache visuelle Elemente für belebende Flipcharts: Schrift, Gliederungspunkte, Farben, Container und Rahmen, Schatten, Pfeile und Dynamikelemente
- Menschen und Symbole mit wenigen Strichen darstellen
- Meetingdesigns und Visualisierungen: Beispiele aus der Praxis (Moderation, Trainings, Präsentationen) als Inspiration
- Templates: großformatige, grafische Bildvorlagen zur Themenorientierung (Agenda, Infografiken), Themenbearbeitung (Analyse, Brainstorming) und Ergebnissicherung (Dialogrunden, Handlungsplan, Reflexion)
- Situatives Live-Visualisieren (Graphic Recording) kennenlernen und ausprobieren

**Referentin/Trainerin:** Edith Steiner-Janesch

**Termin:** Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 9. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/kk3fa/>

## Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern

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

Das Programm „Mobilität fördern“ greift diese Aspekte auf. Die wöchentlichen Einheiten fokussieren Alltagsaktivitäten 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 fördern und bauen diese in den Betreuungsalltag sowie in bestehende oder geplante Bewegungs- und Aktivierungsgruppen ein.

### ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter:innen von Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen mit Grundkenntnissen über medizinische und therapeutische Zusammenhänge bei älteren Menschen sowie mehrjähriger Berufserfahrung in der Betreuung älterer Menschen

### INHALTE:

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

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen.

**Referentinnen/Trainerinnen:** Michaela Perner, Ulrike Sengseis

**Termin:** Montag 5. und Mittwoch 7. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwestern, Mariengasse 6a, 8020 Graz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 21. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/cx3b8/>

## Stimmig und stimmschonend sprechen

Sie sind gut vorbereitet und freuen sich darauf, Ihre Inhalte dem Publikum nahezubringen. Doch kurz vor dem Auftritt beginnt Ihr Herz zu klopfen, der Atem rutscht in den Hals und die Hände werden plötzlich zittrig. Das ist völlig normal und geht vielen Menschen so. Es muss aber nicht so bleiben.

Über unsere Stimme, Artikulation und Körpersprache zeigt sich, wie sicher wir eine Botschaft vertreten und wie groß unsere Begeisterung ist. Der Klang der Stimme hat dabei einen wesentlichen Einfluss darauf, ob die Zuhörer:innen in Resonanz gehen.

Im Seminar lernen die Teilnehmer:innen, was sie gegen Lampenfieber tun können und wie sie ihre Inhalte souverän und überzeugend zu Gehör bringen. Sie erfahren, wie sie ihre Sprechwerkzeuge bewusst, aber auch stimmschonend einsetzen, um sicher, lebendig und mitreißend zu sprechen.

Und für alle, die beruflich viel und laut sprechen müssen, gibt es noch Tipps zur Pflege der Stimme, um Heiserkeit vorzubeugen.

### INHALTE:

- Die 6 Faktoren für wirkungsvolles Sprechen
- Umgang mit Lampenfieber – mentale und körperliche Strategien für mehr Ruhe und Sicherheit
- Plastische Artikulation – für präzise, lebendige Wirkung
- Körpersprache – für eine charismatische Wirkung
- Stimm-Übungen – für eine wohlige Stimme, der alle gerne zuhören
- Portioniert Sprechen – für klare, überzeugende Statements
- Pflege der Stimme – für weniger Heiserkeit

**Referentin/Trainerin:** Mareike Tiede

**Termin:** Dienstag 21. – Mittwoch 22. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwestern, Mariengasse 6a, 8020 Graz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 7. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/bc3ld/>

## Teams gesund führen (Teil 1)

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

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

### ZIEL:

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

### ZIELGRUPPE:

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.

<b>Referent/Trainer:</b>	Gerald Höller
<b>Termin:</b>	Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark, Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,–
<b>Anmeldung bis:</b>	22. Oktober 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/twl3b/">https://seminare.goeg.at/twl3b/</a>

## Systemische Fragetechniken: Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!

In der Beratung, im Coaching, in der Moderation oder auch in der Projektbegleitung ist ein voller Methodenkoffer mit systemischen, kreativen Fragen sehr hilfreich. Wer selbst spricht, erfährt nichts. Wer hingegen Fragen stellt, erhält viele Informationen. Wer fragt, schafft Vertrauen und baut Spannungen ab. Wer gefragt wird, fühlt sich wertgeschätzt.

Fragen sind eines der wichtigsten Werkzeuge in der Begleitung. Es ist wichtig, die Art und Weise, wie Sie Fragen stellen, immer wieder zu reflektieren. Fragen zeigen Interesse, bringen den Dialog ins Laufen und können Prozesse zielorientiert voranbringen.

Im Seminar reflektieren die Teilnehmer:innen ihren bisherigen Fragenstil. Sie lernen unterschiedliche Fragetypen kennen und wie sie zielgerichtet eingesetzt werden können. Sie erleben die unterschiedliche Wirkung von Fragen und erarbeiten Fragestellungen für ihren beruflichen Alltag.

### ZIELGRUPPE:

Alle, die beim Formulieren von Fragen im Rahmen von interaktiven Prozessen mehr Vertrauen und Sicherheit gewinnen wollen

### INHALTE:

- Förderliche Haltung beim Stellen von Fragen
- Fragen und ihre Auswirkungen – Didaktik der Fragen
- Wie kann ich kreativer in meinen Fragemustern werden?
- Lösungsorientierte Fragen versus problemorientierte Fragen
- Erweiterung des eigenen Fragenrepertoires
- Üben, üben, üben
- Theorie-Praxis-Transfer

### METHODEN:

Praxisorientierter Theorie-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, kollegialer Erfahrungsaustausch, Bewegungsimpulse zwischendurch

**Referentin/Trainerin:** Bettina Bachschwöll

**Termin:** Montag 24. – Dienstag 25. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwestern, Mariengasse 6a, 8020 Graz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 10. November 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/vntrx/>

## ONLINE: Mehr Fokus, mehr Klarheit – Deine Arbeit im Spiegel der Neurografik

Du fragst dich manchmal, warum manche deiner besten Ideen im Job scheitern? Warum es auch im Privatleben immer wieder in den verschiedensten Bereichen Sollbruchstellen gibt, für die du keine Erklärung hast? Bei anderen hat es geklappt? Bei dir nicht?

Vielleicht, weil du auf ein paar nicht so unwichtige Details vergessen hast? Dass du ein lebendiges System bist und keine Maschine? Maschinen lassen sich alle nach demselben Prinzip steuern. Menschen nicht. Sowohl der Mensch als auch die Organisation, für die er tätig ist, sind keine starren Gebilde, sondern lebendige Ökosysteme – komplex, empfindlich und von einer eigenen Dynamik getragen. Wer diese Systeme in ihrer Ganzheit erfasst, erkennt, dass jede Entscheidung, jede Struktur weitreichende Auswirkungen hat.

In diesem Workshop lernst du, wie du dich und deine Arbeit so organisierst, dass sie nicht nur effizient ist, sondern auch im Einklang mit deiner inneren und äußeren Welt steht. Denn nur wer das Lebendige in sich und seiner Umgebung wahrnimmt, wird wirklich erfolgreich gestalten. Dazu verwendest du ein äußerst lebendiges und wirksames Tool – nämlich die NeuroGrafik. Lass dich von der „BIONischen“-Linie leiten und gestalte dein (Arbeits-)Leben auf völlig neue Art und Weise.

### ZIEL:

- Steigerung der Fähigkeit, kreativ Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen
- Prozesse und Projekte nicht nur effizient, sondern sinnerfüllt gestalten
- Mehr Fokus und Klarheit
- Raus aus der Routine und wieder Freude am (Arbeits-)Leben entdecken
- Die eigenen Handlungen aus einer umfassenden Perspektive betrachten und in Balance bringen
- Ein Tool, das dir dein gesamtes Leben erleichtert
- Spielfreude und Lebendigkeit genießen
- Sich wieder mit sich selbst und seinem Umfeld verbinden

### ZIELGRUPPE:

Ideal für Menschen, die ihre Arbeitsprozesse nicht nur optimieren, sondern tiefgreifend und nachhaltig gestalten wollen – insbesondere jene, die das Potenzial in der Verbindung von persönlicher Entwicklung und beruflichem Erfolg erkennen

### METHODEN:

Neurografik – Einzel- und Gruppenarbeit, Embodiment, Übungen aus Neurodance, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Melanie Sutterlüty
<b>Termin:</b>	Samstag 8. und Samstag 15. März 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 100,-
<b>Anmeldung bis:</b>	22. Februar 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/knqtp/">https://seminare.goeg.at/knqtp/</a>

## Embodiment – Vom Kopf in den Körper: Wege zur nachhaltigen Gesundheit

In einer Zeit, in der unser Alltag oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist die Verbindung zu unserem Körper von unschätzbarem Wert. Dieses Seminar zielt darauf ab, Sie in die Kunst des Embodiments einzuführen und Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um Körperbewusstsein, emotionale Balance und mentale Klarheit zu fördern.

### ZIELGRUPPE:

Menschen, die nach neuen Wegen suchen, um ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern, und alle, die tiefer in das Verständnis und die Praxis des Embodiments eintauchen möchten

### METHODEN:

Moderationsmethoden, Wissensvermittlung, Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, Dialoge, Selbstreflexion, Bewegungs- und Entspannungstechniken

### ZIEL:

- Körperbewusstsein entwickeln: Erfahren Sie, wie Sie die Signale Ihres Körpers wahrnehmen und nutzen können, um tiefer in Ihre Emotionen und Bedürfnisse einzutauchen.
- Atem als Anker: Lernen Sie Techniken des bewussten Atmens, um sich im Hier und Jetzt zu verankern und Stress abzubauen.
- Präsenz kultivieren: Entdecken Sie, wie Sie durch vollständige Präsenz eine tiefere Verbindung zu sich selbst und Ihrer Umwelt aufbauen.
- Bewegung als Ausdruck: Nutzen Sie Bewegung, um emotionale Blockaden zu lösen und Ihre Lebenskraft zu stärken.
- Selbstmitgefühl stärken: Entwickeln Sie eine Haltung der Freundlichkeit und Akzeptanz gegenüber sich selbst, die Heilungsprozesse unterstützt.
- Verkörperte Führung: Lernen Sie, wie Sie Ihre innere Weisheit durch Ihren Körper ausdrücken und authentisch in Führung gehen können.
- Integration in den Alltag: Erarbeiten Sie Wege, wie Sie die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.

**Referentin/Trainerin:** Jessica Hess

**Termin:** Donnerstag 27. – Freitag 28. März 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Hotel Sandwirth, Pernhartgasse 9, 9020 Klagenfurt

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 13. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/bjpp7/>

## „Tell me a Story ...“ – thematische Inhaltsplanung mit kreativen Methoden für PR und Soziale Medien

Online-Marketing oder eine regelmäßige Be-  
spielung der Medien sind ein Marathon und  
kein Sprint. Es braucht eine gewisse Zeit, um  
Sichtbarkeit aufzubauen. Es braucht Zeit, um  
Inhalte zu entwickeln. Eine zielorientierte Pla-  
nung hilft dabei, die Inhalte sinnvoll vorzuberei-  
ten, um sie in einer zeitlichen und thematischen  
Abfolge zu veröffentlichen und in unterschiedli-  
chen Formaten nutzen zu können.

Wir gehen dabei auf Zielgruppe, Bildsprache  
und Text ein. Denn bei digitalen Inhalten spie-  
len Wort und Bild zusammen: Fotos sind Blick-  
fänger. Gekonntes Storytelling lenkt die Auf-  
merksamkeit der Leser:innen in eine bestimmte  
Richtung: Zentral sind dabei Ziel und Zielgruppe  
– und das Dranbleiben.

Die Teilnehmer:innen arbeiten mittels kreativer  
Methode an einer thematischen Content-Pla-  
nung für einen selbst gewählten Planungszeit-  
raum. Bitte Handy, eigenen Laptop und eigene  
Gestaltungsthemen mitbringen.

### ZIEL:

- Storytelling verstehen und gezielt einsetzen können
- Inhalte für soziale Medien planen und gezielt und ressourcenschonend einsetzen
- eine grobe Inhaltsplanung und eine verfeinerte über einen gewählten Zeitraum erstellen

### INHALTE:

- Mit Kreativitätstechniken rasch Ideen zu einem Bereich entwickeln
- Peer Coaching: Fragen und Interessen von Zielgruppen erforschen
- Konkrete Unterthemen mit Relevanz für die Zielgruppe formulieren
- Knapper Überblick: Wie setze ich eine Story ein?
- Inhaltsstruktur bzw. Story-Bibliothek erstellen mittels Mindmapping
- Reflexion der Inhalte in der Gruppe
- Kollektives Feedback und weiterführende Ideen einbinden
- Visualisierungsimpulse und Entscheidung für Formate und Kanäle

### ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Be-  
rater:innen, Moderatorinnen und Moderato-  
ren, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und  
Führungskräfte, die ihre Inhalte mit mehr Ziel-  
orientierung und Weitblick entwickeln wollen

### METHODEN:

Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und  
Einzelarbeit, Lehrgespräche, Kreativitätstech-  
niken, Erfahrungsaustausch und Dialog im  
Plenum

**Referentin/Trainerin:** Eva Lepold

**Termin:** Montag 7. – Dienstag 8. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 24. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/77vv9/>

## Ab nach draußen! Resilienter und achtsamer mit der Kraft der Natur

Achten Sie gut auf sich! Dann können Sie gut auf andere achten und kraftvoll wirken. Das ist kein egoistischer Spruch, sondern der Faktor Selbstregulation, einer von sieben Resilienz Faktoren. Resilienz ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die es ganz besonders in sehr fordernden und turbulenten Zeiten braucht! Nur resiliente Menschen – jene die sich selbst gut spüren und ein Gefühl für ihre Bedürfnisse haben – können in unbekanntem sowie in belastenden Situationen effizient handeln und agieren. Das Positive: Resilienz lässt sich erlernen und ausbauen – wir können sie trainieren.

Einen sehr vielseitigen Lernraum bietet hier die Natur, insbesondere der Wald, weil Sie sich dort wieder mit Ihren Sinnen verbinden können. Auf vielen unterschiedlichen Ebenen kann die Natur Sie körperlich, geistig und seelisch unterstützen, um gesund zu bleiben.

### ZIELGRUPPE:

Interessierte Personen, Führungskräfte (bspw. Pflegebereich), Projekt- und Teamleiter:innen, Menschen, die ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken möchten und auch präventiv wirken wollen

### ZIEL:

- Kennenlernen der Resilienz Faktoren, Bewusstsein schaffen für Gesundheitsförderung, Sichtbarmachen von Bedürfnissen, Lebensrollen und deren Umgang damit
- Die Kraft und die Zyklen der Natur, des Waldes als eine wertvolle Strategie für Gesundheits-, Burnoutprävention und Resilienzstärkung kennen- und anwenden lernen
- Empowerment, Selbstwirksamkeit, die fünf Sinne und das Fühlen stärken
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz direkt in der Natur

### METHODEN:

Theoretische Inputs mit PowerPoint und Flipcharts (Wissenstransfer), Einzel- und Gruppenübungen, hauptsächlich in der Natur, Übungen der Wald-Kraft-Triade® nach Ulli Felber: Atem-, Sinneswahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Meditationen, stärkende Natur- und Kraftritiale

**Referent:in/Trainer:in:** Kathrin Sowa-Mörtl

**Termin:** Montag 12. – Dienstag 13. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 28. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/svvg/>

# Gemeinsam in die besten Jahre – Synergien zwischen Freiwilligenmanagement und Übergangsmanagement

Der Übergang von der Erwerbsarbeit in die erwerbsfreie Zeit bietet die Möglichkeit, sich neu zu orientieren. Chancen und Risiken tun sich auf. Ein bewusstes, frühzeitiges Vorbereiten trägt die Möglichkeit in sich, dass dieser Identitätswechsel gelingt. Das Ausloten von Interessen, die aufgrund der beruflichen Verpflichtungen hintangestellt werden mussten, werden in den Fokus genommen. Erwäge ich, ob ein freiwilliges Engagement in Frage kommt? Was wäre passend und unter welchen Rahmenbedingungen soll es stattfinden? Welcher Mehrwert bereichert dadurch mein Leben?

Mit der Pensionierung verändert sich die Häufigkeit von sozialen Kontakten. Sie sind, wenn sie gelingen, ein wesentlicher, gesundheitsfördernder Faktor im Leben eines Menschen. Wie stärke ich dieses soziale Kapital rechtzeitig, damit ich es dann, wenn ich es benötige, auch nutzen kann? Eine Kultur des Miteinanders gilt es in der erwerbsfreien Zeit neu zu entwickeln und zu pflegen. Miteinander ist ein Prozess, der Verständnis schafft und Gemeinschaft fördert.

## ZIEL:

- Bewusstes Vorbereiten auf die erwerbsfreie Lebensphase
- Gelingender Identitätswechsel, der inspiriert
- Kultur des Miteinanders fördern
- Kreative Kommunikationsmethoden kennenlernen
- Rahmenbedingungen für professionelles, freiwilliges Engagement darstellen
- Vorstellung von Einrichtungen, die freiwillig engagierte Mitarbeiter:innen suchen

## ZIELGRUPPE:

Menschen im Übergang von Erwerbsarbeit in die erwerbsfreie Phase ihres Lebens (60+), Vereine und Gemeinden, die auf freiwilliges Engagement angewiesen sind und jüngere, freiwillig engagierte Menschen suchen, weil sie vom Generationenwechsel betroffen sind

## METHODEN:

Lehrgespräche, Gruppen- und Partnerarbeit, Lernpartnerschaften, Moderations- und Kreativtechniken

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Eva Altenmarkter-Fritzer
<b>Termin:</b>	Montag 2. – Dienstag 3. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	19. Mai 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/wt8n3/">https://seminare.goeg.at/wt8n3/</a>

## Genießen mit allen Sinnen: freudvoll, nachhaltig und klimafreundlich

Dieses Seminar erzählt und lässt erleben, dass klimafreundliches Verhalten nichts mit Verzicht, sondern im Gegenteil mit Genuss zu tun haben kann. Ernährung – vor allem in Gemeinschaftsverpflegungen, aber auch im Alltag – kann einen großen Beitrag zum Klimaschutz und zur Gesundheitsförderung leisten – soweit bekannt.

Wie wäre es also, Genuss und Nachhaltigkeit zu vereinen? Mit bewussten Entscheidungen können wir unsere Genuss-Erlebnisse nicht nur freudvoll, sondern auch klimafreundlich gestalten. Von der Auswahl frischer, regionaler Zutaten und der Auswahl reiner, natürlicher Düfte: Nachhaltigkeit bedeutet, achtsam mit der Natur umzugehen und gleichzeitig den vollen Geschmack zu erleben.

Entdecken wir gemeinsam, wie Menschen ins Boot geholt werden können, sich klimafreundlich zu verhalten, wie Verpflegungsangebote im (Arbeits-)Alltag mit einfachen Schritten gesundheitsförderlicher gestaltet werden können und wie dieses Wissen und seine Anwendung im Alltag umgesetzt und weitergegeben werden kann.

### INHALTE:

- Schmecken, riechen und genießen
- Was hat die Nase mit dem Schmecken zu tun und wie kann das in der Gesundheitsförderung eingesetzt werden?
- Mood Food tut gut
- Bewusste Auszeiten, aktive Pausen gestalten durch Geruchsreisen und die richtige Pausenverpflegung
- Genuss und Umgebung – was die Atmosphäre dazu beiträgt und wie Verhältnisse gestaltet werden können
- Gemeinsam kochen – Möglichkeiten für gesündere Ernährung am Arbeitsplatz aufzeigen

### ZIEL:

- Wege zum Erkennen und Vermitteln, wie sich Genuss und klimafreundliches Verhalten umsetzen lassen
- Natürliche Lebensmittel, Düfte und Essenzen bewusst erleben und erfahren
- Erlebnis: vegetarisch kochen mit regionalen Bio-Lebensmitteln
- Spielerische und kreative Gemeinschaftszeit

### ZIELGRUPPE:

Interessierte Personen, Projektleiter:innen, interne Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Gesundheitsförderung

**Referentinnen/Trainerinnen:** Christine Dapra und Sherena Walter

**Termin:** Montag 14. – Dienstag 15. Juli 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 30. Juni 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/m9eeh/>

# Pferde als Wegweiser – Dein agiles Mindset in einer dynamischen Welt entwickeln

In unserer Zeit ist die Veränderung eine der wenigen Konstanten geworden. Da ist ein agiles Mindset der Schlüssel, um flexibel und handlungsfähig zu bleiben. Agilität bedeutet, offen für Neues zu sein, schnell auf Veränderungen zu reagieren und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dies gilt nicht nur für Unternehmen, sondern besonders für uns selbst. Denn nur wer sich selbst führt, kann auch agil auf die Herausforderungen des Lebens reagieren.

In diesem Seminar werden Sie lernen, was es bedeutet, ein agiles Mindset zu entwickeln und wie Sie es im Alltag einsetzen können. Unsere Pferde helfen Ihnen dabei, auf intuitive Weise ein Verständnis für Flexibilität, Präsenz und Selbstführung zu erlangen. Pferde reagieren unmittelbar auf unsere innere Haltung und spiegeln unser Verhalten direkt wider – so erfahren Sie auf eindrucksvolle Weise, was es bedeutet, wirklich im Moment zu sein und flexibel zu handeln.

## ZIEL:

- Selbstführung und kontinuierliche persönliche Entwicklung erlernen
- Tiefes Verständnis für die Bedeutung eines agilen Mindsets entwickeln
- Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und diese als Chancen zu nutzen
- Strategien, um Agilität als Lebensphilosophie in den Alltag zu integrieren

## INHALTE:

- Die Entstehung und Entwicklung eines agilen Mindsets
- Prinzipien und Werte der Agilität
- Praktische Ansätze zur Selbstführung in einer agilen Welt
- Reflexion und Anwendung agiler Prinzipien im persönlichen Kontext

## ZIELGRUPPE:

Interessierte Personen, Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter:innen, Supervisorinnen und Supervisoren

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Daniela Planinschetz-Riepl
<b>Termin:</b>	Montag 15. - Dienstag 16. September, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Team Ponyschule Poppichl, Poppbichl 2, 9061 Klagenfurt
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	1. September 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/qjb7k/">https://seminare.goeg.at/qjb7k/</a>

## Die Macht der Bilder überzeugt – Visuelles ABC für den Alltag

Fragst du dich auch manchmal, wo die guten Ideen herkommen? Was du tun könntest, um das Entwickeln von gesundheitsförderlichen Konzepten und Projekten so richtig freudvoll und kreativ zu gestalten. Dann bist du hier genau richtig!

Im Seminar erarbeiten wir uns unterschiedliche Techniken, die uns im Lernen und in unserer Kreativität als auch im Planen und Umsetzen von Projekten unterstützen. Wir erproben Mindmapping, Analograffiti und Sketchnoting – alles kreative Visualisierungstechniken, die nicht nur das Denken erleichtern, sondern insbesondere das Aufs-Papier-Bringen von guten Ideen. Denn diese gehen leider oft verloren, wenn sie nicht rasch festgehalten werden.

Damit diese Techniken noch anregender wirken, erproben wir viele gute Tipps zur visuellen Sprache. Denn das Zeichnen unterstützt enorm beim Notizen machen, Konzepte ausarbeiten und Reflektieren von Erlebtem. Denn wir denken allzu oft in Bildern. Eigene Projektvorhaben bitte mitnehmen – sie kommen garantiert auf's Papier!

### ZIEL:

- Viele Kreativitätstechniken, die das Gedächtnis trainieren und zudem als wertvolle Planungswerkzeuge dienen, ausprobieren
- Visuelle Sprache praktisch erleben und mit guten Tipps spielerisch zum Notizen machen einsetzen oder in weiterer Form in der Plakatgestaltung nutzen
- Lernen in seiner Vielfältigkeit gemeinsam reflektieren
- Die Grundlagen der Kreativität und was diese mit unserer Gesundheit zu tun haben erörtern und in den persönlichen Alltag transferieren

### ZIELGRUPPE:

Alle, die Freude am Mitschreiben, Notieren, Konzipieren und Planen mit kreativen Methoden haben oder dies endlich ausprobieren wollen

### METHODEN:

Kreativitäts- und Visualisierungstechniken, Moderationsmethoden, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche zur Kreativität und gehirngerechtem Lernen, Bewegungs- und Entspannungstechniken

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Margit G. Bauer-Obomeghie
<b>Termin:</b>	Montag 20. – Dienstag 21. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	6. Oktober 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/93q3b/">https://seminare.goeg.at/93q3b/</a>

## Gelassen im Stress – Bewusste Selbststeuerung statt Hamsterrad

Stressbelastungen sind allgegenwärtig und wirken auf unsere körperliche und mentale Verfassung. Mit der effektiven und wissenschaftlich fundierten Methode MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn trainieren Sie genau die Bereiche in Ihrem Gehirn, die für Konzentration, Reflexion und Emotionsregulation zuständig sind. Es ist ein mentales Training, das uns aus dem Hamsterrad herausholt, den Stress reduziert und innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und Gesundheit fördert. Es erhöht auch die Fähigkeit, mit Krisensituationen leichter umzugehen.

### ZIEL:

- Primärprävention von stressbedingten Symptomen
- Information und Wissen über Gehirnphysiologie und effektive Stressregulation
- alltagstaugliche Übungen kennenlernen, die Sie im beruflichen und privaten Alltag anwenden können, ob als Vorbereitung einer Teamsitzung oder als Psychohygiene zuhause

### ZIELGRUPPE:

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

### METHODEN:

Theoretische Inputs mit Powerpoint, Flipchart, Geschichten und Kurzvideos, Wechsel von Plenum, Gruppen- und Einzelarbeit, Achtsamkeits-Übungen

**Referentin/Trainerin:** Birgit Zimmermann

**Termin:** Montag 3. – Dienstag 4. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 20. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/dgsen/>

## Partizipative Methoden kennenlernen, ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen

Partizipative Methoden machen Spaß, erhöhen die Akzeptanz für Entscheidungen und können in allen Projektphasen eingesetzt werden. Speziell Gruppen und Personen, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können, kommen so zu Wort. Im Seminar erfahren Sie, welche vielfältigen Methoden es gibt und wie partizipative Prozesse so gestaltet werden können, dass Mitarbeiter:innen, Schüler:innen, Bürger:innen, Vereinsmitglieder etc. motiviert sind und sich aktiv beteiligen.

### ZIEL:

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

### ZIELGRUPPE:

Praktiker:innen der Gesundheitsförderung, Projektleiter:innen, Projektmitarbeiter:innen, GF-Verantwortliche und alle Interessierten

### METHODEN:

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

<b>Referent/Trainer:</b>	Markus Peböck
<b>Termin:</b>	Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Februar 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Institut Suchtprävention Linz, Hirschgasse 44, 4020 Linz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	23. Jänner 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/lyvhm/">https://seminare.goeg.at/lyvhm/</a>

## ONLINE: Longevity – oder länger gesund leben

Stell dir vor, du könntest die Geheimnisse der „Blue Zones“ verstehen und für dich nutzen – die Gebiete auf der Welt, wo Menschen überdurchschnittlich alt werden und dabei gesund bleiben. Genau das erfährst du in diesem Webinar: Wie du die Erkenntnisse aus diesen Regionen auf deine Lebensweise anwendest, um deine eigene Lebensspanne zu verlängern und dabei vital zu bleiben.

### ZIEL:

Zielformulierung anhand einer wissenschaftlich anerkannten Technik, mit der nach dem Webinar weitergearbeitet werden kann; Erstellen eines individuellen Bewegungsplanes, der sofort nach dem Webinar umgesetzt werden kann

### ZIELGRUPPE:

Für alle, die nicht nur länger, sondern vor allem länger gesund leben möchten. Ob du bereits Erfahrung mit Gesundheitsthemen hast oder erst am Anfang stehst – dieses Webinar bietet dir konkretes Wissen, das du sofort in deinem Alltag anwenden kannst.

### INHALTE:

- Bedeutung von Longevity und wie wir die Forschungsergebnisse aus den sog. Blue Zones für uns nutzen können.
- Bewegung – DIE Wunderpille für ein langes und gesundes Leben?
- Wie du mit einem wissenschaftlich anerkannten und erfolgreichen mentalen Tool dein Ziel formulierst und dabei von deinem Unbewussten unterstützt wirst
- Disziplin zu anstrengend, Achtsamkeit zu „esoterisch“? Motivation nicht dauerhaft? Konsequenz die erfolgreiche goldene Mitte?
- Was tun bei Motivationsverlust und Rückfällen?
- Die häufigsten Barrieren für Verhaltensänderungen verstehen oder warum wir scheitern und wie wir erfolgreich umsetzen können?
- Wie erstelle ich einen für mich passenden Bewegungs-/Trainingsplan?
- Praktische Übungen

### METHODEN:

Theorieinput, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, eigene Anwendung und Ausprobieren

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Elisabeth Barta-Winkler
<b>Termin:</b>	Donnerstag 20. März 2025 von 9:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 50,-
<b>Anmeldung bis:</b>	6. März 2025
<b>Anmeldeink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/x3v7p/">https://seminare.goeg.at/x3v7p/</a>

## Typgerechte Kommunikation und Motivation anhand des D-I-S-G-Modells

Manchmal gibt es Tage, an denen wir energievoll 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 D-I-S-G-Persönlichkeitsmodell werfen wir einen Blick auf und hinter unser Verhalten – das eigene und das unserer Interaktionspartner:innen (Klientinnen und Klienten, Kundinnen und Kunden, Mitarbeiter:innen, Kolleginnen und Kollegen usw.).

Das Modell kann dabei unterstützen, Stressauslöser zu identifizieren und Motivationsfaktoren zu erkennen. Unter anderem auch für förderliches Gesundheitsverhalten. In diesen zwei Tagen finden wir Strategien, um unsere Kommunikation und damit unsere mentale und psychische Gesundheit individuell und selbstwirksam zu fördern.

### ZIEL:

- Befähigung, sich und andere für gesundheitsförderliches Verhalten zu motivieren und hierbei zu unterstützen
- Persönlichkeitsorientiert führen und fördern
- Typgerecht Gesprächsverbindung aufbauen und Feedback geben

### ZIELGRUPPE:

Berater:innen, Trainer:innen, Führungskräfte, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen

### INHALTE:

- Allgemeine Einführung in das D-I-S-G-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 D-I-S-G-Persönlichkeitsmodells
- Gemeinsame Reflexion aus der Praxis und Wege zu einer angenehmen und förderlichen Gesprächsatmosphäre mit meinem Gegenüber

### METHODEN:

Theorieinput, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausengestaltung, Transfer in die Praxis

<b>Referent/Trainer:</b>	Verena Forster
<b>Termin:</b>	Dienstag 25. März und Dienstag 1. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Seminarraum migrare, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	11. März 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/sn3ty/">https://seminare.goeg.at/sn3ty/</a>

## ONLINE: Eyes@Work – Denn die Augen brauchen mehr als Brillen & Kontaktlinsen

In meiner Jugend war es noch rar, dass Kinder Brillen trugen. Heutzutage ist es ganz normal, wenn die Kleinen schon im Kindergarten Brillen verschrieben bekommen und ab 50+ gehört die Altersfehsichtigkeit schon fast zum „Must-have“. Dieses bewährte, ganzheitliche Augentraining bietet die Möglichkeiten, viel für die Erhaltung und auch Verbesserung der Sehkraft zu tun.

Wenn du wie eine angespannte Schildkröte stundenlang vor dem PC oder Handy sitzt, dann wird das weder deiner Wirbelsäule noch deinen Augen guttun.

Du lernst durch dieses speziell auf den Büroalltag aufgebaute Augentraining gesundheits-schädigende Gewohnheiten zu entdecken und in kleinen Schritten zu ändern.

Eyes@Work ist eine fantastische Möglichkeit, um auf sich und die Augen zu schauen.

### ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten, die viel Zeit vorm Computer verbringen oder wenn sich die Augen trocken bzw. „schwer“ anfühlen

### INHALTE:

- Alltagstaugliches Augentraining
- Basics zur Fehlsichtigkeit
- Lichtquellen & Blaulicht
- Sonnenschutz & die Dunkelheit nützen
- Ernährung & Entgiftung
- Leichter Lesen ohne Anstrengung
- Tipps für ein entspanntes Arbeiten vor dem Computer/Handy und wie dies auch intern und extern sichtbar wird

### METHODEN:

- Spezielle Augenübungen,
- Augen-Yoga,
- Augenentspannungsmethoden,
- Energiefluss-Übungen,
- Brain-Gym,
- Koordinationstraining und Atemtraining

Bequeme Kleidung wird empfohlen!

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Marion Weiser-Fiala
<b>Termin:</b>	Dienstag 8. April 2025 von 9:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 50,-
<b>Anmeldung bis:</b>	25. März 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/m7tnk/">https://seminare.goeg.at/m7tnk/</a>

## „Smells like Team Spirit“ – Wertschätzung und Selbstführung

Wertschätzung ist eines der wichtigsten Auftriebsprinzipien: Für jede einzelne Person, für Führungskräfte genauso wie für Teammitglieder. Bevor wir Wertschätzung ausdrücken, braucht es zunächst die Wahrnehmung von vorhandenen Stärken und Ressourcen – den so genannten Ressourcenblick. Dieser steht oft unbewusst im Gegensatz zum gesellschaftlich gängigen System, das oft mehr auf der Bewertung von anderen als auf Eigenverantwortung beruht.

Gerade in kleinen Teams, wo die Führungskräfte Seite an Seite mit den anderen Teammitgliedern arbeiten, kommt es oft zu einem Spannungsfeld zwischen den zwei „Ebenen“ bzw. „Rollen“. Wann liegt die Verantwortung als Führungskraft bei mir und wann ist die Verantwortung bei den anderen zu lassen? Wie kann dies durch klare Strukturen (zeitlich wie organisatorisch) unterstützt werden, sodass die Verantwortung nicht allein bei den Führungskräften hängenbleibt?

Wir widmen uns im Seminar daher dem Konzept von Führung und Selbstführung – mit dem Bewusstsein, dass jedes Teammitglied für sein Handeln in einem gewissen Rahmen bzw. Bereich Verantwortung übernehmen kann.

Mittels gezielter Fragestellung, in Hinblick auf das Team Performance Model und mit interaktiven Methoden beleuchten wir Spannungsfelder, Ressourcen und Möglichkeiten, um sie

klarer wahrzunehmen und die Führungskräfte als Expertinnen und Experten in ihren kreativen Lösungsansätzen zu begleiten.

Wir gehen den genannten Themen auf spielerische und reflektierende Weise nach und setzen kreative Methoden ein. Diese werden mit fachlichen Inputs unterstützt. Denn durch das Spielen erschaffen wir einen künstlichen Rahmen, in dem Echtes – ohne den Ernst des Alltags – passiert, beobachtet und reflektiert werden kann, woraus neue Blickwinkel und ein größeres Bewusstsein entstehen.

### INHALTE:

- Tieferes Kennenlernen des Teams auf mehreren Ebenen (ressourcenorientiert)
- Führung und Selbstführung – Verantwortungsbereiche und Eigenverantwortung
- Wünsche ans Team formulieren und eine eigenverantwortliche Haltung entwickeln
- Hilfreiche Strukturen, Verantwortungsbereiche & Zeitmanagement
- Durch Fragen leiten, Möglichkeiten eröffnen und den Ressourcenblick schärfen
- Wertschätzende Kommunikation & Feedback, um u.a.
- gute Mitarbeitergespräche führen zu können

### ZIELGRUPPE:

Projektleiter:innen, alle Interessierten

**Referentin/Trainerin:** Eva Lepold

**Termin:** Mittwoch 23. April und Mittwoch 15. Oktober, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** „Cloop“ Jugendzentrum Ebelsberg des Vereins Jugend & Freizeit, Kremsmünsterer Str. 1-3, 4030 Linz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 9. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/n3md3/>

## Bewusst analog – Essen/Genießen/Entspannen im Einklang mit der Natur – Kraft tanken, Resilienz fördern, Klima schützen

Ab nach draußen! Die Natur ist nicht nur Lebensraum, sondern auch Lernraum! Außerdem bietet sie uns LEBENSMittel, die köstlich schmecken, einfach zubereitet werden können und uns gesund erhalten.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, selbst Kraft zu tanken und dabei auch Methoden kennenzulernen, wie gesundheitsförderliches Verhalten als Multiplikator:in auch im (Berufs-)Alltag umgesetzt werden kann. Wir zeigen auf, wie klimaschonendes Verhalten gefördert werden kann und wie Verhältnisse gestaltet werden müssen, damit dies möglich ist.

Wir schulen Teilnehmer:innen und Multiplikator:innen und Multiplikatoren, wie sie sich selbst, aber auch Kolleginnen und Kollegen dazu motivieren können, Bewegung und Achtsamkeit, gesundes Verhalten in den Alltag zu integrieren. Unser Fokus liegt dabei auf ressourcenorientierten Methoden, die die Teilnehmer:innen in nährenden Denk- und Handlungsweisen in zweierlei Hinsicht bestärken: einerseits im eigenen Verhalten und andererseits in der Gestaltung der Rahmenbedingungen, in denen wir arbeiten und leben.

### METHODEN:

Moderationsmethoden, Visualisierungs- und Fragetechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Naturbeobachtungsmethoden für alle 5 Sinne, Bewegungs- und Entspannungstechniken

### ZIELGRUPPE:

Interessierte Menschen und alle, die sich mit der eigenen Gesundheit in der Natur auseinandersetzen und ihre Verhaltensweisen gesundheits- und klimafreundlich ausrichten wollen; Projektleiter:innen, die neue Methoden zur Motivation von Teilnehmenden bzw. Kolleginnen und Kollegen kennenlernen möchten, um Gesundheitsförderung für alle alltagstauglich zu machen

### ZIEL:

- Gesundheitsförderliche und klimafreundliche Verhaltensweisen bewusst mit Genuss umsetzen und anhand der Tiny Habits-Methode erproben
- Möglichkeiten finden, dieses Wissen als Multiplikator:in weiterzugeben
- Wesentliche Resilienzfaktoren wie Optimismus, guter Umgang mit unseren Gefühlen, Lösungs- und Zielorientierung kennenlernen und weitergeben können
- Die Kraft und die Zyklen der Natur und des Waldes als eine wertvolle Strategie für Gesundheits- und Burnoutprävention erleben
- Alltagsnahe Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz direkt in der Natur ausprobieren
- Möglichkeiten für klimafreundliches Essen für Gemeinschaftsverpflegung, fürs Büro und/oder den eigenen Alltag kennenlernen

**Referentinnen/Trainerinnen:** Birgit Küblböck, Margit G. Bauer-Obomeghie

**Termin:** Mittwoch 2. – Donnerstag 3. Juli 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Karlingerhaus, Schulstraße 46, 4280 Königswiesen

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 18. Juni 2025

**Anmelde-link:** <https://seminare.goeg.at/rhljv/>

## Dem Gehirn das Glück beibringen – Deep Journaling

„The pen is mightier than the pill“ – „Der Stift ist machtvoller als die Pille“, heißt es. Wie sehr Schreiben mentale und körperliche Gesundheit fördert, ist seit J. W. Pennebakers Studien über das expressive Schreiben in den 1980er Jahren wissenschaftlich erwiesen.

Schreiben ist seit jeher ein Medium der Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung. DEEP JOURNALING geht jedoch einen entscheidenden Schritt weiter als expressives, kreatives und selbstreflexives Schreiben.

DEEP JOURNALING verbindet Techniken aus Schreib- und Poesietherapie mit Positiver Psychologie, Narrativer Theorie, kognitiv-behavioralen Ansätzen und neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften. Diese Art von Journaling hat eine klare Richtung: vom Problem zum Potenzial, von erlernter Hilflosigkeit zu Selbstermächtigung, von „fixed mindset“ zu „growth mindset“, von Konditionierung und Autopilot-Modus hin zu einem intentional geführten Leben – Stichwort „Rewrite & Rewire“.

DEEP JOURNALING Tools können in Therapie, Coaching, Beratung und Training einfach und effektiv eingesetzt werden und sind auch für die eigene Selbstentfaltung ein unverzichtbares Medium.

### ZIEL:

- DEEP JOURNALING als Methode kennenlernen, erleben und in der Praxis einsetzen
- Die neurowissenschaftlichen Hintergründe des „Rewrite & Rewire“ Prinzips verstehen
- Persönliche „DEEP JOURNALING Toolbox“ für die eigene Selbstentfaltung und für den Einsatz in Therapie, Coaching, Beratung, Training

### ZIELGRUPPE:

Therapeutinnen und Therapeuten, Psychologinnen und Psychologen, Trainer:innen, Psychosoziale Berater:innen, Pädagoginnen und Pädagogen, Coaches

### METHODEN:

Wissens-Transfer, Erleben und Reflektieren von DEEP JOURNALING-Prozessen, Einzel- und Gruppenarbeit, Praxis-Transfer

**Referentin/Trainerin:** Laya Commenda

**Termin:** Donnerstag 9. – Freitag 10. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** PROGES Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 25. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/jcj9f/>

# Health Literacy für Zielgruppen, die wir erreichen wollen!

Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können – eine komplexe Sache. Erst recht, wenn die Muttersprache eine andere ist. Viele Menschen finden sich in unserem komplexen Gesundheitssystem schwer zurecht. Zielgruppen, die wir noch zu wenig erreichen, gibt es viele. Über Multiplikatorinnen und Multiplikatoren kann eine erfolgreiche, strukturierte und nachhaltige Integrationspolitik und -arbeit weit stärker wirken. So können niederschwellig, über sprachliche und kulturelle Hürden hinweg, zahlreiche vulnerable Zielgruppen besser erreicht werden.

Im Seminar schätzen wir als Projektumsetzer:innen ein, wo wir hinsichtlich Health Literacy stehen und was wir bereits dafür tun. Wir prüfen mit klarem Blick unsere Zielgruppenangebote, ob Gesundheitsinformationen bedürfnisgerecht weitergegeben werden und überlegen gemeinsam, welche Formate und Arbeitssettings, welche Tools und ansprechenden Methoden tatsächlich unsere Zielgruppen erreichen und zum Partizipieren an Gesundheitsthemen willkommen heißen. Eigene Projektvorhaben bitte mitnehmen, damit wir gemeinsam die Inhalte und Methoden erörtern, weiterentwickeln und reflektieren.

## ZIEL:

- Dialog zum Konzept der Gesundheitskompetenz und dessen Umsetzung bei unterschiedlichen Zielgruppen
- Bestehende Angebote prüfen, ob bereits Gesundheitskompetenz vermittelt wird bzw. wie dies noch verstärkt geschehen kann
- Klären, welche Informationen noch Sinn machen, weitergegeben zu werden – und in welcher ansprechenden, einladenden Form
- Maßnahmen in Hinblick auf relevante Gesundheitsmodelle und Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung entwickeln

## ZIELGRUPPE:

Interessierte Menschen und Praktiker:innen, die Gesundheitskompetenz erfolgreich vielen anderen Menschen vermitteln wollen

## METHODEN:

Moderationsmethoden, Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche zur Gesundheitskompetenz und Gesundheitsmodellen, Bewegungs- und Entspannungstechniken

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

**Termin:** Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Frauengesundheitszentrum Wels, Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 22. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/www8w/>

## Flying High! Eigene Limitierungen aufspüren und gesunde Grenzen setzen – im persönlichen und beruflichen Kontext

In diesem praxisorientierten Seminar begeben Sie sich auf eine spannende Reise der Selbsterkenntnis und Grenzziehung – persönlich wie beruflich. Stärken Sie Ihre Selbstfürsorge und entwickeln Sie die Fähigkeiten, souverän durch herausfordernde Situationen zu navigieren.

Im ersten Teil des Workshops geht es um die Erforschung der eigenen Identität. Entdecken Sie, was für Sie lebendiges Leben auf allen Ebenen bedeutet. Folgen Sie der Spur zu Ihren Bedürfnissen und Werten und gewinnen Sie ein tieferes Verständnis dafür, was Sie persönlich, privat und beruflich antreibt. Entdecken Sie Ihre im Kopf gesetzten Begrenzungen und identifizieren Sie unbewusste Glaubensmuster, die Ihr Wachstum und Ihre persönliche Erfüllung einschränken. Zudem beschäftigen Sie sich an diesem Tag mit der Gestaltung Ihrer sinnorientierten Lebensvision und Ihres inneren Leitbildes.

Haben Sie die Basis Ihrer Identität im ersten Teil erforscht, erarbeiten wir im zweiten Teil unsere wesensgemäßen Grenzen in der Interaktion mit Kolleginnen und Kollegen, Klientinnen und Klienten, Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden – also in allen Systemen, in denen wir uns regelmäßig bewegen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen klar und wertschätzend kommunizieren und zugleich in Beziehung bleiben.

Wir beschäftigen uns damit, wie Sie sich mit Leib und Seele mit sich selbst und anderen verbinden können. Erhöhen Sie Ihr Körperbewusstsein und stärken Sie so die Beziehung

zu Ihren Mitmenschen. Finden Sie außerdem die Balance zwischen Nähe und Distanz und schaffen Sie einen Raum für ein erfüllendes Miteinander, in denen Sie ganz bei sich und gleichzeitig beim Gegenüber bleiben können.

Erkennen Sie Ihre wahren Grenzen und heben Sie ab zu neuen Höhen!

### ZIELGRUPPE:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre persönlichen und beruflichen Grenzen erkennen und gesunde Grenzen setzen möchten sowie an Berater:innen, Coaches, Therapeutinnen und Therapeuten, Trainer:innen, Führungskräfte, Mitarbeiter:innen im Sozial- und Pflegebereich und in gesundheitsfördernden Projekten.

### METHODEN:

- Fundierte Inputs zu neurobiologischem Wissen: Verstehen Sie die Zusammenhänge zwischen Gehirn und Verhalten.
- Hypnosystemische Kommunikation: Erlernen Sie effektive Techniken für lösungsorientierte Gespräche.
- Embodiment, Körperübungen und Wahrnehmungsübungen: Stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Intuition.
- Systemisches Gruppencoaching: Profitieren Sie vom Austausch und der gegenseitigen Unterstützung in der Gruppe.
- Übungen aus dem Mentaltraining: Erweitern Sie Ihre mentalen Ressourcen.
- Praxisnahe Fallbeispiele: Reflektieren Sie reale Situationen und entwickeln Sie individuelle Handlungsstrategien.

**Referentinnen/Trainerinnen:** Verena Forster und Linda Wallner

**Termin:** Mittwoch 12. – Donnerstag 13. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** PROGES Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 29. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/s8zjw/>

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

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

### ZIEL:

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

### INHALTE:

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

### METHODEN:

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

**Referentin/Trainerin:** Ingeborg Latzl-Ewald

**Termin:** Dienstag 6. – Mittwoch 7. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 22. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/unnx/>

## Storytelling – damit Dein Funke überspringt!

Möchtest Du, dass Dir alle zuhören, wenn Du etwas zu sagen hast? Willst Du Vorgesetzte, Kollegenschaft sowie Klientinnen und Klienten inspirieren und mit Deinen Botschaften überzeugen? Dann ist Storytelling genau das Richtige für Dich! Wer gut erzählen kann, erreicht seine Zuhörenden und bleibt in Erinnerung. Storys fesseln die Aufmerksamkeit, wecken Gefühle, bringen Menschen zum Handeln, zum Beteiligen. Ob Du Deine neueste Idee präsentierst, in Settings Menschen für die Mitarbeit begeisterst oder Inhalte in Kursen durch bildhafte Sprache zum Leben erweckst – überall kannst Du die Kraft von gutem Storytelling nutzen.

### ZIEL:

- Du lernst, wie vielfältig Storytelling eingesetzt werden kann.
- Mit Deinen Storys berührst Du Herz und Hirn Deiner Zuhörer:innen.
- Du kannst komplexe Inhalte einfach und verständlich erklären.
- Du weißt, wie Du aus kleinen Momenten spannende Storys baust.

### ZIELGRUPPE:

Alle, die lernen möchten, ihre Inhalte und Ideen eindrücklich, überzeugend und spannend zu vermitteln

### INHALTE:

- Wie und warum wirken Storys & gute Geschichten
- Wirkungsvolle Dramaturgie: Spannung erzeugen und aufbauen
- Kopfkino-Rezepte
- Storytelling-Werkzeuge
- Rhetorische Strukturen

### METHODEN:

Theorie, Einzel- und Gruppenübungen, Feedback, Best-Practice-Beispiele

**Referentin/Trainerin:** Mareike Tiede

**Termin:** Dienstag 13. – Mittwoch 14. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 29. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/ztjpf/>

## Handlungskompetenz gegen Einsamkeit

Einsamkeit kann jeden treffen. In den letzten Jahren hat das Thema Einsamkeit zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen. Der zweitägige Workshop bietet Raum für eine tiefgehende persönliche und gesellschaftliche Auseinandersetzung mit diesem vielschichtigen Thema. Ziel ist es, die Verbindung zwischen Einsamkeit und Zugangshürden zu beleuchten und Lösungsansätze zu erarbeiten, die sowohl individueller als auch kollektiver Natur sind.

Gewinnen Sie Handlungskompetenz gegen Einsamkeit und tragen Sie dazu bei, Einsamkeit in unserer Gesellschaft zu verringern!

### ZIEL:

- Sensibilisierung, Reflexion und Verständnis des Phänomens „Einsamkeit“
- Analyse von gesellschaftlichen und institutionellen Strukturen und Erarbeitung des Status Quo mit Blick auf das Phänomen „Einsamkeit“
- Die acht zentralen Handlungsbereiche zum Thema Zugangshürden und Kontaktaufnahme anhand der Checkliste gegen Einsamkeit verstehen
- Anwendungsstrategien und Best-Practice-Beispiele kennenlernen
- Präventive Handlungsideen für den eigenen Wirkungsbereich erarbeiten

### INHALTE:

- Eigene Erfahrungen und Ansichten bzgl. Einsamkeit reflektieren
- Theoretische Perspektiven und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Einsamkeit und ihren Folgen
- Bestehende Zugangshürden, die das Gefühl der Einsamkeit verstärken können
- Die acht zentralen Handlungsbereiche gegen Einsamkeit
- Checkliste gegen Einsamkeit
- Präventive Maßnahmen und Best-Practice-Beispiele.

### ZIELGRUPPE:

Dieser Workshop richtet sich an Fachkräfte, Ehrenamtliche – alle Interessierten, die sich aktiv mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen möchten und nach praktischen Lösungen suchen, um Zugangshürden zu überwinden.

### METHODEN:

Vortrag, Plenumsaustausch, Gruppenarbeit, Reflexion und Sensibilisierung, Auseinandersetzung mit eigenen Wirkungskreisen und Ideen

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Marlene Huemer
<b>Termin:</b>	Dienstag 20. – Mittwoch 21. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	AMD Seminarzentrum „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1. Stock
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	6. Mai 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/vwfsc/">https://seminare.goeg.at/vwfsc/</a>

## Social Leadership

### *Führung will und muss gelernt sein!*

Selbstverständlich ist eine gute Führung lernbar. Dass Führungskompetenzen sogar gelernt werden müssen, ist ein Gebot der Stunde, denn „Mitarbeiter:innen verlassen nicht das Unternehmen, sondern ihre Vorgesetzten“. Das stimmt nicht immer, aber oft – leider viel zu oft.

Welche Schlüsselqualifikationen für eine gute Führung notwendig sind, wie diese gelernt werden können und welchen Spannungsfeldern Führungskräfte ausgesetzt sind, wird in diesem Seminar behandelt. Dieses Seminar ist auch ein Plädoyer für eine konsequente Führungskräfteentwicklung, denn nur jene Institutionen, die sorgsam mit den Führungskräften umgehen, werden in der Lage sein ausreichend Personalressourcen zur Verfügung zu haben und eine hohe Leistung und ein starkes Commitment bei ihren Mitarbeitenden zu erzeugen.

#### **ZIELGRUPPE:**

Führungskräfte im Gesundheits- und Sozialbereich

#### **INHALTE:**

- Warum es ein professionelles Führungsverhalten braucht?
- Spannungsfelder der Führung und was Peter F. Drucker dazu zu sagen hat
- Führungsstile und ihr Einfluss auf die Mitarbeiter:innen
- Von den Vorteilen eine Führungskraft zu sein und auch ...
- ... von den Nachteilen eine Führungskraft zu sein
- Was braucht eine Führungskraft, um gesund und lange zu führen?
- Macher:innen, Mitmacher:innen oder Miesmacher:innen im Team – die Führungskraft entscheidet
- Führen mit Herz, Hirn und Hand – was Non-Profit-Unternehmen von der Reformpädagogik lernen können
- Woher nimmt eine Führungskraft die Kraft zu führen? Der Sp(i)rit ganz oben
- Implementierung einer Anerkennungskultur – wie geht das?

#### **METHODEN:**

Mix aus Inputs, Gruppenarbeit und gemeinsamer Reflexion

**Referentin/Trainerin:** Margit Schäfer

**Termin:** Donnerstag 3. – Freitag 4. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 20. Mai 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/v3tjz/>

## *Herausforderungen und Chance der professionellen Angehörigenarbeit*

Das Bewusstsein, dass Angehörige ein wesentlicher Teil des Lebens erkrankter Menschen sind und deren Wohlbefinden auch davon abhängt, wie sicher und wohl sich Angehörige im Kontakt mit professionell Betreuenden fühlen, ist im Laufe der vergangenen Jahre gestiegen.

Trotzdem ist das Miteinander zwischen professionell Betreuenden und Angehörigen nicht immer einfach, das Spannungsfeld der unterschiedlichen Erwartungen und Möglichkeiten manchmal groß.

Das Verstehen der vielschichtigen Erwartungen und Aufgaben kann wesentlich dazu beitragen, im Miteinander die Ressourcen für den betroffenen Erkrankten zu erkennen und mit diesem Wissen die individuelle Betreuung bestmöglich zu gestalten.

Professionelle Angehörigenarbeit kann Mut machen und hilfreich sein, um nicht von Überforderungsreaktionen überwältigt zu werden.

### **ZIEL:**

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für die Situation von betreuenden und pflegenden Angehörigen. Sie reflektieren über ihre bisherige Haltung und ihre Strategien im Umgang mit Angehörigen. Dazu frischen sie ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeiten auf und erlernen neue Strategien und Konzepte der professionellen Angehörigenarbeit kennen.

### **INHALTE:**

- Situation der Angehörigen verstehen
- Angehörige als wichtige Akteure in der Betreuung und Pflege miteinbeziehen
- Berufsspezifische Aufgabengebiete hinsichtlich Angehörigenarbeit
- Kommunikation und Krisenbegleitung im Umgang mit Angehörigen
- Konstruktives Beschwerdemanagement
- Angehörigenkonzepte

### **ZIELGRUPPE:**

Wirkende im Gesundheits- und Sozialbereich, deren Arbeit die erfolgreiche Integration der Angehörigen erfordert

### **METHODEN:**

Fachlicher Input, Gruppenarbeiten, Austausch und Diskussion

**Referentin/Trainerin:** Katja Gasteiger

**Termin:** Mittwoch 24. – Donnerstag 25. September 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 10. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/zdmrb/>

## ONLINE: Mit Begeisterung partizipativ und regenerativ arbeiten – motivierte und selbstorganisierte Zusammenarbeit mit Dragon Dreaming

Beteiligte Menschen aktiv in meine Projekte einbinden und deren intrinsische Motivation wecken – wie geht das? Erfolgreiche Projekte brauchen Mitwirkende, die sich mit all ihren Potenzialen einbringen und co-kreativ zusammenarbeiten. Motivation und Selbstorganisation sind dabei wesentlich. Für diese entscheidend sind eine innere Haltung, die Vielfalt zulässt und Potenziale fördert, eine kraftvolle gemeinsame Vision, die die Motivation der Beteiligten nährt und die Entwicklung bzw. laufende Anpassung hilfreicher Arbeitsweisen und Strukturen.

Der Dragon Dreaming-Prozess bietet zur spielerisch-leichten Co-Kreation und Selbstorganisation zahlreiche Tools, die Teams helfen, gemeinsam ins Tun zu kommen oder ihre bestehende Praxis zu reflektieren und zu bereichern. In diesem Workshop lernen Sie die innere Haltung und kreative Werkzeuge zur Selbstorganisation kennen und probieren sie praktisch aus.

### ZIEL:

- Kennenlernen von Mindset und Methoden zur Förderung von aktiver Beteiligung, Teamgeist und kollektiv-intelligenter Zusammenarbeit
- Begreifen der Bedeutung der Phasen Träumen & Feiern für regenerative, partizipativ durchgeführte Projekte
- Direkte Anwendbarkeit des Gelernten im eigenen Arbeitskontext

### INHALTE:

- Einführung in Philosophie und Haltung
- Die 4 Phasen regenerativer Projekte – das Dragon Dreaming-Projektrad
- gemeinsame Visionskreation
- Konfliktpotenziale identifizieren und entschärfen
- Die gemeinsame Vision greifbar und spürbar machen
- Der Projektspielplan: ein Planungs-, Monitoring- und Ernte-Tool
- Entscheidungsfindung im Konsent
- Rollen
- Verbindlichkeit und Selbstorganisationsfähigkeit stärken
- Transfer ins eigene Umfeld inkl. Erprobung und deren Reflexion

### ZIELGRUPPE:

Engagierte im Sozial- und Gesundheitsbereich, die gemeinsam mit anderen erfolgreich und nachhaltig Projekte umsetzen wollen

### METHODEN:

Interaktive Vorträge, Kleingruppenarbeit in Breakout-Sessions, Selbstreflexion, gemeinsame Reflexion im Plenum, praktische Erprobung zwischen 1. und 2. Termin plus Reflexion am 2. Halbtag

Online-Tools: Kollaborationstools wie Conceptboard für gemeinsames, interaktives Arbeiten

**Referentinnen/Trainerinnen:** Luise Orgisek, Miriam Boehlke

**Termin:** Dienstag 30. September und Dienstag 14. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 16. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/dtw8/>

# Zürcher Ressourcen Modell®

## Gesundheitsfördernde Veränderung begleiten

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

Das psychoedukative Selbstregulationstraining ZRM® beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den ressourcenorientierten Entwicklungsprozess mit ein.

Dieses Seminar ist speziell auf die Herausforderung „gesundheitsfördernde Veränderungen begleiten“ aufgebaut. Die Seminarteilnehmenden erleben an sich selbst, wie Motivation entsteht. Anhand dessen wird erlebbar, wie man Betroffenen die Tür zur inneren Motivation öffnen kann, um eine Lebensstiländerung zu generieren. Für Kenner:innen des ZMR® bietet das Seminar die Gelegenheit, für ein aktuelles Bedürfnis wieder ein Ziel zu schmieden und sich selbst bei der Umsetzung zu unterstützen.

### INHALTE:

- Der Rubikon-Prozess 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:** Mittwoch 8. – Donnerstag 9. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 24. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/muegb/>

## Toolparty Aktive Gesundheitsförderung

Ob „Akku-Check“, „Speed-Dating“ oder „Wetterbericht“ – dieses Seminar bietet Ihnen einen Fundus an praxistauglichen Tools, die Sie einfach in Ihre Workshops und Trainings einbauen können. Erlern werden Methoden für die aktive Gesundheitsförderung in den Bereichen körperliche, seelische und soziale Gesundheit, die im Gruppensetting oder aber in der Einzelarbeit Anwendung finden können.

### ZIEL:

Dieses praxisorientierte Seminar erweitert Ihr Methodenrepertoire und befähigt Sie, das Erlernte rasch in Ihre Arbeit einzubauen.

### ZIELGRUPPE:

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

### INHALTE:

Sie erleben im Rahmen des Seminars selbst die einzelnen Tools und können diese dadurch schnell in Ihr eigenes Repertoire übernehmen. Eingebettet wird das praktische Erlernen in kurze theoretische Sequenzen und die gemeinsame Reflexion. Die Eignung der Methoden für unterschiedlichste Zielgruppen (bildungsferne Personen, Menschen mit Migrationserfahrung, Führungskräfte, ältere Menschen etc.) und in verschiedenen Settings (Betrieb, Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens, arbeitsmarktpolitisches Setting etc.) wird gemeinsam und entlang Ihrer konkreten Fragestellungen reflektiert.

### METHODEN:

- Anwendung bzw. Simulation von Tools zur aktiven Gesundheitsförderung
- Kurze theoretische Sequenzen
- Reflexionsräume zur Sicherung des Transfers in die eigene Praxis
- Kollegiale Beratung zur Entwicklung neuer/innovativer Projekt- bzw. Maßnahmenideen
- Kleingruppenarbeiten

**Referentin/Trainerin:** Birgit Pichler

**Termin:** Dienstag 21. – Mittwoch 22. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 7. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/lzyp>

# Schulische Gesundheitsförderung – sich mit Erfolg auf den Weg zur gesunden Schule machen

Der Lebensraum Schule stellt ein wichtiges Feld der Gesundheitsförderung dar. Dies liegt einerseits an der großen Bedeutung der Zielgruppe Kinder und Jugendliche, andererseits an der Gestaltbarkeit der „Organisation Schule“ selbst. Ein gesundes Lernumfeld wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und das Lernen fällt leichter. Die Schule soll ein Ort sein, an dem sich alle wohl fühlen und Gesundheit gefördert wird. Schulische Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die konkreten Lehr-, Lern- und Arbeitsbedingungen an Schulen in einer gesundheitsstärkenden Weise nachhaltig zu verbessern.

## ZIEL:

- Verständnis für den Prozess „Schulische Gesundheitsförderung“
- Kennenlernen von konkreten Maßnahmen im Bereich Ernährung

## ZIELGRUPPE:

Akteure im Setting Schule mit Interesse am Thema Schulische Gesundheitsförderung

## METHODEN:

Theoretischer Input, Praxisbeispiele, Erarbeitung individueller Pläne, Kleingruppenarbeiten

## INHALTE:

- Was macht eine Gesunde Schule aus?
- Was bringt Gesundheitsförderung in der Schule und was sind die Kernanliegen?
- Darstellung des strukturellen Aufbaus eines nachhaltigen Programms
- Umsetzungsbeispiele: mögliche Maßnahmen im Bereich Ernährung werden dargestellt – diese spielen im schulischen Setting eine entscheidende Rolle, ist Ernährung doch mitverantwortlich für die Leistungsfähigkeit der Schüler:innen wie auch prägend für ihren weiteren Lebensweg. Eine gesundheitsfördernde, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung stellt eine der Säulen für ein gesundes und langes Leben dar.
- In diesem Seminar beleuchten wir, wie wir Schüler:innen, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Eltern beim Thema der gesunden Ernährung begleiten und unterstützen können. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg der salutogenen Ernährungskommunikation, um von Informations-Verteilerinnen und -Verteilern zu Veränderungs-Ermöglicherinnen und -Ermöglicern zu werden.

**Referentin/Trainerin:** Evelyn Holleis

**Termin:** Dienstag 1. – Mittwoch 2. April 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 18. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/hyfh/>

## Sprache – Körper – Präsenz

### Rhetorisches Grundagentraining für alle, die vor Zuhörenden präsentieren

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

#### ZIEL:

Die Teilnehmer:innen sollen befähigt werden, verschiedene Instrumente in ihren Alltag einzubauen, die das Reden vor mehreren Personen erleichtern.

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

**Referentin/Trainerin:** Lisa-Maria Sexl

**Termin:** Dienstag 22. – Mittwoch 23. April 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 8. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/8n8ud/>

# Emotionale Intelligenz versus Künstliche Intelligenz

Unter dem Begriff der Emotionalen Intelligenz (EI) versteht man die richtige Wahrnehmung und Interpretation von Emotionen – der eigenen und auch der von anderen Personen.

## ZIEL:

Das Ziel des Seminars ist den Teilnehmenden einen Überblick über den Einsatz und die Schnittstellen von emotionaler und Künstlicher Intelligenz zu geben. Der Schwerpunkt liegt hier auf der emotionalen Intelligenz und der Weiterentwicklung der emotionalen Fähigkeiten.

## ZIELGRUPPE:

Interessierte Personen, Führungskräfte sowie Projekt- und Teamleiter:innen, die ihre sozialen Kompetenzen vertiefen möchten, um in der modernen Arbeitswelt nicht nur mit KI, sondern auch durch menschliche Qualitäten erfolgreich zu agieren

## METHODEN:

- Theoretischer Input
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexion
- Transfer

## INHALTE:

In einer zunehmend technologisierten Arbeitswelt stellt sich die Frage: Wie wichtig ist emotionale Intelligenz im Vergleich zu Künstlicher Intelligenz? Das Seminar beleuchtet die unverzichtbaren Fähigkeiten, die EI in beruflichen Kontexten bietet. Während Künstliche Intelligenz repetitive und datenbasierte Aufgaben effizient übernimmt, bleiben menschliche Stärken wie Empathie, Selbstwahrnehmung und zwischenmenschliche Kommunikation unersetzbar.

Das verhältnismäßig junge Forschungsgebiet der Emotionalen Intelligenz zeigt, dass Menschen mit einem hohen EQ viel Empathie aufweisen und Beziehungen stärken können. EI kann zur Verbesserung der Kommunikation, Führungskultur, Teamarbeit und Konfliktlösung beitragen. Untersuchungen zeigen, dass „emotional intelligente“ Unternehmen deutlich erfolgreicher am Markt agieren als andere Unternehmen, die sich solchen Fähigkeiten ihrer Mitarbeitenden nicht widmen.

**Referentinnen/Trainerinnen:** Lisa Stern, Tanja Tavella

**Termin:** Dienstag 13. – Mittwoch 14. Mai 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 29. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/tup9w/>

## Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen

In der Kindheit wird der Grundstein für ein Leben in langer Gesundheit gelegt. Gesundheitskompetenz – die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden – kann bereits in jungen Jahren gefördert werden und stellt eine wirksame Methode dar, um Kinder und Jugendliche für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu sensibilisieren. Dabei geht es nicht nur um das Verstehen von Gesundheitsinformationen, sondern auch um die Fähigkeit, diese in den Alltag zu integrieren. Insbesondere in Zeiten von Informationsüberfluss und wachsender digitaler Mediennutzung ist es essenziell, dass Kinder und Jugendliche lernen, relevante von irrelevanten oder gar falschen Informationen zu unterscheiden. Dieses Seminar bietet eine umfassende Einführung in die Thematik und vermittelt praxisorientierte Ansätze zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

### ZIEL:

- Grundlegendes Verständnis von Gesundheitskompetenz
- Wissen um aktuelle Perspektiven auf Gesundheit und Krankheit
- Verständnis spezifischer Konzepte der Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen
- Vertrautheit mit evidenzbasierten Methoden

### INHALTE:

- Theorien und Konzepte zu Gesundheitskompetenz
- Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter
- Aktuelle relevante Befunde aus Österreich
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Digitale Gesundheitskompetenz und Falschinformationen
- Evidenzbasierte Methoden zur Steigerung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen

### ZIELGRUPPE:

Gesundheitspersonal, Berater:innen, Projektleiter:innen und Projektmitarbeiter:innen, Psychosoziale Fachkräfte, Lehrkräfte und Sozialarbeiter:innen, Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

### METHODEN:

Theoretische Impulse; Reflexionsaufgaben; Erprobung von Tools; Praktische Anwendung in Kleingruppen; Diskussion und Erfahrungsaustausch

**Referentin/Trainerin:** Christina Breil

**Termin:** Dienstag 24. – Mittwoch 25. Juni 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 10. Juni 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/lvg9b/>

# Team Empowerment – Effektives Teambuilding

Funktionierende Teams und eine starke Teamkultur sind entscheidend für den Erfolg einer Organisation und berücksichtigen gleichzeitig die Bedürfnisse des:der Einzelnen. Das Seminar „Team Empowerment“ bietet eine tiefgehende Einführung in die Dynamik und effektive Zusammenarbeit von Teams. Neueste, gut umsetzbare Strategien werden vermittelt, die für alle Teammitglieder vorteilhaft sind.

Ein klares und gemeinsames Ziel für das Team wird entwickelt, um die Zusammenarbeit zu stärken und den Erfolg zu sichern.

Mitarbeiter:innen erleben dadurch ein erhöhtes Engagement und eine stärkere Motivation, da sie ihre individuellen Beiträge im Zusammenhang mit dem Gesamterfolg des Teams und der Organisation sehen. Für die Organisation bedeutet dies eine signifikant verbesserte Teamleistung, gesteigerte Produktivität und einen nachhaltigen Erfolg, der auf einer kohärenten und zielgerichteten Zusammenarbeit basiert.

## ZIEL:

- Verständnis der Teamdynamik
- Förderung der Zusammenarbeit
- Verantwortungsbewusstsein stärken
- Zielentwicklung
- Generationenkohäsion
- Teamdynamik optimieren
- Motivation steigern
- Praktische Umsetzung
- Nachhaltige Umsetzung

## INHALTE:

- Grundlagen eines Teams
- Rahmenbedingungen guter Zusammenarbeit
- Verantwortung und Autorität im Team (Hackmans Autoritätsmatrix)
- Entwicklung eines gemeinsamen Ziels
- Teamdynamik-Analyse (C/D/E-Modell)
- Motivatoren identifizieren (Moving Motivators)
- Interaktive Übungen und Teambuilding-Aktivitäten
- individuelle Aktionspläne

## ZIELGRUPPE:

Für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen des Gesundheits- und Sozialbereiches

## METHODEN:

Präsentation, Simulationen, Rollenspiele und bewusste Kombination kreativer Methoden mit kooperativen Aufgabenstellungen. Es wird zwischen kurzen theoretischen Inputs, Gruppenarbeiten und Rollenspielen abgewechselt und besonderer Fokus auf die Erarbeitung individueller Aktionspläne und die konkrete Umsetzung gelegt.

**Referentin/Tainerin:** Simone Heller

**Termin:** Dienstag 14. – Mittwoch 15. Oktober 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 30. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/zms9b/>

## Persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention

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 „Elterntaxis“. 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.

Alle Seminare sind settingübergreifend angelegt, denn gerade der Austausch über Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde ...) hinweg fördert die Vernetzung, den Erfahrungsaustausch und den Lerntransfer.

### 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

### ZIELGRUPPE:

Alle Menschen, die 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.

### 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 ...)

<b>Referent/Trainer:</b>	Helmut Buzzi
<b>Termin:</b>	Dienstag 4. – Mittwoch 5. November 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Austria Trend Hotel Congress Innsbruck, Rennweg 12a, 6020 Innsbruck
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	21. Oktober 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/p7khc/">https://seminare.goeg.at/p7khc/</a>

## „Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ Systemische Frageinterventionen für Berater:innen und Moderatorinnen und Moderatoren

Wer selbst spricht, erfährt nichts. Wer Fragen stellt, erhält viele Informationen. Wer fragt, schafft Vertrauen und baut Spannungen ab. Wer gefragt wird, fühlt sich wertgeschätzt.

Fragen sind eines der wichtigsten Werkzeuge in der Begleitung. Es ist wichtig, die Art und Weise wie Sie Fragen stellen, immer wieder zu reflektieren. Fragen zeigen Interesse, bringen den Dialog ins Laufen und können Prozesse zielorientiert voranbringen. Mit bewusster Fragetechnik kann ein Prozess in eine erwünschte Richtung gelenkt werden. Die Qualität eines Prozesses wird durch das strukturierte und professionelle Stellen von Fragen in höchstem Maße beeinflusst.

### INHALTE:

- Förderliche Haltung beim Stellen von Fragen
- Fragen und ihre Auswirkungen – Didaktik der Fragen
- Wie kann ich kreativer in meinen Fragemustern werden?
- Lösungsorientierte Fragen versus problemorientierte Fragen
- Systemische Fragen für die Moderation
- Üben, üben, üben
- Theorie-Praxis-Transfer

### ZIELGRUPPE:

Das Seminar richtet sich an Pädagoginnen und Pädagogen, Psychologinnen und Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten, Ärztinnen und Ärzte, Sozialarbeiter:innen, Betreuer:innen, Lebens- und Sozialberater:innen, alle Interessierten.

### METHODEN:

Praxisorientierter Theorie-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, kollegialer Erfahrungsaustausch, Bewegungsimpulse zwischendurch

<b>Referentin/Tainerin:</b>	Bettina Bachschwöll
<b>Termin:</b>	Dienstag 18. – Mittwoch 19. November 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Austria Trend Hotel Congress Innsbruck, Rennweg 12a, 6020 Innsbruck
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	4. November 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/7wwjk/">https://seminare.goeg.at/7wwjk/</a>

## Umgang mit Belastungen & Aktive Mobilität – eine Kombination, mit der jede:r und auch das Klima gewinnt

Wir sind ständig Belastungen ausgesetzt und wissen oft gar nicht mehr, wie wir zur Ruhe kommen sollen. Dabei sagt uns die Wissenschaft eines eindeutig: Zur Ruhe kommen wir durch Bewegung. Aber nur durch richtige Bewegung, im richtigen Ausmaß.

Und wie zu Bewegung kommen, wenn der Alltag gefüllt ist mit Terminen? Hier kommt die Aktive Mobilität ins Spiel. Oft reichen Inputs/Ideen/Möglichkeiten von anderen (Best Practice), die uns die Augen öffnen und dadurch für uns Möglichkeiten schaffen, an die wir bisher gar nicht gedacht haben. Das Geniale dabei? Wir leisten nicht nur einen wesentlichen Beitrag für unsere Gesundheit, sondern auch einen großen Beitrag für den Klimaschutz.

Denn kaum jemandem ist bewusst, dass wir täglich im Schnitt 60 bis 80 min unterwegs sind und dabei sind 50 % aller Wege, die wir mit dem Auto zurücklegen, kürzer als 5 km. Da wird das Potenzial von Aktiver Mobilität sichtbar. Und der Nutzen für Gesundheit und Klima liegt auf der Hand!

### ZIEL:

- Methoden zur Stressreduktion kennenlernen und anwenden – Handwerkzeug zum Mitnehmen!
- Sensibilisierung für Möglichkeiten, Aktive Mobilität in den Alltag zu integrieren
- Die Synergien von Aktiver Mobilität und Gesundheitsförderung erkennen und dafür brennen

### INHALTE:

- Belastungsmanagement 2.0 – neue Erklärungsmodelle, warum bisherige Stressmanagement-Methoden oft nicht wirk(t)en
- Zusammenhang zwischen Bewegung und Stressabbau – was wir von der Gazelle lernen können
- Mit Bewegung dem Burnout vorbeugen (Wege ins Burnout rechtzeitig erkennen und gegensteuern)
- Warum der Schlaf eine so wichtige Rolle spielt – schlafe ich richtig gut? Wie komme ich zu mehr/besserem Schlaf?
- Formen der Aktiven Mobilität – wie wir mit Rad, Roller und zu Fuß Kilometer machen
- Umstieg auf mehr aktive Kilometer im Alltag: Wie kann es gelingen?
- Best Practice-Modelle aus Unternehmen, Gemeinden und Raum für Austausch und Ideensammlungen

### ZIELGRUPPE:

keine Einschränkungen

### METHODEN:

Fachliche Inputs werden mit unterschiedlichsten Übungen, Diskussionen, Kreativetechniken veranschaulicht und vertieft. Ein bunter Mix aus Methodik und Theorie – OHNE Beamer – Seminar analog und nach Möglichkeit viel im Freien!

<b>Referentin:</b>	Anika Harb
<b>Termin:</b>	Dienstag 9. – Mittwoch 10. Dezember 2025, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Austria Trend Hotel Congress Innsbruck, Rennweg 12a, 6020 Innsbruck
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	25. November 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/td9u7/">https://seminare.goeg.at/td9u7/</a>

## „Wertschätzende Kommunikation in Anlehnung an M. B. Rosenberg“

Die meisten von uns sehnen sich nach friedvollem, harmonischem Umgang mit anderen Menschen.

Im Alltag passieren gerade in der Kommunikation Missverständnisse. Sei es in der Partnerschaft, im Umgang mit Kindern oder aber im beruflichen Umfeld mit Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten.

Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

### ZIEL:

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

Wir wollen in diesem Seminar auf die sensiblen Situationen im täglichen Leben eingehen, klar und gleichzeitig achtsam für uns eintreten, unsere Bedürfnisse ansprechen und respektvoll die Bedürfnisse aller Beteiligten wahrnehmen.

### INHALTE:

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Wie sage ich es meiner:meinem Partner:in, der Kollegin oder dem Kollegen, den Klientinnen und 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

### 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.

<b>Referent/Tainer:</b>	Gerald Höller
<b>Termin:</b>	Mittwoch 23. – Donnerstag, 24. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	9. April 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/7tje/">https://seminare.goeg.at/7tje/</a>

## Einführung in Künstliche Intelligenz: Leicht verständliche Innovationen, Anwendungen und Risiken

Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ein tiefgreifendes Verständnis von Künstlicher Intelligenz zu entwickeln und deren Anwendungspotenziale in ihren eigenen Organisationen zu identifizieren und umzusetzen. Es kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen und fördert den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmenden. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

### Tag 1:

Einführung in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz, Anwendungsgebiete und Prozessautomatisierung, interaktive Gruppenarbeit zur Erhebung von KI-Potenzialen in der eigenen Organisation

### Tag 2:

Ethische und rechtliche Grundlagen, Risiken, Projektmanagement und Vorstellung relevanter KI-Tools, Einführung in Large Language Models und ChatGPT, praktische Gruppenarbeit und Präsentation der entwickelten KI-Projekte

### ZIEL:

Dieser strukturierte Ansatz soll den Teilnehmenden helfen, die Grundlagen der KI und des Machine Learnings in kompakter Form zu verstehen und gleichzeitig praktische Erfahrung in der Anwendung dieser Technologien zu sammeln.

### ZIELGRUPPE:

Die Zielgruppe umfasst Sachbearbeiter:innen, Abteilungsleiter:innen und Bereichsleiter:innen, die in ihrer Organisation potenzielle KI-Anwendungen identifizieren und erste Schritte zur Implementierung unternehmen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich KI erforderlich.

E-Book Empfehlung zum Kurs: KI-Exzellenz, Tawia Odoi, Haufe Verlag

### METHODEN:

- Theoretische Einführung und Vorträge
- Maschinelles Lernen und neuronale Netze
- Interaktive Workshops und Gruppenarbeiten
- Praktische Übungen und Projektentwicklung
- Präsentation und Diskussion der Gruppenergebnisse

<b>Referent/Trainer:</b>	Manfred M. Vogt
<b>Termin:</b>	Donnerstag 15. – Freitag 16. Mai, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	2. Mai 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/cgk/">https://seminare.goeg.at/cgk/</a>

# „Selbstoptimierung im digitalen Zeitalter“

## *Nutzen und Gefahren der Selbstoptimierung bei Jugendlichen/jungen Erwachsenen*

Selbstoptimierung in allen Lebensbereichen liegt im Trend: Ob Selfies, Instagram oder Blogs – Bilder vom perfekten Leben und makellosen „Ich“ gehören zum Alltag von Jugendlichen. Immer neue Ratgeber versorgen uns mit Glücks- oder Gesundheitstipps. Der boomende Persönlichkeitsentwicklungsmarkt zeigt uns mit unterschiedlichsten Angeboten, wie wir zur „erfolgreichen Persönlichkeit“ werden. Digitale Apps und Tools animieren uns, uns selbst zu beobachten und zu vermessen.

### **ZIEL:**

Dieser Workshop eröffnet neue Perspektiven darauf, was Selbstoptimierung ist, was sie antreibt und welche Licht- und Schattenseiten damit verbunden sind. Der Workshop als „Lern- und Resonanzraum“: Gemeinsam reflektieren die Teilnehmenden aktuelle Selbstoptimierungstrends, wie wir davon beeinflusst werden und wie wir uns selbst und Jugendliche dabei unterstützen können, einen gesunden Umgang damit zu entwickeln.

### **INHALTE:**

Ambitionierte Ziele zu verfolgen, um sich weiterzuentwickeln, kann motivierend und erfüllend sein. Der positive Gedanke, dass wir etwas aus uns machen können, wird allerdings schnell zur Überforderung: Alles scheint lernbar, machbar, trainierbar, nur eine Frage des „persönlichen Mindsets“.

Wie geht es mir mit vorherrschenden Optimierungsnormen? Welche Formen der Selbstverbesserung tun mir gut? Was stärkt mein körperliches und seelisches Wohlbefinden? Und wie gehe ich mit eigenen Grenzen gut um?

### **ZIELGRUPPE:**

Pädagoginnen und Pädagogen, Eltern, Mitarbeiter: innen und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beratung, die sich kritisch mit dem Trend zur Selbstoptimierung auseinandersetzen wollen.

### **METHODEN:**

Impulse, Selbstreflexion, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, kreative Übungen

<b>Referent/Tainer:</b>	Michael Girkingner
<b>Termin:</b>	Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	7. Mai 2025
<b>Anmelde-link:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/lr39r/">https://seminare.goeg.at/lr39r/</a>

## „Giraffensprache“ – die Sprache des Herzens – GFK mit Kindern und Jugendlichen

Ziel des Seminars ist es, als Erziehungsbegleitende in unterschiedlichen Kontexten, Kinder und Jugendliche verbindend und wertschätzend ins Leben zu begleiten. Im Sinne der GFK bedeutet dies, Kinder von Beginn an mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu bringen, ihnen einen Gefühls- und Bedürfniswortschatz zu vermitteln und vorzuleben, damit sie auf natürliche Weise ihre unterschiedlichen Gefühle und Bedürfnisse kennenlernen, benennen und erleben dürfen. In der weiteren Entwicklung sollen sie dadurch einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst und anderen Menschen entwickeln können und sich schließlich als wirksam und selbstwirksam erleben.

### ZIEL:

- Haltung und Verhalten in Konflikten
- Schlüsselunterscheidungen der GFK
- Selbstempathie/Empathie
- Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien
- Kontext – Kinder und Jugendliche – u.a. von Wölfen und Giraffen, Giraffentanz, der Einsatz schützender „Gewalt“ in der GFK, Feiern und Bedauern ...

### INHALTE:

Kennenlernen und Vertiefung des Konzepts und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg, konstruktive und verbindende Beziehungsgestaltung, Selbstempathie und Empathie mit anderen Menschen, Kommunikation auf Augenhöhe, menschliche Bedürfnisse

### ZIELGRUPPE:

Erziehungsbegleitende – Eltern, Lehrer: innen, Erzieher: innen, Sozialpädagoginnen und -pädagogen etc. – und alle, die sich für ein verbindendes Miteinander interessieren

### METHODEN:

Methodisch-inhaltliche Trainingseinheiten, praktische Umsetzung/Übung, Spiele für Kinder zu den Themen: altersgerechter Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Austausch, Selbstreflektion/Reflektion innerhalb der Gruppe, Kennenlernen von Konzept und Haltung

**Referentin/Trainerin:** Miriam Flick

**Termin:** Mittwoch 11. – Donnerstag 12. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 28. Mai 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/37t3u/>

# Vegetarische Küche an Kindergärten und Schulen

## „Theorie und Praxis, Speiseplanung, Ernährungsphysiologie“

Immer mehr Kinder und Jugendliche wählen für sich eine vegetarisch-vegane Lebensweise. Die Gründe sind meist vielseitig. Nun stellt sich die Frage: Können Kinder durch vegetarisch-vegane Lebensweisen ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden? Oder: Wie sieht es mit der Fachkompetenz des Küchenteams aus? Dies und vieles mehr erfahren alle Teilnehmenden in Theorie und Praxis in einem 2-Tage-Seminar.

Alle relevanten Bereiche werden durch interaktive Methoden, wie z.B. Gruppenarbeiten, Kreativitätstechniken, Abfragen, Küchenpraxis und Reflektionen über das Thema, vorbereitet und vertieft. Das aufeinander aufbauende Wissen befähigt nach dem Seminar zum souveränen Einsatz vegetarisch-vegane Speisen.

### ZIEL:

Unterschiede der vegetarisch-vegane Lebensweisen beherrschen und bedarfsgerecht einsetzen, selbstständig Rezeptmodifikationen vornehmen können, regionale, saisonale und biologische Lebensmittel einsetzen, kindgerechte Speiseplanung unter wirtschaftlichen Aspekten erstellen, küchenpraktische Fertigkeiten und Kenntnisse sammeln, vertiefen und in die Küchenprozesse integrieren, Umsetzung einer schmackhaften, gesunden Kinderernährung.

### INHALTE:

Grundlagen vegetarisch-vegane Lebensweise (Gründe, Formen, Einteilung), Einsatz vegetarisch-vegane Lebensmittel mit Besonderheiten, Austauschabelle bzw. Alternativen für die Küchenpraxis mit Rezeptmodifikation, Ernährungsphysiologie und Nährstoffversorgung bei Kindern, biodivers durch regional, saisonal und bio, Wirtschaftlichkeit erhöhen (Einkauf, Energie, Wasser, Arbeitsprozesse, Abfallmanagement), kindgerechte Speiseplanung (Menüfolge), Speiseverteilung und Auslobung, vollwertige Küchenpraxis ohne erhobenen Zeigefinger (Hülsenfrüchte, Getreide, Pasta, relevante Teige & Massen)

### ZIELGRUPPE:

Köchinnen und Köche, Fachleute aus der Gemeinschaftsverpflegung, Küchenhilfspersonal (w/m/d). Das Seminar richtet sich speziell an Köchinnen und Köche und Küchenleitungen in der Gemeinschaftsverpflegung, wie beispielsweise in Schulen, Kindergärten, Betriebskantinen und anderen Gemeinschaftseinrichtungen.

### METHODEN:

- Interaktiver Vortrag
- Gruppenarbeit (z.B. Rezeptmodifikation)
- Metaplan-Methode (z.B. Speiseplanung)
- Kreativitätstechniken
- Besprechung Warenkorb (z.B. Produktpräsentation)
- Küchenpraxis (z.B. aktive Beteiligung der Teilnehmenden)

<b>Referent/Tainer:</b>	Bernd Trum
<b>Termin:</b>	Donnerstag 11. – Freitag 12. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Alte Schule, Zimmer 8 u. 9 im 2. Stock, Kirchplatz 20, 6973 Höchst
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	28. August 2025
<b>Anmelde-link:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/y9pyz/">https://seminare.goeg.at/y9pyz/</a>

## SIZE Prozess® – mit Authentizität zu Erfolg und innerer Stärke

Je besser man sich selbst kennt und andere einschätzen kann, desto mehr gelingt die Selbstbefähigung zu einem gesunden und erfolgreichen Leben. Das Konzept und eine Standortbestimmung von SIZE Prozess® Human Performance Guide erlaubt uns einen neuen Blick auf Stärken, Begabungen, Talente und Entwicklungspotenziale bei uns selbst und bei anderen.

### ZIEL:

Durch ein Persönlichkeits- oder Kompetenzprofil erkennt man

- Charakteristika und Verhaltensmuster der Persönlichkeit
- Rollenverhalten
- Lebensüberzeugungen
- Wahrnehmung
- Stärken, Begabungen und Talente
- Kontakt- und Kommunikationsstil
- Bedürfnisse und Motivatoren
- Entwicklungspotenziale
- Lern- und Entwicklungsfelder
- Verstimmungs- und Stressmuster ...

Diese Weiterbildung gibt den Teilnehmenden einen tiefen Einblick in das Modell der Transaktionsanalyse von SIZE Prozess® Human Performance Guide®. Die Persönlichkeits- und Kompetenzprofile der Teilnehmenden ermöglichen, individuelle Themen zu reflektieren. Während des abwechslungsreichen Trainings werden interaktive Übungen, Reflexionseinheiten und Empowerment-Tools angeboten, um das Wissen zu erleben und den Transfer auf persönlicher Ebene und auf die alltägliche Arbeit zu ermöglichen.

### INHALTE:

- Erstellung eines Persönlichkeitsprofils von SIZE Prozess® Human Performance Guide
- Einführung in das Empowerment-Konzept
- Was bedeutet Self-Empowerment?
- Das innere Parlament der Persönlichkeitsstile von SIZE Prozess®
- Psychologische Grundbedürfnisse: Entwicklung von Selbstmitgefühl und Akzeptanz für andere
- Wahrnehmung und Kommunikation
- Psychologische Spielchen: Das Drama-Dreieck
- Embodiment: Flexibel und agil auf Herausforderungen reagieren
- Ressourcen aktivieren und lösungsorientiert handeln im Alltag
- Empowerment-Tools zur Selbstregulation

### ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter: innen und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beratung, die sich kritisch mit dem Trend zur Selbstoptimierung auseinandersetzen wollen

### METHODEN:

Trainer:innen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen

- Stärke-, bedürfnis- und lösungsorientierte Selbstreflexion, zu zweit und in der Gruppe
- Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining
- Empowerment-EMDR-Coaching®
- agile Tools aus der Improvisation

**Referentin/Trainerin:** Ulla Catarina Lichter

**Termin:** Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** EUR 150,-

**Anmeldung bis:** 4. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/m3ele/>

## ONLINE: Healthy Body Image – Körperwahrnehmung in der Ernährungsberatung

Webinar zur Erweiterung und Vertiefung der Fachkompetenz im Bereich körperzentrierte ernährungspsychologische Ansätze Sensibilisierung, Selbsterfahrung: Verständnis der Bedeutung der Körperwahrnehmung in der Ernährungs(psychologischen)-Beratung

**Wissenstransfer:** Grundlagen zur Körperwahrnehmung und zum Körperbild, insbesondere im ernährungspsychologischen Kontext  
Anwendungstools: Einführung in Methodik und körperzentrierte Interventionen in der Ernährungs(psychologischen)-Beratung  
Fachlicher Austausch: Plattform für den fachspezifischen Erfahrungsaustausch

### ZIEL:

Dieses Webinar soll dazu beitragen, Fachpersonen ein tieferes Verständnis und praktische Fähigkeiten im Bereich der Körperwahrnehmung zu vermitteln, um diese in ihrem beruflichen Kontext effektiv anzuwenden.

### INHALTE:

Selbsterfahrung zur Körperwahrnehmung, Körperwahrnehmung im Zusammenhang mit dem Körperbild Körperwahrnehmung & Emotionsregulation, Anwendungstools, ernährungspsychologische, körperzentrierte Interventionen, fachlicher Erfahrungsaustausch, Fallbeispiele aus der eigenen Erfahrung, Entwicklung individueller Strategien zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

### ZIELGRUPPE:

Ernährungsfachpersonen und andere Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich, deren Klientel Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind  
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Gesundheitsbereich

### METHODEN:

- Plattform für fachlichen Erfahrungsaustausch
- Körperzentrierte ernährungspsychologische Therapieansätze
- Selbsterfahrung
- Wissensinput

**Referentin/Trainerin:** Katrin Haas

**Termin:** Freitag 7. November 2025 von 09:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühr:** EUR 100,-

**Anmeldung bis:** 24. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/dzkek/>

## Lachfalten statt Sorgenfalten – mit Humor und Leichtigkeit durch den Arbeitsalltag

Gerade in Zeiten, in denen es scheinbar nichts zu lachen gibt, kann Humor eine wertvolle Ressource sein: zur Stressbewältigung, zur Stärkung der eigenen Resilienz, für mehr Leichtigkeit in herausfordernden Situationen. Die Haltung des Clowns kann erfrischend neue Sichtweisen auf die Arbeit eröffnen.

Heute schon gelacht oder geschmunzelt? Ge-lächelt oder gekichert? Manchmal ist die Arbeit ganz schön herausfordernd und belastend. Humor kann eine wertvolle Ressource sein, um Stress zu bewältigen und die eigene Resilienz zu stärken. Auch in der Kommunikation kann Humor kritische Situationen entschärfen und neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen.

Wir probieren neue Sichtweisen auf die Arbeit, entdecken die Haltung des Clowns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Arbeit schauen, gelassen scheitern, neue Handlungsmöglichkeiten erforschen. Durch praktisch-kreative Methoden, theoretischen Input sowie Reflexion und Austausch bekommen wir Anregungen für mehr Humor und Leichtigkeit im Arbeitsalltag.

### ZIEL:

Die Teilnehmenden entdecken Humor als Ressource zur Stressbewältigung und zur Stärkung der eigenen Resilienz. Sie lernen Humorstrategien für die Kommunikation im Team und im Umgang mit Klientinnen und Klienten kennen. Neue Sichtweisen und kreative Handlungsmöglichkeiten in der Arbeit werden eröffnet.

### INHALTE:

- Humor als Ressource zur Stressbewältigung
- Humor und Resilienz
- Von der Haltung des Clowns lernen: neue Sichtweisen auf den Arbeitsalltag und kreative Lösungsansätze
- Humorstrategien in der Kommunikation

### ZIELGRUPPE:

Fachleute und Führungskräfte aus den Bereichen Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik und Interessierte

### METHODEN:

Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, theoretischer Input, Reflexion und Austausch, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit

<b>Referentin/Trainerin:</b>	Constanze Moritz
<b>Termin:</b>	Donnerstag 27. – Freitag 28. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	EUR 150,-
<b>Anmeldung bis:</b>	13. November 2025
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://seminare.goeg.at/fhgfx/">https://seminare.goeg.at/fhgfx/</a>

# Referentinnen und Referenten

## Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Birgit Aschemann

Psychologin, Erwachsenenbildnerin und Bildungswissenschaftlerin (Doktorat), Universitätslektorin und Expertin für Digitalisierungsthemen im Auftrag des BMBWF und des BKA. Rund 25 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung, Bildungsforschung und Projektarbeit. Im Verein CONEDU Leitung des Arbeitsbereichs Digitale Professionalisierung, seit 2016 für die Erstellung und Durchführung von MOOCs verantwortlich.



## Mag.<sup>a</sup> 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 im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie leitet mit einer Kollegin den Lehrgang: „Systemische Coachingkompetenz für den Gesundheits- und Sozialbereich.“ Menschen hilfreiche Tools und Denkmodelle für die Praxis mitzugeben, ist ihr ein großes Anliegen. Aktives, gehirngerechtes und erlebnisorientiertes Lernen schätzen ihre Teilnehmer:innen sehr.



## Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> Monika Bauer

Gesundheitssoziologin, Tanzpädagogin und -therapeutin, Beratungs- und Forschungstätigkeit im Bereich Evaluation, Genderkompetenzen, Frauengesundheit, Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitsförderung und partizipativer Kulturarbeit, Trainerin für kreative Körperarbeit und freie Tanz- und Bewegungsentwicklung.



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

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin Fa. LQ<sup>22</sup>, Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt-, Organisations- und Führungskräfteentwicklung. Moderation von Teams und Veranstaltungen und als Coach. Lektorin an der Universität für Weiterbildung Krems. Evaluatorin von gesundheitsfördernden Projekten, Be-handlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, partizipative Methoden und Kreativitätstechniken, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.





### **Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, MSc, FEAN**

Vorstand Univ. Klinik für Neurologie Wien / Comprehensive Center For Clinical Neurosciences & Mental Health, Past President der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie.



### **Mag. Romeo Bissuti**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe; Psychotherapeut; Leitung des Männergesundheitszentrums MEN in Wien; Fortbildner zu Themen der Männer- und Burschenarbeit.



### **Miriam Boehlke**

Dragon Dreaming-Ausbildung bei Ilona Koglin, der Autorin von „Dragon Dreaming Playbook“. Sie bietet Persönlichkeits-, Team- und Organisationsentwicklung an, moderiert, arbeitet in der Bildung und bringt ihr Wissen über Jurtenbau & Jodeln in die Welt. Mit vielfältigen Methoden, Begeisterung und vor allem mit Humor setzt sie sich für ein zukunftsfähiges Leben ein.



### **Bernd Brandll**

Microsoft zertifizierter Trainer und Consultant mit mehrjähriger Erfahrung in den Bereichen Excel, Excel BI, Power BI, Microsoft 365, SharePoint sowie KI-Technologien. Er arbeitet bei der Firma tecTrain und trainiert auch Firmen vor Ort oder online. Die persönliche Betreuung jedes Teilnehmers bzw. jeder Teilnehmerin steht im Fokus seiner Trainings bzw. Consultings, damit man einen guten Mehrwert für die tägliche Arbeit erkennt und die jeweilige Software gewinnbringend einsetzen kann.



### **Dr. in Christina Breil**

Studium der Psychologie u. a. in Salzburg und Berlin; Promotion zu Blickverhalten und Sozialverstehen in Würzburg. Seit 2022 im Bereich Kinder- und Jugendgesundheit am Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH. Themenschwerpunkte u. a.: Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen, Gesundheitsförderungsforschung sowie Evaluation von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten. Freiberufliche Dozentin an der Charlotte Fresenius Privatuniversität Wien.



### **Mag. Helmut Buzzi**

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung ([www.vitale-betriebe.at](http://www.vitale-betriebe.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.

**Mag.<sup>a</sup> Laya Commenda, MAS MSc**

Expertin für Schreibtherapie, Positive Psychologie, Narrative Theorie und Embodiment sowie Begründerin der DEEP JOURNALING-Methode. Mentorin, Trainerin, Autorin und Entwicklerin zahlreicher Online-Programme zu den Themen Positive Psychologie, Mindset und Potenzialentfaltung.



**Christine Dapra**

Ich bekoche als Biofee kleine, feine Seminargruppen und gebe mein Wissen und meine Begeisterung für die vegetarische Küche in Kochkursen in meinem Vegetarischen Kochsalon in Krumpendorf weiter. In meiner (Koch-)Welt dreht sich alles um die Vielfalt der Lebensmittel und deren Farben, Gerüche, Geschmacksrichtungen, Konsistenzen und deren Wirkung auf unseren Körper und unseren Geist.

Eine sinnliche Küche, sie spricht alle 5 Sinne an.



**Prim. Priv.- Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Julia Ferrari**

Vorständin Abteilung für Neurologie, Barmherzige Brüder Wien, Präsidentin der Österreichischen Schlaganfall-Gesellschaft, President elect der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie.



**Miriam Flick**

Studium der Kommunikationswissenschaften MA, Psychologie (NF), Neuere deutsche Literaturwissenschaft (NF) – LMU München  
Freiberufliche Tätigkeit als Trainerin, systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGGSF), systemischer Coach, Kommunikationstrainerin, Hypnocoach.



**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.



**DGKP Katja Gasteiger Dipl. Pflegefachfrau HF**

Leiterin der Fachstelle für Angehörigenarbeit und der Servicestelle Demenz der Caritas Salzburg, Zertifizierte EduKation demenz<sup>®</sup>-Trainerin, Referentin und Schulungsleiterin.





### Dr. Michael Girking

Geboren 1979 in Innsbruck, hat Politikwissenschaft und Geschichte an der Universität Salzburg studiert. Er arbeitet für die „Grüne Wirtschaft Österreich“ und ist daneben publizistisch und als Lektor tätig, Buchautor.



### Mag. Robert Gürtler

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Trainer für Stressmanagement, Weiterbildungen Systemische Beratung im psychosozialen Kontext sowie (Hypno-)Systemische Konzepte für Coaching, Team- & Organisationsentwicklung & Supervision. Seit 2007 bei Styria vitalis als Prozessbegleiter in Gemeinden und Pflegeeinrichtungen mit den Schwerpunkten psychosoziale Gesundheit, Resilienz und Stressbewältigung.



### Katrin Haas

Leitung Ernährungsberatung/-therapie KSA, Spital Aarau, Dipl. Ernährungsberaterin, Ernährungspsychologische Beraterin IKP.



### Mag.ª Anika Harb

Unternehmensberaterin für Projekte in der Betrieblichen Gesundheitsförderung mit Schwerpunkten Aktive Mobilität und Umgang mit Belastungen. Als Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin gründete sie vor 18 Jahren das Institut Weitblick und ist aktuell neben ihrer Haupttätigkeit als Beraterin und Trainerin in Unternehmen nach wie vor therapeutisch aktiv (Schwerpunkte: Belastungsdepressionen, Traumatherapie). Sie lehrt an der FH Joanneum Projektmanagement im Gesundheitswesen und ist im Beraterpool der ÖGK (Stmk, Ktn, OÖ).



### Simone Heller, BA BEd

Erfahrungen als Leitung einer tirolweiten Beratungsstelle, von EU-Innovationsprojekten und als Koordinatorin in verschiedenen Bereichen wie psychosoziale Beratung, Suchtprävention, Frauengesundheit, Case Management und berufliche Rehabilitation; selbstständige Beraterin und Trainerin für Führungskräfte zu Themen wie Selbstorganisation, agiles Projektmanagement, Teamentwicklung, Wissensmanagement und -transfer sowie Kommunikation, Konfliktmanagement und Evaluation für soziale Organisationen, private Unternehmen und öffentliche Institutionen; Lehrerin an der Schule für Sozialbetreuungsberufe in Innsbruck.



### Mag.ª Jess Hess

Psychologin/Coach, zertifizierte Care- und Casemanagerin, Unternehmensberaterin, Schwerpunkte: Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Seit 2021 zertifizierter Body 2 Brain CCM®-Coach. Mit dieser Methode begeht man den neuen Weg zur inneren Stärke, um Stress zu reduzieren und Gelassenheit zu trainieren. Mit einfachen Körpercodes gelangt man rasch zur Affektstabilisierung.

**Evelyn Holleis, BA**

Studium Sozial- und Gesundheitsmanagement am MCI, Dipl. Sozial- und Motopädagogin mit langjähriger Erfahrung in der Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen, Trainertätigkeit in der Erwachsenenbildung. Seit 2022 beim avomed, Train the Trainer-Ausbildung, Multiplikatorin in der schulischen Gesundheitsförderung, Projektbegleitung Gesunde Schule Tirol.

**Mag. Gerald Höller**

Psychologiestudium; Ausbildungen zum Organisations- und Wirtschaftstrainer, Organisations- und Familienaufsteller sowie 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.

**Marlene Huemer, MA BA BA**

Studium der Soziologie und Erziehungswissenschaften, zertifizierte Projektmanagerin; jahrelange Erfahrung in der Umsetzung von Projekten im Jugendbereich, in der Stadtteilarbeit und der Gemeinwesenentwicklung, (sozio-)kulturelle Arbeit mit unterschiedlichen Menschen, Aktivierung von öffentlichen Räumen & Entwicklung von Begegnungsräumen. Seit 2 Jahren intensive Arbeit mit Engagierten, Ehrenamtlichen und Betroffenen von Einsamkeit und Entwicklung von (Präventions-)Projekten sowie die thematische Sensibilisierung von interessierten Personen, Beratungsstellen, Vereinen und Initiativen.

**Mag.<sup>a</sup> Pia Kasa**

Business-Mentorin und Empowerment-Expertin, Geschäftsführerin von wings4minds unterstützt Arbeitgeber:innen bei Fluktuation und Burn-out-Gefahren dabei, die Mitarbeiterbindung zu erhöhen und Leaderinnen, die mit zu wenig Zeit und zu vielen Aufgaben kämpfen, dabei, mehr Zeit, weibliche Power und Erfolgsflow zu entwickeln. Sie unterstützt durch verschiedene Online- und Offline-Masterminds, Retreats, BGF-Projekten, positiv, stärkenorientierte Führungs-, Personal- und Organisationsentwicklung. Sie ist zertifizierte angewandte Psychologin, multimediale Kunsttherapeutin, Business-Coach und Trainerin, Organisationsberaterin, Humorberaterin.

**Mag. art. David Kleinl**

Seit Mitte der 1990er als Kameramann, Cutter und Regisseur unter anderem auch im Kunst- und TV-Bereich tätig. Er studierte an der Universität für angewandte Kunst Wien „Visuelle Mediengestaltung“ und „Digitale Kunst“. Einer breiteren Öffentlichkeit wurde er als Sänger und Regisseur der Band Tanz Baby! bekannt. In den letzten Jahren hat er sich als Musikvideoregisseur einen Namen gemacht, 2019 feierte er sein Debüt als Theaterregisseur. Als Smartphone-Video-Trainer ist er seit 2017 für das fjum und diverse Unternehmen, Agenturen und Bildungseinrichtungen wie FH Joanneum Graz, FH Burgenland, Universität Wien oder Donau-Universität Krems im Einsatz.

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Küblböck**

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





### Dagmar Kutzenberger

Selbstständige Rhetoriktrainerin, Sprechcoach, Mentaltrainerin mit Schwerpunkten auf Stimme, Sprechweise, Körpersprache, Lampenfieberbewältigung und Sprechen am Mikrofon & vor der Kamera. Sie arbeitet weiters als Profisprecherin, Moderatorin und Schauspielerin (Bühne, TV, Film, war jahrelang Ensemblemitglied im Theater in der Josefstadt). Sie betreut den Diplomlehrgang Videojournalismus am Wifi Wien und coacht Moderatorinnen und Moderatoren mehrerer Radiosender in ganz Österreich, hält Seminare und Workshops für die Uni Wien, die WU Wien und zahlreiche Unternehmen. Ihr Motto: „Stimmstark und sprechvergnügt zum Erfolg!“



### Mag.ª Ingeborg Latzl-Ewald

Inhaberin von „Redhaus“ ist seit 2008 Erwachsenenbildnerin mit Spezialisierung auf Methodik und Didaktik sowie Persönlichkeitsentwicklung, selbstständige Unternehmensberaterin und Trainerin mit Schwerpunkt auf kognitiven Prozessen sowie persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen, Ausbilderin und Coach in Train-the-Trainer-Programmen, Dozentin für Beratungsprozesse in Lehrgängen, Universitäts-Lehrbeauftragte, temporäre Begleiterin in Organisationen als Coach sowohl mit prozessorientiertem systemischem Coaching als auch lösungsorientiertem Kurzzeit-Coaching.



### Mag.ª Eva Lepold

Sprachen und Linguistik studiert und die Ausbildung zur Schreibmentorin an der Uni Wien absolviert. Dazu kommen über 20 Jahre Erfahrung als Trainerin für Teambuilding, Kreativität, Sprache und Kommunikation. Davor hat sie schon in der klassischen PR gearbeitet und unterstützt Unternehmer:innen sowie Organisationen im Marketing. Sie ist Mentorin für Copywriting, Visualisierung (analoge & digitale Bildgestaltung) sowie Präsenz und Kommunikation und hat zahlreiche Bücher übersetzt und ein Comic-Geschenkbuch veröffentlicht.



### Ulla Catarina Lichter

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



### Dr.ª Doris Lind

Promovierte Germanistin und seit Jahren selbstständig. Dabei dreht sich alles um das Wort: Sie arbeitet als Sachbuch-Autorin, Texterin und Texttrainerin und hat sich dabei auf Corporate Language und Wortpsychologie spezialisiert. Außerdem richtet sie Hotelbibliotheken in Südtirol, Deutschland und Österreich ein.



### Mara Mittelberger, BSc

Ausgebildete Diätologin, umfassendes Wissen über gesundheitsfördernde Ernährung sowie Ernährung bei Erkrankungen. Spezialisierte Expertise in pflanzenbasierter Ernährung. Als zertifizierte Yogalehrerin in Vinyasa und Hatha integriere ich Achtsamkeit und körperliche Balance in alle Aspekte meines Lebens, einschließlich der Ernährung. Derzeit erweitere ich mein Fachwissen durch das psychotherapeutische Propädeutikum, um eine noch umfassendere Perspektive auf ganzheitliche Gesundheit zu entwickeln.

**Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz**

Selbstständige Erwachsenenbildnerin und Clownin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S. Studium der Anglistik und Romanistik, Diplom als Erwachsenenbildnerin für Persönlichkeitsbildung, Kommunikation und Gesellschaft. Weiterbildungen im Bereich Clownerie, interkulturelle Kompetenzen, Spielpädagogik, Theologie, Coaching, Gewaltfreie Kommunikation. Seit 2007 in der Erwachsenenbildung tätig mit den Schwerpunkten Humor und Stressbewältigung, Teambuilding, Persönlichkeitsbildung, DAF, interkultureller Dialog. Seit 2009 als Clownin aktiv.

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Christine Neuhold**

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

**Luise Ogrisek**

Dragon Dreaming-Ausbildung bei John Croft, dem Begründer dieser Methode. Sie ist außerdem Soziokratie-Expertin, Systemische Coachin, Schauspielerin, Kindergartenpädagogin und Erwachsenenbildnerin. Begeistert und überzeugt von partizipativen Prozessen auf Augenhöhe verbindet sie in der Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen spielerische Ansätze mit Methoden der systemischen Arbeit. Sie lebt in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt in Wien und wirkt von dort aus vorwiegend im deutschsprachigen Raum.

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

Beraterin, Trainerin und Moderatorin im Bereich Gesundheitsförderung. Seit 2006 berät sie Organisationen bei der Implementierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundes Führen, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter:innen-Beteiligungsprozesse, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen, Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen.

**Daniela Planinschetz-Riepl**

Unternehmensberaterin und Trainerin. Ihre Schwerpunkte liegen bei Teamentwicklungen und Leadership-Trainings – mit Hilfe der Pferde, aber auch ohne. Mindfulness und agiles Arbeiten fließen in ihre Seminare ein und zeigen so neue Wege auf. Sie begleitet Prozesse in Unternehmen auf ihre ganz eigene und besondere Art.





### **Dr. Markus Puschenreiter**

Biologe und Bodenökologe, an der Universität für Bodenkultur Wien tätig seit 2000, als selbständiger Berater tätig seit 2020.



### **Joanna Quehenberger, BA**

Arbeitet als CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Coach mit Teams und Einzelpersonen. Ihre Themenschwerpunkte sind mentale Gesundheit, wertschätzende und empathische Kommunikation, Machtsensibilität und Diversität. Sie unterrichtete an unterschiedlichen Universitäten (u.a. PH Salzburg, ADBK München, HTWK Leipzig und filmarche Berlin) und ist derzeit als Trainerin bei ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit in Wien tätig.



### **Michaela Resetarics**

Pädagogin und Gesundheitswissenschaftlerin. Sie hat das Masterstudium „Gesundheitsförderung und Personalmanagement“ an der FH Burgenland absolviert und sich in ihrer Masterarbeit intensiv mit dem Thema Positive Psychologie als Teil einer Gesundheitsförderungsstrategie auseinandergesetzt. Die Ausbildung zum PERMA-Lead-Coach komplettiert ihre Expertise im Bereich der angewandten Positiven Psychologie. Sie ist ausgebildete Mentaltrainerin und auch Gesundheitstrainerin. Sie hat ebenfalls Erfahrung in der kommunalen Gesundheitsförderung (Gesundes Dorf) und in der BGF.



### **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.



### **Dr.ª Elisabeth Schartner**

Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Psychosomatik. Sie arbeitet in eigener Praxis in Wien und betreut dort vor allem Patientinnen und Patienten mit sogenannten funktionellen Erkrankungen wie dem Reizdarmsyndrom. Schartner ist unter anderem in klinischer Hypnose und Hypnosystemik ausgebildet, Mental- und Erwachsenentrainerin und gerne Vortragende vor Fach- und Laienpublikum. 2023 erschien ihr Buch „So klappt's mit der Verdauung“ (Springer Verlag). Zurzeit ist sie stellvertretende Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik in der Inneren Medizin (OEGPIM).



### **Mag.ª Dr.ª Margit Schäfer**

Systemische Organisationsentwicklerin, Unternehmensberaterin & Coach, insb. in Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens. Selbstständige Lektorin und Referentin an Fachhochschulen in Österreich (Innsbruck, Bad Gleichenberg) und bei Aus- und Weiterbildungsinstitutionen im Gesundheits- und Sozialbereich in Österreich und Italien.

### Jasmin Schierer

Gründerin der Marketing-Agentur Hashtagchefin, widmet sich seit 2017 der Aufgabe, ihren Kundinnen und Kunden zu einem (noch) professionelleren Onlineauftritt zu verhelfen. Durch ihre vielfältigen Erfahrungen, sowohl als Influencerin als auch als Social Media-Beraterin für angesehene Marken, hat sie in den letzten Jahren bewiesen, dass sie nicht nur die Pulsadern der modernen Marketinglandschaft kennt, sondern auch in der Lage ist, wegweisende Strategien zu entwickeln und für oder mit ihren Kundinnen und Kunden umzusetzen. Referentin bei WKW, Grüne Wirtschaft und an der PH Wien.



### Gunter Schübler, MA

Zertifizierter Erwachsenenbildner, Masterstudium Political, Economic and Legal Philosophy. Bei CONEDU medienpädagogisch und redaktionell zum Schwerpunkt Digitalisierung und Erwachsenenbildung tätig, u.a. MOOCs, Webinare. 2024 Umsetzung einer Online-Serie zur Künstlichen Intelligenz für Erwachsenenbildner:innen zusammen mit Birgit Aschemann.



### Mag.<sup>a</sup> Barbara Schwighofer

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



### 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 arbeitet 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.





### **Kristina Sommerauer, MSc**

Systemisch-evolutionäres Coaching nach Trigon (2024 lfd.), 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 Ressourcenmodell zur Begleitung von Veränderungsprozessen und bedürfnisorientierter Entwicklung; Kommunikationstrainerin und Moderatorin.



### **Ing. in Edith Steiner-Janesch, MSc**

brightpicture Prozessbegleitung: Mit Visualisierungen mehr bewegen! Moderatorin mit Art of Hosting-Wurzeln, Graphic Recorderin, Organisationsentwicklerin, Coach und Trainerin für visuelle Kommunikation und partizipative Formate. Hintergrund aus der Architektur. Begleitung von partizipativen Projekten auf Gemeinde-, Landes- und Bundesebene und für NGOs. Fokusthemen: Klimaschutz und Klimawandelanpassung, Erwachsenenbildung, Nachhaltigkeit, Gesundheit.



### **Lisa Stern, BSc MA**

Studien in den Bereichen Betriebswirtschaft, internationales Gesundheitsmanagement und Organisationsentwicklung. Tätig als Unternehmensberaterin, Trainerin, Coach und systemische Supervisorin (ÖVS) sowie Moderatorin im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Weiterbildungen und Erfahrungen in den Bereichen Kommunikation, gesunde Arbeitswelten, Teamentwicklung, Leadership, emotionale Intelligenz sowie Embodiment.



### **Mag. a Kathrin Sowa-Mörtl**

Dipl.-Lebensberaterin, Systemischer Coach, Fachtrainerin nach ISO 17024, Supervisorin, Waldbaden-trainerin nach Ulli Felber, Kommunikationswissenschaftlerin, Farbige Begleiterin bei INTUACT – intuitivem Malen & Action Painting, Body Art – Heilsame Körperbemalung. Fünfzehn Jahre Erfahrung in Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen im Bereich Marketing und Organisation. In ihrer freien Praxis HERZBUNT unterstützt sie Menschen ganzheitlich mit Natur & Farbe in den Bereichen Selbstfürsorge, Resilienz sowie Kreativität, Intuition und Potenzialentfaltung.



### **Melanie Sutterlüty**

NeuroGraphik®-Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin und Coach. Mit langjähriger Erfahrung und einem tiefgreifenden Verständnis für die Herausforderungen des modernen Lebens unterstützt sie Menschen dabei, ihre persönlichen Stärken zu entdecken und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Heartspheres-Trainerin (Stressmanagement) und Anwenderin von körperbezogenen Methoden (u.a. Cranio).



### **Dr. in Barbara Szabo, BA MA**

Gesundheitswissenschaftlerin (Doktorat der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz, Bachelor- und Masterstudium im Fachbereich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der FH Burgenland) und Gesundheitsbotschafterin, Mitwirkung an diversen anwendungsorientierten Forschungsprojekten im Bereich der Gesundheitsförderung seit mehr als 10 Jahren, seit 2019 Hochschullehrerin im Fachbereich Gesundheitsförderung an der FH Burgenland, Diplomierte Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Podcasterin und Bloggerin zu Themen rund um die Gesundheitsförderung.

**Mag.<sup>a</sup> Tanja Tavella, MSc**

Selbstständig tätig als systemische Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach sowie als fit2work-Betriebsberaterin (ÖSB Consulting GmbH), ausgebildete Betriebswirtin mit Schwerpunkt Organisation und Planung, Weiterbildungen und Erfahrung in den Bereichen Psychologie, Emotionale Intelligenz, Kommunikation, Teamentwicklung, Führung sowie integrierter energetischer Therapie.

**Mareike Tiede**

Studium Sprechkunst und Kommunikationspädagogik (Musikhochschule Stuttgart); Sprechtraining mit Pädagoginnen und Pädagogen bzw. Musikerinnen und Musikern am Mozarteum in Salzburg sowie mit Schauspiel- und Musicalstudierenden an der MUK in Wien. Seit 2016 selbstständig im Bereich Sprechtechnik und Storytelling; Sprechtrainerin für ORF-Sprecher:innen, Führungskräfte, Trainer:innen sowie Pädagoginnen und Pädagogen und all jene, die Menschen bewegen und begeistern wollen.

**Mag.<sup>a</sup> Eva Trettler**

Projektleiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Achtsamkeitstrainerin.

**Bernd Trum**

Staatlich geprüfter Betriebswirt für Verpflegungsbetriebe, Küchenmeister VKD, diätetisch geschulter Koch DGE, DGE-Referent bei INFORM und beim Referat GV, Gourmet Vollwertkoch UGB, Gesundheitstrainer UGB, Biospitzenkoch, WDR Fernsehkoch „rundum gesund“ (2002-2005).

**Prof. Dipl.-Ing. FH Betr.oec Manfred M. Vogt**

Universitätslehrgang „Angewandte Betriebswirtschaft“ mit Vertiefungsrichtung „Betriebsinformatik und Organisation“ (Universität Innsbruck). Wirtschaftsinformatik-Studium (Hochschule Liechtenstein). Fachhochschullehrer für Wirtschaftsinformatik an der FHV – Vorarlberg University of Applied Sciences. Schwerpunkt: Unternehmensprozesse und Digital Business. Lehrtätigkeit in den Studiengängen Betriebswirtschaft, Informatik und Wirtschaftsingenieurwesen an der FHV. Betreuung von Diplomarbeiten, Bachelor-Arbeiten sowie Master-Thesis. Schwerpunkt: Informationssysteme am Beispiel SAP S/4HANA, Digitale Transformation und Künstliche Intelligenz. Diplom: KI-Manager.

**Mag.<sup>a</sup> Linda Wallner**

Psychologische Beraterin und Unternehmensberaterin mit den Schwerpunkten Coaching, Training und Supervision. Begleitung von Menschen in belasteten Lebenssituationen, Beratung von Führungskräften, Lehrtraining in der Ausbildung Lebens- und Sozialberatung, Teambuilding und Teamentwicklung, Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit. Ein zentrales Credo: Intensivierung einer guten Beziehung zu sich selbst, um gelingende und starke Bindungen mit anderen zu leben.





### **Sherana Christine Walter**

Ganzheitlich orientierte Aromatologin mit Fokus auf Inspiration, Empowerment und Wesentlichem, visionär-kreativer Geist, kommunikativ und lösungsorientiert, Entwicklung und Manufaktur von Aromapflegeprodukten, individuelle Impuls-Beratungen und Duftkreationen; visionäre Craniosacral-Arbeit, Workshopleitung, Reiseleitung.



### **Marion Weiser-Fiala**

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



### **Mag.ª (FH) Marion Wetter**

Selbstständige Trainerin und Beraterin, systemischer Coach, Senior-Projektmanagerin für Transformationsprojekte und Organisationsentwicklerin. Mit lösungsfokussierten Ansätzen unterstützt sie Organisationen, Teams und Projekte „gemeinsam Wirklichkeiten zu schaffen“ und nachhaltige Veränderungen zu planen, durchzuführen und zu verankern.



### **Mag.ª Martina Willke**

Systemische Beraterin und Coach, Trainerin der Positiven Psychologie, Coach der Positiven Psychologie, NLP Practitioner Business Applications (DVNLP).



### **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, Berufsorientierung- und Jobfinding-Trainerin, Waldorfpädagogin, Dipl. Biologin.

Notizen:

## 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.

Das Kernziel der Arbeit des FGÖ lautet: „Gesundheitsfördernde, klimafreundliche, resiliente, faire Lebenswelten und Lebensweisen“. Die Schwerpunktthemen, Zielgruppen, Settings und Umsetzungsstrategien, die in den Jahren 2024-2028 im Zentrum der Aktivitäten des FGÖ stehen werden, sind im Rahmenarbeitsprogramm 2024-2028 formuliert. Neben den festgelegten Schwerpunkten wird auch Raum für Innovation ausgewiesen, der Themen, Zielgruppen und Umsetzungsstrategien betreffen kann.

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.

## Anmeldung Seminare

Die Anmeldung erfolgt über die jeweils angegebenen Links direkt im Seminar. Nach der Anmeldung wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr zugeschickt. Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.

2-tägiges Seminar: 150 Euro, Online-Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 75 Euro, Online-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. Im Falle einer Stornierung ist der gesamte Betrag fällig. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen laut EU-DSGVO.

### **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

# Jetzt kostenloses Magazin-Abo bestellen!



„Gesundes Österreich“ ist Österreichs Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung.

Wir berichten aus Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentieren die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie seelischer Gesundheit, gesunden Gemeinden oder dem Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und Gesundheit.

## Kostenlos bestellen!

Unter [fgoe.org](https://fgoe.org) im Bereich „Wissen“ ganz bequem das Abo bestellen und kostenlos zweimal im Jahr erhalten.

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder per E-Mail an [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) und telefonisch unter +43 (0)1 895 04 00.

