

# Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2018



Fonds Gesundes  
Österreich



Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich  
GmbH

## IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, 1020 Wien, Aspernbrückengasse 2

Tel.: 01 / 895 04 00, Fax: 01 / 895 04 00-720

E-Mail: [fgoe@goeg.at](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

Redaktionelle Mitarbeit: Mag. Petra Winkler

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

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

32. Auflage, März 2018

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem vorliegenden „Seminarprogramm Gesundheitsförderung - Bildungsnetzwerk 2018“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) allen in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot an. Dieses soll Ihnen als Akteurin/Akteur der Gesundheitsförderung ein inhaltliches Know-how und eine breite Palette fachlicher, methodischer und sozialer Qualifikationen näherbringen, die für die Planung und Umsetzung Ihrer Gesundheitsförderungsprojekte erforderlich sind.

Gesundheitsförderung entwickelt sich stetig weiter, sie muss neue Methoden, aktuelle Entwicklungen, Strategien und Ziele berücksichtigen. Der FGÖ als österreichische Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung und Primärprävention orientiert sich bei der Gestaltung seiner Angebote am aktuellen Arbeitsprogramm 2018 und am Rahmenarbeitsprogramm 2017 – 2020.

Inhaltlich bestimmen die drei Leitthemen Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit sowie Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität die Arbeit des FGÖ. Im Rahmen der Projektförderung werden in den fünf Programmlinien, die alle Lebensphasen der Menschen in Österreich von der Kindheit und Jugend, dem Arbeitsleben bis hin zum Alter umspannen, inhaltliche Schwerpunkte gesetzt.

Die Programmlinien werden auch im Seminarprogramm Bildungsnetzwerk verstärkt aufgegriffen, um Ihnen ein qualitativ hochwertiges Fort- und Weiterbildungsangebot anbieten zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsförderungsprojekte und hoffen, dass Sie im vorliegenden Programm Anregungen für Ihre persönliche Weiterentwicklung finden.

**Das Team des Fonds Gesundes Österreich**

# Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2018

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention mit umfassendem Gesundheitsbegriff kommt der Fort- und Weiterbildung eine besondere Bedeutung zu. Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert ein breites Bündel fachlicher, prozessspezifischer, strategischer und gruppenspezifischer Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Ein konkretes Angebot des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in diesem Bereich ist das Seminarprogramm Gesundheitsförderung „Bildungsnetzwerk“.

## Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

Praktiker/innen der Gesundheitsförderung (Antragsteller/innen und Betreiber/innen von Gesundheitsförderungsprojekten) sollen spezifische Weiterbildungsmöglichkeiten angeboten werden. Das Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Projekten der Gesundheitsförderung und der Primärprävention soll gesteigert werden.

## Die Zielgruppe

- Umsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger/innen
- Stakeholder

## Die Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk“ beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über interkulturelle Kompetenz bis hin zu Seminar-design, Moderationstechniken und Evaluation. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der zentralen persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen (z. B. durch Seminare in der psychosozialen Gesundheit wie „Achtsamkeit“ oder „Resilienz“ sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung) auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie auf den Seiten 10-13 entnehmen.

## Schwerpunkte im Programm

### Psychosoziale Gesundheit und Chancengerechtigkeit:

Neben dem Thema Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität sind Psychosoziale Gesundheit und Chancengerechtigkeit Leitthemen des Fonds Gesundes Österreich. Diese Leitthemen werden als übergreifende Querschnittsthemen in den Jahren 2018 - 2020 in allen Programmlinien des FGÖ gezielt und vertieft bearbeitet und weiterentwickelt. Im „Bildungsnetzwerk“ finden Sie die Seminare mit diesem Schwerpunkt unter dem Symbol:



### Kommunales Setting:

Das kommunale Setting – d. h. Arbeit in Gemeinden, Städten, Stadtteilen – bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier stärkere Impulse

zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Seminarprogramm „Bildungsnetzwerk“ spezielle Seminare für dieses Setting an. Die entsprechenden Module sind in diesem Seminarprogramm besonders gekennzeichnet mit dem Symbol für „Kommunales Setting“. Erfahrungen aus dem kommunalen Setting zeigen, dass Projekte und Programme gute Umsetzungschancen haben, wenn engagierte Menschen, Vereine, Projektmanager/innen und politische Entscheidungsträger/innen zusammenarbeiten. In jedem Fall soll in den Gemeinden die Bereitschaft bestehen, Gesundheitsförderung zu unterstützen und ein Gesundheitsförderungsprojekt umzusetzen.



### Schulisches Setting:

Schule und Kindergarten sind ein zentrales Interventionsfeld der Gesundheitsförderung. Daher wird auch in diesem Bereich ein gekennzeichnete Schwerpunkt gesetzt. Diese Seminare finden Sie unter dem Symbol:



### Gesundheitskompetenz:

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte an die jeweilige Zielgruppe bringen, sodass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind? Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz um die Verbesserung von Kommunikation. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, sowohl in der Krankenversorgung als auch in der Gesundheitsförderung und Prävention wesentlich ist. Seminare der 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 [oeapgk.at](http://oeapgk.at).



### Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinator/innen finden Sie auf den Seiten 6–9. Die Seminare für die beiden Bundesländer Kärnten und Burgenland standen bis Redaktionsschluss noch nicht fest.

### Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 84.

### Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 % vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist ein Unkostenbeitrag von 100 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 50 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

## Regionale Projektkoordinator/innen Wien



### **Franziska Renner**

Über zehn Jahre Erfahrung in der Gesundheitsförderung. Im Fonds Soziales Wien für das Herz-Kreislauf-Vorsorgeprogramm „Ein Herz für Wien“ tätig, seit der Gründung im Team der Wiener Gesundheitsförderung. Ab Mitte 2012 Leiterin der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation. Seit September 2016 außerdem Referentin in der Geschäftsführung und inhaltliche Vertretung des Geschäftsführers.



### **Melanie Maschik**

Langjährige Erfahrung im Veranstaltungsbereich, Abschluss des Universitätslehrgangs Tourismus- und Eventmanagement, WU Executive Academy. Seit 2013 als Sekretärin für die Geschäftsführung der Wiener Gesundheitsförderung tätig, die Mitarbeit bei der Koordination des Bildungsnetzwerks zählt mit zu ihren Aufgaben.

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

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

Melanie Maschik: Tel.: 01/400 076 906, Fax: 01/400 099 769 06  
E-Mail: [melanie.maschik@wig.or.at](mailto:melanie.maschik@wig.or.at)

## Regionaler Projektkoordinator Niederösterreich

**Mag. Gernot Loitzl**

Seit 2001 selbstständiger Berater im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF); diplomierter Coach und Organisationsberater, Moderator und Trainer; Studium der Ernährungswissenschaften. Entwickelt, leitet und koordiniert betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Schwerpunkte der letzten Jahre sind die Entwicklung und Erprobung alternativer BGF-Ansätze, BGF-Konzepte für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sowie das Themengebiet „Gesundes Führen“.



Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching, Training  
 2651 Reichenau an der Rax, Schulgasse 21/3  
 Tel: 0699/105 070 07, E-Mail: gernot.loitzl@chello.at

## Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

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

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; Masterlehrgang Public Communication an der FH in Graz; 1998 bis 2007 bei Styria vitalis Leitung des „Gesunde Gemeinde“-Netzwerkes, seit 2002 Koordinatorin für das FGÖ-Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung in der Steiermark; seit Juli 2007 bei Styria vitalis für den Bereich Kommunikation zuständig.



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



## Regionaler Projektkoordinator Oberösterreich

### **Mag.ª Birgit Küblböck-Lausegger**

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



### **Nina Grasl**

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

ÖSB Consulting GmbH  
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6

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

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

## Regionaler Projektkoordinator Salzburg

### **Dr. Thomas Diller**



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

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

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

## Regionale Projektkoordinatoren Tirol

### **Friedrich Lackner**

Geschäftsführer des „avomed“ seit 1990; organisatorische und finanzielle Begleitung im Aufbau von Vorsorge- und Gesundheitsförderungsprojekten, die in erster Linie im Setting Gemeinde und Schule angesiedelt sind. Arbeitsschwerpunkte: Personal- und Projektmanagement, Finanzkontrolle, Vereinsrecht, EDV-Netzwerke, Zertifikatslehrgang „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“.



### **Mag. Philipp Thummer**

Studium der Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Personal und Controlling. Zehn Jahre Berufserfahrung im internationalen Projektmanagement im Gesundheitswesen. Seit 2004 stellvertretender Geschäftsführer des „avomed“ mit den Schwerpunkten Projektmanagement, Personal und Öffentlichkeitsarbeit. Qualitätslehrgang Gesundheitsförderung „train the trainer“ im Setting Schule des Fonds Gesundes Österreich.



avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und  
Gesundheitsförderung in Tirol  
6020 Innsbruck, Anichstraße 6  
Tel: 0512/58 60 63, Fax: 0512/58 30 23, E-Mail: avomed@avomed.at

## Regionaler Projektkoordinator Vorarlberg

### **Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH**

Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. 10 Jahre verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH mit den Schwerpunkten Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten. Seit 2015 Leitung des Geschäftsbereiches Gesundheitsbildung mit den Kernbereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Wissenschaft.



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

## Seminartermine 2018

### Wien

Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung

> [18400101](#)

Mi 4. – Do 5. April 2018

Helmut Buzzi

Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting

> [18400102](#)

Mi 6. – Do 7. Juni 2018

Margit G. Bauer

Kick-off mit Kick - wie Sie mit effektiver Moderation Projekte bereits von Beginn an

teamorientiert gestalten > [18400103](#)

Do 14. – Fr 15. Juni 2018

Brigitte Lube

Intergeneratives Lernen: Dialog der Generationen Herausforderungen, Potenziale und Chancen der

Lebensphasen > [18410101](#)

Do 6. – Fr 7. September 2018

Renate Augusta

Gesundheit 4.0 – Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen

> [18410102](#)

Do 20. – Fr 21. September 2018

Christian Scharinger

Fokusgruppen in der Gesundheitsförderung

> [18410103](#)

Do 4. – Fr 5. Oktober 2018

Isabella Kaupa

Transkulturelle Aspekte der Gesundheitsförderung – Wandel in der Projektarbeit?!

> [18410104](#)

Mi 10. – Do 11. Oktober 2018

Karin Korn, Ekim San

Teilhabe als Beitrag zur Motivation in Gesundheitsförderungsprojekten

> [18410105](#)

Mi 14. – Do 15. November 2018

Daniel Gajdusek-Schuster

Gemeinsam gesund - Gesundheitsziele gemeinsam lustvoll erreichen!

> [18410106](#)

Do 22. – Fr 23. November 2018

Ulrike Gmachl

Lebensmitte – Lebensfülle: Life Balance durch das Leben wichtiger Werte. Ein Reflexionsseminar für

Menschen mit einigen Jahren an Lebens- und

Berufserfahrung > [18410107](#)

Do 6. – Fr 7. Dezember 2018

Irene Kloimüller

### Niederösterreich

Mindful@work - Förderung mentaler Gesundheit durch Achtsamkeitstraining > [18200102](#)

Mi 16. – Do 17. Mai 2018

Sabine Schuster

Kollegiale Beratung als Instrument der Gesundheitsförderung > [18200103](#)

Mi 23. – Do 24. Mai 2018

Ursula Breitenfelder

Stark wie ein Tiger – potenzialorientiertes

Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen in Gruppen

> [18200104](#)

Di 29. – Mi 30. Mai 2018

Daniel Gajdusek-Schuster

Gesunde Selbstführung im Alltag > [18200105](#)

Mo 18. – Di 19. Juni 2018

Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Psychisches Wohlbefinden: eine

Methoden-Schatzkiste > [18210101](#)

Mi 19. – Do 20. September 2018

Birgit Kriener

Burnout: erkennen – verstehen – handeln

> [18210102](#)

Mo 1. – Di 2. Oktober 2018

Maria Lönnberg-Stanger

„Es menscht ...“ > [18210103](#)

Mi 17. – Do 18. Oktober 2018

Brigitte Lube

Food Literacy für Jugendliche  
> [18210104](#)  
Di 30. – Mi 31. Oktober 2018  
Rosemarie Zehetgruber

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit  
> [18210105](#)  
Mo 5. – Di 6. November 2018  
Margit G. Bauer

Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige  
Sketchnotes > [18210106](#)  
Mo 19. – Di 20. November 2018  
Anna Egger

### Steiermark

Social Media - Müssen wir alles anbieten?  
> [18700102](#)  
Mi 11. – Do 12. April 2018  
Helmuth Bronnenmayer

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle  
mittels Graphic Recording  
> [18700103](#)  
Mi 25. – Do 26. April 2018  
Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im  
Bewegungs- und Freizeitbereich  
> [18700104](#)  
Do 3. Mai + Do 21. Juni 2018  
Wolfgang Stock

Altersgerecht Arbeiten – vom ersten Arbeitstag  
bis zur Pension > [18700105](#)  
Di 15. – Mi 16. Mai 2018  
Ulli Krenn

Teams gesund führen  
> [18700106](#)  
Mo 4. – Di 5. Juni 2018  
Gerald Höller

Was macht ein Gesundheitsförderungsprojekt gut?  
> [18710101](#)  
Mo 24. – Di 25. September 2018  
Ludwig Grillich

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken  
> [18710102](#)  
Di 25. – Mi 26. September 2018  
Michael Weger

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag  
> [18710103](#)  
Mo 1. – Di 2. Oktober 2018  
Ulli Krenn

Zugang zu muslimischen Familien im Rahmen von  
Gesundheitsförderungsprojekten  
> [18710104](#)  
Mo 15. – Di 16. Oktober 2018  
Jaqueline Eddaoudi

Positive Psychologie & Gesundheitsförderung  
> [18710105](#)  
Di 6. – Mi 7. November 2018  
Helga Pesserer

### Oberösterreich

Kreative Methoden in der Ideenfindung  
> [18100102](#)  
Di 10. – Mi 11. April 2018  
Margit Bauer

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher  
Ressourcenmodell® > [18100103](#)  
Di 8. – Mi 9. Mai 2018  
Martin Danningger

Kommunikation schafft Orientierung – Orientierung  
schafft Motivation+  
Partizipative Prozesse durch zielgruppengerechte  
Information fördern > [18100104](#)  
Di 15. – Mi 16. Mai 2018  
Manfred Edelbauer

Die ewige Wurstsemmel hab ich satt - Jugendliche  
für das Thema Gesundheit begeistern > [18100105](#)  
Di 19. - Mi 20. Juni 2018  
Barbara Knoll

Veränderungsmanagement zur Umsetzung  
von GF-Projekten > [18110101](#)  
Di 3. – Mi 4. Juli 2018  
Michael Fürnschuß

Ich schau auf mich – persönliche Ressourcen nützen und einsetzen können

> [18110102](#)

Di 25. - Mi 26. September 2018

Michaela Rischka

Interkulturelle Kompetenz und interkultureller Dialog als Ressourcen in der Gemeindeförderung

> [18110103](#)

Mi 3. – Do 4. Oktober 2018

Michaela Rischka

Art of Hosting – große Gruppen kreativ moderieren

> [18110104](#)

Di 9. – Mi 10. Oktober 2018

Margit Bauer

Gesundheitsförderliche Aspekte der Teamarbeit

> [18110105](#)

Di 6.– Mi 7. November 2018

Manfred Edelbauer

Mobbing/Bullying in der Schule

> [18110106](#)

Di 18. – Mi 19. Dezember 2018

Michaela Rischka

## Salzburg

Nimm's nicht persönlich – Werkzeuge für die Affektregulation für Mitarbeitende in Flüchtlings-(Sozial-)Projekten > [18800104](#)

Mo 28. – Di 29. Mai 2018

Ulrike Gmächl-Fischer

Achtsamkeit für Gesundheit und Arbeitsfähigkeit: im Umgang mit sich selbst und anderen in einer rasanten Arbeitswelt > [18800101](#)

Do 7. - Fr 8. Juni 2018

Michaela Erkl-Zoffmann

Kreative Methoden für die Arbeit mit Gruppen

> [18800102](#)

Do 21. – Fr 22. Juni 2018

Andrea Magnus

Arbeitsorganisation & Zeitmanagement in der Gesundheitsförderung oder wie die eigene Arbeitsorganisation gelingt > [18800103](#)

Mo 25. – Di 26. Juni 2018

Brigitte Lube

Zielgruppenorientiert Gespräche führen > [18810102](#)

Do 27. – Fr 28. September 2018

Michael Schallaböck

Ein Rezept gegen Gewalt? > [18810107](#)

Do 11. – Fr 12. Oktober 2018

Barbara Wick

Lernlabor für Selbstevaluierung > [18810104](#)

Do 18. – Fr 19. Oktober 2018

Georg Zepke, Monika Finsterwald

Durch die Entwicklung von Resilienz beruflich bei Laune bleiben > [18810105](#)

Mo 22. – Di 23. Oktober 2018

Josef Wimmer

Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung in der Gesundheitsförderung > [18810103](#)

Do 8. – Fr 9. November 2018

Christian Scharinger

Die Projektleitung übernehmen > [18810106](#)

Do 29. – Fr 30. November 2018

Andreas Wieland

## Tirol

Rhetorik für Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung > [18300101](#)

Di 17. – Mi 18. April 2018

Gerhard Sexl

Resilienz und Arbeitszufriedenheit

> [18300102](#)

Mo 7. – Di 8. Mai 2018

Josef Wimmer

Kick-off mit Kick – Workshop zum richtigen Projektstart > [18300103](#)

Di 15. – Mi 16. Mai 2018

Brigitte Lube

Erfolgsfaktor Kommunikation: Marketing in der Gesundheitsförderung > [18300104](#)

Di 12. – Mi 13. Juni 2018

Helmut Buzzi

Das Geheimnis starker Teams

> [18300105](#)

Di 26. – Mi 27. Juni 2018

Ulrike Krenn

Konfliktmanagement

> [18310102](#)

Mo 10. – Di 11. September 2018

Gerald Höller

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit

> [18310103](#)

Di 16. – Mi 17. Oktober 2018

Margit Bauer

Gesunde Ernährung im Kindergarten > [18310104](#)

Di 23. – Mi 24. Oktober 2018

Martina Santer

Grundlagen der Gesundheitsförderung > [18310105](#)

Di 13. – Mi 14. November 2018

Christian Scharinger

Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger Erfolg in der Gesundheitsförderung > [18310106](#)

Di 4. – Mi 5. Dezember 2018

Martina Santer

Stefan Behnke

### Vorarlberg

Evaluation in Gesundheitsförderungsprojekten

> [18600101](#)

Do 12. – Fr 13. April 2018

Trude Hausegger

Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > [18600102](#)

Mi 23. – Do 24. Mai 2018

Anne Katrin Künster

Das Vitamin C für eine reibungslose Kommunikation > [18600103](#)

Do 7. – Fr 8. Juni 2018

Brigitte Lube

Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-) Erfolg > [18600104](#)

Mi 27. – Do 28. Juni 2018

Stefan Behnke

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > [18610101](#)

Do 5. – Fr 6. Juli 2018

Angelika Dreher

„Helping people help themselves“ – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern > [18610102](#)

Do 6. – Fr 7. September 2018

Jörg Haslbeck

Werkzeugkoffer Methode und Moderation > [18610103](#)

Do 20. – Fr 21. September 2018

Anna Egger

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > [18610104](#)

Do 11. – Fr 12. Oktober 2018

Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Mental „fit & firm“ in der Altenpflege – psychische Gesundheit von älteren Menschen > [18610105](#)

Do 8. – Fr 9. November 2018

Brigitte Lube

Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes > [18610106](#)

Do 29. – Fr 30. November 2018

Anna Egger

## Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 18400101



In der Gesundheitsförderung sind die Akteur/innen mit viel Gesundheitsfachwissen und großem Engagement am Werk. Manchmal kommt bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten und Maßnahmen die zielgerichtete Kommunikation und projektorientierte Leadership zu kurz. Sprache und Medium sollten sich an der jeweiligen Dialoggruppe orientieren und Rücksicht auf Bildung, Gesundheitskompetenz, soziale Determinanten und das Setting (Betrieb, Verein, Gemeinde ...) nehmen. Dieses Seminar gibt Hilfestellung für alle im Bereich der Gesundheitsförderung Tätigen, um kommunikative Instrumente (Titel, Slogans, Logos, Newsletter, Zeitung, E-Mails, Intranet, Schwarzes Brett, Berichte, Protokolle, Fotos, Videos, Besprechungen, Großveranstaltungen, Internet und soziale Networks) effizient nützen zu können.

Gerade NGOs, Kleinstunternehmen oder Vereine haben keine eigene PR-Abteilung, die sich um solche wichtigen Details kümmert. Darüber hinaus soll es Strategien und Möglichkeiten einer gesunden und wertschätzenden Kommunikation als Ressource im beruflichen Alltag aufzeigen! Auch bei Anträgen und Dokumentation von geförderten Projekten sind Formulierungen/Texte/Aufbereitung sehr wichtig. Der Fokus liegt dabei auf vom FGÖ geförderte Projekte (Konzepterstellung, Umsetzung, Evaluation, Ergebnissicherung, Qualitätssicherung).

### Zielgruppe:

Koordinator/innen, Trainer/innen, Projektleiter/innen und Moderator/innen im Umfeld von Gesundheitsförderung (in Betrieben, Vereinen, Gemeinden ...), die mehr Schwung und Resonanz in ihr Projekt/Programm bringen wollen bzw. diese Resonanz auf hohem Niveau stabilisieren wollen.

### Inhalte:

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

### Ziel:

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

Referent/Trainer:

Helmut Buzzi

Termin: Mi 4. – Do 5. April 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 14. März 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting > 18400102

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

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

### Ziel:

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

### Inhalte:

**Grundformen visueller Sprache, Kombination von Wort, Formen und Bildern, Plakatschrift, Aufzählungszeichen und Textcontainer, Pfeile, Menschen und Gesichter, Piktogramme und Ideogramme, Dynamikzeichen und Perspektive im Zeichnen, Muster der Plakatgestaltung, Metaphern und Bildvorlagen, Sketchnoting, Transfer des Gelernten in den eigenen Aufgabenbereich**

### Zielgruppe:

Menschen, die kreative Plakate zeichnen und ihre visuelle Präsentation optimieren wollen

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer

Termin: Mi 6. – Do 7. Juni 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kick-off mit Kick – wie Sie mit effektiver Moderation Projekte bereits von Beginn an teamorientiert gestalten > 18400103

*„Sag mir, wie ein Projekt beginnt und ich sag Dir wie es endet.“  
(Mr. Adesch India, President of International ProjektManagementAssoziation)*

Kennen Sie das? Ein neues Projekt wird in der Gemeinde oder in einer Organisation ins Leben gerufen und alle Beteiligten sind motiviert und aktiv dabei. Doch nach einiger Zeit ist plötzlich irgendwie „die Luft draußen“. Informationen werden unklar weitergegeben, unterschiedliche Erwartungen führen zu Missverständnissen, Ergebnisse von Meetings werden nicht wirklich gesichert und Unmut macht sich im Team breit. Wie Sie diese Euphorie, die am Beginn eines Projektes herrscht, auch über das gesamte Projekt hin aufrechterhalten können und - mit gutem Beispiel vorangehend - in Meetings immer wieder auffrischen können, das lernen Sie in diesem Workshop.

### Ziel:

Im Seminar lernen Sie, worauf Sie bereits beim Projektstart unbedingt achten sollten und wie Sie ein Kick-off-Meeting moderieren. Sie erhalten Werkzeuge, mit denen Sie ein Team rasch formen und alle Beteiligten von Anfang an ins Boot holen. Sie erkennen unterschiedliche Typen und nützen diese Unterschiede für das Team. Sie wissen, wie Sie einen strukturierten Ablauf und klare Teamregeln erstellen und wie Sie die Rollen im Projektteam klar verteilen. Sie bekommen Steuermethoden, mit denen Sie Ihr Teamziel- und lösungsorientiert führen können.

### Zielgruppe:

Projektleiter/innen und –mitarbeiter/innen, Führungskräfte

### Methoden:

theoretischer Input, erlebnisorientiertes Lernen anhand von Beispielen aus der Praxis alternerend mit praktisch-methodischen Übungen

### Inhalte:

- **Moderationstechniken für gelungene Kick-off- und Projektmeetings**
- **die Haltung des Projektleiters als Moderator**
- **Erstellung einer einheitlichen Agenda-Vorlage für Projektmeetings Leitfaden für ein Kick-off als Basis einer aktiven und motivierten Teamarbeit**
- **Erwartungen und Kompetenzen der Projektmitglieder abgestimmt mit den jeweiligen Rollen und Aufgabenverteilung im Projekt**
- **aktive Einbindung des gesamten Projektteams in die Ziel- und Lösungserarbeitung**
- **Moderationstechniken für Entscheidungsprozesse**
- **effektive Kommunikationsstrukturen im Projekt**
- **mögliche Konflikte orten und im Vorfeld ausräumen**
- **bestehende Konflikte sichtbar machen und im Team positiv verweren**

Referentin/Trainerin:  
Brigitte Lube

Termin: Do 14. – Fr 15. Juni 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Intergeneratives Lernen: Dialog der Generationen Herausforderungen, Potenziale und Chancen der Lebensphasen > 18410101

Die Lebensphasenforschung geht davon aus, dass je nach Lebensabschnitt andere Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ziele des Menschen im Vordergrund stehen. Sie bietet einen Orientierungsrahmen, der den Unterschied zwischen den einzelnen Generationen sichtbar macht und als wertvolles Potenzial schätzt. Dies zu berücksichtigen, ist für die Lern- und Führungskultur in Organisationen von weitreichender Bedeutung.

### Ziel:

- Unterschiede zwischen den Generationen würdigen und konstruktiv einsetzen
- wertschätzende Zusammenarbeit der unterschiedlichen Generationen
- die entscheidenden Faktoren der Motivation in den verschiedenen Lebensphasen erkennen und im organisatorischen Zusammenhang berücksichtigen

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

Impulsvorträge, Selbstreflexion, Resonanzgruppen, Transfer in den Arbeitskontext

### Inhalte:

- **Generationenkompetenz: die Ressourcen der unterschiedlichen Lebensphasen erkennen und nutzen**
- **Wissen über die spezifischen Themen der Lebensphasen (Lebensphasen-Modelle: psycho-physische, familiär-soziale und beruflich-professionelle Entwicklung)**
- **Wertschätzung der Unterschiede: Selbst- und Fremdwahrnehmung**
- **Lebensphasenspezifische Veränderung der inneren Bilder und Einstellungen**
- **Dialogfähigkeit zwischen den Generationen**
- **Kriterien für generationen-kompetentes Handeln**
- **Maßnahmen in den Bereichen: Bildung, Führungskultur, Arbeitsgestaltung und Arbeitsfähigkeit**

Referentin/Trainerin:  
Renate Augusta

Termin: Do 6. – Fr 7. September 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. August 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheit 4.0 – Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen > 18410102

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

### Ziel:

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

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

Präsentation, Moderation, Visualisierung  
Das Seminar versucht anhand ausführlicher Inputs die wichtigsten Grundlagen komprimiert zu vermitteln. Weiters wird methodisch auf Gruppenarbeiten und Praxisbeispiele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen.

Referent/Trainer:  
Christian Scharinger

Termin: Do 20. – Fr 21. September 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. August 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Fokusgruppen in der Gesundheitsförderung > 18410103

Ein zentrales Element in der Gesundheitsförderung ist das Prinzip der Partizipation, das Einbeziehen der jeweiligen Zielgruppen in die Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten. Dazu braucht es Methoden, die den Betroffenen die Möglichkeit und den Raum geben, ihre eigenen Erfahrungen und Bedürfnisse zu artikulieren. Fokusgruppen sind (neben moderierten Gesundheitszirkeln) eine Methode, die sehr gut geeignet ist, die Sichtweisen von Betroffenen – oder auch Expert/innen – zu einem ganz bestimmten Thema (Fokus) abzuholen. Einsetzbar ist sie in allen Phasen von Gesundheitsförderungsprojekten – z. B. zur Bedarfsanalyse, zum Testen von Projektkonzepten oder zur Überprüfung von Akzeptanz oder Wirkung einer Maßnahme.

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

Projektleiter/innen und -mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten und in Gesundheitsförderungseinrichtungen (settingübergreifend), interne und externe Berater/innen in der Gesundheitsförderung, Expert/innen in Settings der Gesundheitsförderung wie Kinder- und Jugendeinrichtungen, Senioreneinrichtungen, Gesundheitseinrichtungen etc.

### Inhalte:

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

### Methoden:

Methodisch baut das Seminar auf einem Mix aus Theorie-Input, praktischen Übungen und Reflexion auf. Es werden Fallbeispiele der Trainerin zur Verfügung gestellt, es besteht aber auch die Möglichkeit, eigene Fallbeispiele aus der Praxis einzubringen. Je nach Arbeitsschritt wird zwischen Plenum, Kleingruppen und paarweiser Arbeit gewechselt.

Referentin/Trainerin:  
Isabella Kaupa

Termin: Do 4. – Fr 5. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 13. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Transkulturelle Aspekte der Gesundheitsförderung – Wandel in der Projektarbeit?! > 18410104

Menschen mit Migrationserfahrung stellen eine sehr heterogene Bevölkerungsgruppe dar. Zum Teil sind Menschen mit Migrationserfahrung, insbesondere sozial Benachteiligte, erheblichen Gesundheitsrisiken ausgesetzt. Die Herausforderung in der kultursensiblen Gesundheitsförderung besteht darin, vor allem maßgeschneiderte Angebote zu setzen, die den gesundheitlichen Bedürfnissen und Anliegen von Menschen mit Migrationserfahrung entgegenkommen.

Im Seminar werden neben einigen Daten zur Lebenssituation von Migrant/innen Good-Practice-Projekte und Erfahrungen aus der Praxis vorgestellt und diskutiert. Anhand von Leitfragen zur transkulturellen Öffnung von Projekten der Gesundheitsförderung werden die Angebote in einer Projektwerkstatt gemeinsam erarbeitet. Es werden die einzelnen Umsetzungsphasen von Projekten (Konzepterstellung, Umsetzung, Evaluation, Ergebnissicherung, Qualitätssicherung) berücksichtigt.

### Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen, die aktuell oder in Zukunft mit Menschen mit Migrationserfahrung in unterschiedlichen Kontexten arbeiten (wollen) und alle am Thema interessierten Personen.

### Methoden:

Inputs von theoretischen Grundlagen, Präsentation und Diskussion von Good-Practice-Projekten, Aufgreifen von Fallbeispielen und Fragen der Teilnehmer/innen, Einsatz verschiedener kreativer Methoden, Kleingruppenarbeit, Diskussionen im Plenum sowie in Kleingruppen.

### Inhalte:

- Was bedeutet Migration und welche persönlichen Auswirkungen sind damit verbunden?
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Migration und Gesundheit?
- Welchen Belastungen und Barrieren sind Personen mit Migrationserfahrung ausgesetzt und wie kann ich sie für gesundheitsfördernde Angebote erreichen?
- gemeinsames Beleuchten von Angeboten und Projekten der Prävention und Gesundheitsförderung hinsichtlich transkultureller Öffnung.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen kennen die Zusammenhänge zwischen Migration und Gesundheit.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihre eigenen Projekte und Angebote im Hinblick auf Kultursensibilität.
- Die Teilnehmer/innen sind fähig, das Gelernte in die Planung von Gesundheitsförderungsprojekten und Angeboten einzubeziehen.
- Die Teilnehmer/innen kennen zielgruppenspezifische Strategien für Interventionsprojekte der Gesundheitsförderung.

Referentinnen/Trainerinnen:

Karin Korn, Ekim San

Termin: Mi 10. – Do 11. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 19. September 2018

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Teilhabe als Beitrag zur Motivation in Gesundheitsförderungsprojekten > 18410105

Gesundheitsförderungsprojekte lassen sich häufig nur mit hoher Beteiligung erfolgreich umsetzen: Wie kann es gelingen, Kolleg/innen, Mitarbeiter/innen, Projektpartner und Betroffene davon zu überzeugen, dass es um eine „gute Sache“ geht? Wie wirken Prozesse der Teilhabe als motivationsfördernde und chancengerechtigkeitsfördernde Projektelemente?

Ein Weg, um Beteiligung in Gesundheitsförderungsprojekten zu erreichen, ist jener über partizipative Prozesse. Betroffene von Beginn an durch Prozesse der Teilhabe in die Willens- und Entscheidungsbildung einzubinden und dadurch zu Beteiligten zu machen, ist bedeutsam für den nachhaltigen Erfolg. Umfassende Information und Kommunikation in allen Phasen/Stufen stellen weitere partizipative Bausteine dar. Durch Mitreden und Mitentwickeln erhöht sich die gesundheitliche Chancengerechtigkeit. Wer gehört wird und mitsteuert, fühlt sich stärker verantwortlich für das Projekt und seine zielorientierte Umsetzung.

### Ziel:

- Hintergrundwissen zu Prozessen der Teilhabe erwerben
- Teilhabe als Möglichkeit für Motivation von Betroffenen verstehen
- Betroffene zu Beteiligten machen können durch methodisches Wissen

### Zielgruppe:

Projektverantwortliche, Teamleiter/innen, Planer/innen von Projekten, Leiter/innen.

### Inhalte:

- **Motivationsmodelle kennenlernen und deren Anwendung aufs eigene Projekt**
- **Methoden für Prozesse der Teilhabe erleben und anwenden können**
- **Motivbündel für das eigene Projekt in der Planungs- und Umsetzungsphase kreieren**
- **Grenzen der Teilhabe erkennen**
- **das Stufenmodell der Partizipation als Basis von Prozessen der Teilhabe**

### Methoden:

Theorie-Inputs mittels Info-Maps, Handout, Wege der Teilhabe in wechselnden Lernsettings methodisch erfahren, ergänzende Skripten für die theoretische Vertiefung der Inhalte, Ausarbeiten von Transferbeispielen aus dem eigenen Setting.

Referent/Trainer:  
Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: Mi 14. – Do 15. November 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. November 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gemeinsam gesund – Gesundheitsziele gemeinsam lustvoll erreichen! > 18410106

Die Teilnehmer/innen lernen eine Selbstmanagementmethode, mit der sie ihre ganz individuellen Gesundheitsziele nachhaltig erreichen können – ohne harte Selbstdisziplin, sondern mit lustvoller Selbstmotivation. Im Zentrum des ZRM®-Trainings steht der Prozess, eine bewusste Veränderungsabsicht mit unbewussten Bedürfnissen zu synchronisieren und zu einer entsprechenden Handlungsumsetzung zu bringen. Dabei arbeitet das ZRM® ausschließlich mit positiven Gefühlen und bezieht auch den Körper mit ein. Es hat sich wissenschaftlich klar gezeigt, dass langfristige Veränderung dann besser gelingt, wenn Veränderungsprozesse mit positiven Gefühlen einhergehen und auch unbewusste Motive berücksichtigt werden.

### Methoden:

ZRM® ist ein psycho-educatives Selbstmanagement-Training, das in den 1990er-Jahren für die Universität Zürich entwickelt wurde. Integriert wurden Erkenntnisse aus Psychoanalyse und Motivationspsychologie, basierend auf neuro-wissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Die nachhaltige Wirksamkeit wurde in mehreren Studien wissenschaftlich belegt.

Innerhalb des Trainings kommen unterschiedliche Anwendungen zum Einsatz, wie systemische Analysen, Coaching, Wissensvermittlung und Selbsthilfetechniken in der Gruppe. Es umfasst Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen durch gezielte Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit.

### Inhalte:

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

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen entwickeln ein Handlungsziel (= Motto), das ihnen ermöglicht, ihr Gesundheitsziel nachhaltig zu erreichen.
- Die Teilnehmer/innen lernen eine Methode, die sie sofort expert/innen-unabhängig jederzeit wieder für ihre Gesundheits- (und andere) Ziele einsetzen können.

### Zielgruppe:

Personen, die ihre Gesundheitsziele nachhaltig umsetzen wollen

Referentin/Trainerin:  
Ulrike Gmachl

Termin: Do 22. – Fr 23. November 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 31. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Lebensmitte – Lebensfülle – Life Balance durch das Leben wichtiger Werte. Ein Reflexionsseminar für Menschen mit einigen Jahren an Lebens- und Berufserfahrung > 18410107



Der Beginn der zweiten Berufshälfte ist für viele eine Zeit der Bilanzierung, der Reflexion und Fokussierung auf eine sinnvolle Gestaltung der Zeit in der Arbeit. Man schaut auf etliche Jahre Arbeit und viel Erfahrung zurück und hat noch einige Jahre im Beruf vor sich. Zeit wird (oft erstmals) als begrenztes Gut erfahren und rückt stärker in den Fokus der Aufmerksamkeit. Man will seine Zeit mehr denn je mit Sinn erfüllen, bewusster wichtige Werte leben, ein erfülltes Berufsleben haben und dieses mit dem Privatleben in Balance bringen. Es ist Zeit, sich auf die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu besinnen und diese auch für etwaige Veränderungen einzusetzen. Das braucht auch Mut, zu sich und seinen Wünschen zu stehen.

### Ziel:

- Besinnen auf die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen aufgrund der Lebens- und Berufserfahrung und diese für die weitere Entwicklung nutzen
- Impulse für positive Veränderungen aufspüren und Zugang zur Energie für Veränderung finden

### Zielgruppe:

Dieses Reflexionsseminar richtet sich an Berufstätige, die schon einige Jahre an Lebens und Berufserfahrung hinter sich haben und sich bewusst mit den folgenden Jahren auseinandersetzen wollen.

### Inhalte:

- **Einstieg in das Wertethema**
- **persönliches Werteprofil (Werte-Kaleidoskop) erarbeiten**
- **Zeichen einer etwaigen Inbalance erkennen lernen und Ausgewogenheit zwischen wichtigen Lebensbereichen suchen**

### Methoden:

- kurze theoretische Impulse
- Anleitungen zur Selbstreflexion
- Dialog in der Gruppe
- das eigene „Lebenshaus“ erstellen

Referentin/Trainerin:  
Irene Kloimüller

Termin: Do 6. – Fr 7. Dezember 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 15. November 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Mindful@work – Förderung mentaler Gesundheit durch Achtsamkeitstraining > 18200102



„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeit – weit mehr als nur ein Trend! Aktuelle neurowissenschaftliche Studien liefern u. a. vielversprechende Ergebnisse zu nachweisbaren Veränderungen im limbischen System. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis wirkt auf jene Bereiche im Gehirn regulierend, die bei Stress anspringen. Sie hat damit einen positiven Einfluss auf die Selbstregulationsfähigkeit bei Stressbelastungen. Aber nicht nur die Eigenwahrnehmung wird verbessert, sondern gleichzeitig steigt die Fähigkeit zur Empathie. Eine wichtige Voraussetzung, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und auch zu kooperieren.

Im Seminar steht die praktische Vermittlung von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Förderung der Selbstkompetenz und psychischen Selbstregulationsfähigkeit für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen im Fokus. Ergänzend erleben Sie Kommunikationsübungen zur Förderung sozialer Kompetenz und für eine gepflegte Gesprächskultur im Betrieb. Im Ausblick werden weitere Prinzipien für achtsames Arbeiten vorgestellt und mögliche Wege angedacht, wie diese umgesetzt werden können.

### Inhalte:

- **Inputs zu Achtsamkeit, Forschungsstand Neurowissenschaften zu Nutzen & Effekten**
- **Prinzipien achtsamen Arbeitens**
- **Übungen zur achtsamen Kommunikation (Paar- & Gruppendialoge)**
- **Mental- und Körperübungen, Reflexion**
- **Ansätze für Transfer im Rahmen von BGF-Projekten im Betrieb**

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:  
Sabine Schuster

Termin: Mi 16. – Do 17. Mai 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 25. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kollegiale Beratung als Instrument der Gesundheitsförderung

> 18200103

*Kollegiale Beratung, auch Intervision genannt, „ist ein strukturiertes Beratungsgespräch in einer Gruppe, in dem ein Teilnehmer von den übrigen Teilnehmern nach einem feststehenden Ablauf mit verteilten Rollen beraten wird mit dem Ziel, Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage zu finden.“ (Kim-Oliver Tietze, 2010)*

In der Gesundheitsförderung kann kollegiale Beratung für verschiedenste Zielgruppen und Settings angeboten und implementiert werden, beispielsweise für Pädagog/innen, Projektleiter/innen, in Betrieben oder betriebsübergreifend. Sie ist aber auch als Lern- und Entwicklungsmöglichkeit für die Gesundheitsförderer und -innen selbst eine interessante Alternative zu Supervision und Coaching. Kollegiale Beratung ist in einem hohen Ausmaß partizipativ und selbstermächtigend, da die Teilnehmenden – nach einer extern begleiteten Implementierungsphase – sich unabhängig von Führungskräften oder externen Berater/innen selbst und gegenseitig unterstützen können. Und sie ist gesundheitsförderlich, da persönliche herausfordernde oder schwierige berufliche Situationen bearbeitet und gleichzeitig die Selbstwirksamkeitserfahrung und strukturierte Problemlösungs-fähigkeit erhöht werden.

### Ziel:

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden die Eckpunkte und Grundstrukturen von kollegialer Beratung nahezubringen. Nach dem 2-tägigen Seminar kennen sie den Ablauf eines Intervisions-gruppentreffens, verschiedene Methoden zur Bearbeitung von Anliegen und Fällen sowie Grundtechniken der Moderation.

### Zielgruppe:

Projektleiter/innen und -mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten und in Gesundheitsförderungseinrichtungen (settingübergreifend); interne und externe Berater/innen in der Gesundheitsförderung, die mit kollegialer Beratung noch nicht oder erst wenig gearbeitet haben.

### Inhalte:

- Grundlagen der kollegialen Beratung
- Grundtechniken der Moderation

### Methoden:

- Iteratives Reflecting Team
- Falllandkarte/Mapping
- kollegiale Beratung mit frei wählbaren Runden-Fokussen
- kollegiale Beratung mit Bildmaterial

Die Theorie-Inputs zu Grundlagen und Methoden sind kurz gehalten, der Schwerpunkt liegt auf der Bearbeitung von Fällen und Anliegen der Teilnehmenden mit den vorgestellten Methoden. Sehr rasch sollen die Teilnehmenden auch selbst die Moderationsrolle einnehmen. Die Übungssequenzen werden gemeinsam reflektiert. Die Lerngruppe sollte mindestens 6 und höchstens 12 Personen betragen, um eine reale Intervisionsgruppe nachzubilden.

Referentin/Trainerin:

Ursula Breitenfelder

Termin: Mi 23. – Do 24. Mai 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 2. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Stark wie ein Tiger – potenzialorientiertes Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen in Gruppen > 18200104



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

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

Die Teilnehmer/innen erhalten theoretisches Hintergrundwissen zur Spielagogik und deren Bedeutung für unsere zukünftige Gesellschaft. Beiträge zur Rollenentwicklung als Spielleiter bzw. zur Spielleiterin ergänzen die Inhalte.

### Inhalte:

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

### Methoden:

erlebnisorientierte Spiele und Übungen, Theorie-Inputs, Reflexionsanregungen.

### Medien:

Info-Maps, Handout, Gruppen-Materialien

Referent/Trainer:  
Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: Di 29. – Mi 30. Mai 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 8. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesunde Selbstführung im Alltag

> 18200105

Wir alle kennen stressige bzw. besonders herausfordernde Lebens- und Arbeitsphasen nur zu gut. Manchmal scheinen uns solche Tage oder auch Wochen einfach zu überrollen, ohne dass wir bewusst etwas entgegenzusetzen hätten. Wir verzichten in solchen Phasen sogar auf persönliche Aktivitäten oder soziale Kontakte, die uns stärken und Kraft geben.

Wir werden der Frage nachgehen, wie wir Stressoren besser begegnen können und mehr in die innere Ausgeglichenheit kommen. Wir sind an den beiden Tagen im Seminarraum wie im Freien.

☺ Bitte Wander-/Trekkingsschuhe und Outdoor-Kleidung mitnehmen.

### Ziel:

- Sie in Ihrer gesunden Selbstführung zu stärken
- Möglichkeiten der eigenen Achtsamkeit zu finden
- Kennenlernen, wie Sie präventiv gesundheitsgefährdenden Phasen entgegenwirken können

### Inhalte:

- **äußere und innere Stressoren erkennen und managen lernen**
- **Grenzen der eigenen Belastbarkeit wahrnehmen und respektieren**
- **eine gesunde Widerstandskraft entwickeln**
- **persönliche Standortbestimmung der aktuellen Arbeitsfähigkeit**
- **persönliche Ressourcen und Energiespender sichtbar machen und stärken**
- **Übungen zum Erholen und Entspannen – regeneratives Stressmanagement**
- **Bearbeitung konkreter (beruflicher) Alltagssituationen mit dem Ziel: Wie kann ich mich gesund selbst-führen?**

### Methoden:

Fachinput, Übungen und Reflexion der Selbstwirksamkeit, Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung, Übungen in Kleingruppen, Fallbeispiele, Praxistransfer

Referent/innen bzw. Trainer/innen:  
Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Termin: Mo 18. – Di 19. Juni 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 28. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Psychisches Wohlbefinden: eine Methoden-Schatzkiste > 18210101



*Praktische Methoden für Seminare und Workshops in der Gesundheitsförderung*

Die Förderung des psychischen Wohlbefindens bzw. der psychosozialen Gesundheit stellt einen wichtigen Grundpfeiler umfassender Gesundheitsförderung dar. In der settingorientierten Arbeit gesundheitsfördernder Initiativen werden zum einen Rahmenbedingungen für psychisches Wohlbefinden in der jeweiligen Lebenswelt geschaffen. Zum anderen sollten die Zielgruppen des Settings durch gezielte Interventionen zur Pflege und Selbst-Stärkung ihres psychischen Wohlbefindens befähigt werden. In diesem Seminar lernen Praktiker/innen der Gesundheitsförderung konkrete Bausteine zur Förderung der psychischen Gesundheit kennen, die im Rahmen von Seminaren, Workshops und anderen Interventionen eingesetzt werden können. Der Fokus liegt dabei auf einer lebendigen und lustvollen Vermittlung und Erprobung einfacher und praxisnaher Inhalte (Wissensvermittlung) und Methoden (praktische Übungen). Im Rahmen des Seminars entwickeln die Teilnehmer/innen konkrete Interventionen für das Setting, in dem sie tätig sind.

### Inhalt:

- **Wissensvermittlung anhand einfacher Inputs, welche auch für die eigene Arbeit verwendet werden können:**
  - **psychosoziale Gesundheit und psychisches Wohlbefinden: Wie entstehen sie?**
  - **Stress: Was ist das eigentlich? Wie entsteht er und wie kann er verringert werden?**
  - **Achtsamkeit: der Weg aus der Stressfalle**
  - **Embodiment: wie Körper, Geist und Emotionen zusammenhängen**
  - **selbstgesteuerte Neuroplastizität (Hanson): wie wir unser Gehirn aktiv zum Positiven verändern können**

### - Positive Psychologie (Seligman):

**Grundlegende Erkenntnisse und ihre Bedeutung für die Praxis**

- **Vermittlung und Erprobung konkreter Übungen zu den oben genannten Themen – Reflexionsübungen, Partner/innen-Übungen, Achtsamkeitsübungen und Bewegungsübungen**

### Zielgruppe:

in der Gesundheitsförderung tätige Menschen aller Settings

### Methoden:

- Kurzinput zur Wissensvermittlung (Flips, ppt-Präsentationen, Handouts)
- praktische Übungen (Reflexionen, Partner/innen-Übungen, Meditationen, Bewegungsübungen)
- Reflexion der vermittelten Inhalte und der erprobten Übungen in Bezug auf die Zielgruppen und Settings, in denen die Teilnehmer/innen tätig sind
- Entwicklung einer konkreten Intervention für das eigene Setting/Projekt

ReferentIn/TrainerIn:

Birgit Kriener

Termin: Mi 19. – Do 20. September 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 29. August 2018

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Burnout: erkennen – verstehen – handeln

> 18210102

Wenn Menschen in ihrem beruflichen wie privaten Umfeld ständig eingespannt sind bzw. das rasante Tempo oder der hohe Leistungsanspruch des Alltages kaum noch Phasen der Regeneration erlauben, kann diese anhaltende Überlastung zu einem „Ausgebrannt-sein“ führen. Was früher noch Freude machte, wurde schleichend zur Belastung.

### Ziel:

- Reflexion, was im beruflichen wie privaten Kontext aus dem „Gleichgewicht“ bringt und was Arbeits- und Lebenszeit (wieder) zur Quality-Time werden lässt
- gesundheitsgefährdende Situationen wie Überforderung, Erschöpfung bei sich selbst und anderen erkennen und adäquat reagieren

### Zielgruppe:

Menschen, die aktiv Verantwortung für sich und andere übernehmen

### Inhalte:

- **Ursachen des individuellen und des organisationalen Burnouts**
- **Wie erkenne ich, ob jemand/ich Burnout gefährdet ist?**
- **wertschätzendes Ansprechen, unterstützendes Handeln**
- **Stressverstärker, innere Antreiber kennen**
- **Interventionen für Belastungssituationen finden**
- **Bearbeitung von Fallbeispielen**

### Methoden:

Theorie-Inputs, Reflexion und strukturierte Diskussion, Gruppenarbeiten in unterschiedlichen Settings, erlebnisorientierte Aktivierung zum Thema.

Referentin/Trainerin:  
Maria Lönnberg-Stanger

Termin: Mo 1. – Di 2. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 10. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Es menschelt ...“ – wie Sie mit knackigen Methoden zwischenmenschliche Herausforderungen in gelebte Kooperationen umwandeln können > 18210103

80 Prozent der gescheiterten Projekte sind auf zwischenmenschliche Schwierigkeiten zurückzuführen. Die Anforderungen an Projektbeteiligte steigen deutlich an – sowohl zeitlich als auch fachlich und sozial. Machtprozesse, Teamarbeit, Widerstände, Konflikte, fehlende Kommunikation, Prioritätsprobleme sind heute die Herausforderungen, die eine große Rolle im Projektmanagement spielen. Werden sie nicht gemeistert, sind viele Projekte zum Scheitern verurteilt. Kommunikations- und Kooperationsprobleme lassen sich jedoch nicht mit klassischen Projektmanagementmethoden lösen – sie erfordern von Projektleiter/innen ein hohes Maß an lateraler Führungskompetenz.

### Ziel:

In diesem Seminar geht es um das Erfassen und Ausschöpfen bereits vorhandener, individueller Ressourcen. Sie lernen Probleme anzusprechen, bevor sie überhaupt eskalieren und stärken Ihre Durchsetzungskraft. Sie können sich abgrenzen und auch einmal „Nein“ sagen. Sie können die Stimmung im Projekt von einer problemorientierten zu einer lösungsorientierten umformen. Sie erfahren, wie man Konfliktgespräche führt und Konfliktlösungsprozesse im Projektteam in Gang setzt.

### Inhalte:

#### Empathie

- **Wie äußert sich Einfühlungsvermögen?**

#### Umgang mit Emotionen

- **Wie gehe ich mit eigenen Emotionen und denen des Umfeldes um?**
- **Wie kann ich Emotionen im Projekt positiv nutzen?**

### Jammern versus Lösungsorientierung

- **Wie kann ich negativ eingestellte Mitarbeiter motivieren, lösungsorientiert zu denken und zu handeln?**
- **Transparente Kommunikation**
- **Was ist klare Kommunikation und was ist dafür hilfreich?**
- **Wie kann ich die Kommunikation im Projekt transparent gestalten?**

### Wertschätzung und Kritik

- **Wie äußere ich Wertschätzung, wie artikuliere ich Kritik?**
- **Wie schaffe ich ein wertschätzendes Klima im Projektteam?**

### Komfortzone

- **Wo befinden sich meine persönlichen Grenzen im Umgang mit meiner Umwelt und wie kann ich sie erweitern?**

### Methoden:

Theoretischer Input, erlebnisorientiertes Lernen anhand von Beispielen aus der Praxis

Referentin/Trainerin:  
Brigitte Lube

Termin: Mi 17. – Do. 18. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 26. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Food Literacy für Jugendliche > 18210104

*Chancengleichheit beim Zugang zu gesunder Ernährung  
Methoden und Tipps zur partizipativen Arbeit mit Jugendlichen*

Food Literacy ist definiert als die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten – entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Essgewohnheiten stehen immer in enger Beziehung zu anderen Aspekten von Lebensführung und sozialer Lage. In der Jugend entscheidet sich, ob Benachteiligungen aus der Kindheit überwunden und gesunde Lebensstile angestrebt oder ob ungesunde Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden. „Food Literacy für Jugendliche“ kann der Auseinanderentwicklung der Lebenschancen entgegenwirken.

Food Literacy für Jugendliche meint:

- Jugendliche darin bestärken, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt entsprechend ihren Bedürfnissen zu gestalten
- Ressourcen aktivieren, neue Handlungsspielräume eröffnen, Entscheidungs- sowie Orientierungshilfen bieten, die mit dem Lebensstil und den vorhandenen Ressourcen vereinbar sind
- Kochen als Bereicherung des Alltags erleben, Know-how-Aufbau durch praktische Erfahrungen (Alternativen kennenlernen, selbst erproben und Nutzen bewerten)
- persönliche Ernährungsbedürfnisse kennen, selbst spüren, was gut tut und Genuss bereitet
- bewusste sinnliche Wahrnehmung und vielfältige Geschmackserfahrungen als Voraussetzung für Genuss erkennen
- anderen Esskulturen offen gegenüberstehen
- Reflexion der eigenen Geschlechtsidentität und der vorgelebten Rollenmodelle

### Zielgruppe:

Sozialpädagog/innen, Pädagog/innen, Lehrlingsausbildner/innen, Trainer/innen, Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten

Bildungsnetzwerk

### Inhalte:

- **Food Literacy für Jugendliche – Warum? Wie? Hintergrundinformation zu Veränderungen von Körper und Psyche rund um die Pubertät, jugendlichem Essverhalten, Gesundheit & Chancengleichheit (Zahlen, Daten, Motivation)**
- **Reflexion der eigenen Werte/Haltung – Eine Reflexion der eigenen Prägungen und Einstellungen ermöglicht es Pädagog/innen, die unterschiedlichen Haltungen der Schüler/innen besser wahrzunehmen und daran anzuknüpfen.**
- **Möglichkeiten der Umsetzung/Methoden & Tipps für Schule/Betrieb/Alltag**
- **Theorieinputs und Praxis (ausprobieren, selbst erfahren, erleben, reflektieren)**

### Methoden:

Im Seminar arbeiten wir mit einem Mix aus Inputs, praktischer Arbeit, Reflexion und Erfahrungsaustausch. Möglichkeiten zur Integration von Food Literacy in den Alltag werden entwickelt und „durchgespielt“. Die Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Unterlagen.

Referentin/Trainerin:  
Rosemarie Zehetgruber

Termin: Di 30. - Mi 31. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 9. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit > 18210105

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

### Ziel:

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

Die erprobten Methoden können in Klein- und Großgruppen und in allen möglichen Gruppenarbeitsformen, wie Seminar, Workshop, Projektentwicklungsbesprechungen, Veranstaltungen, Unterrichtsgestaltung und Teamklausuren ein-

gesetzt werden. Bitte Filzstifte oder Farbstifte, Clipboard, unlinierte Blätter mitnehmen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

### Methoden:

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

### Zielgruppe:

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

Referentin/Trainerin:  
Margit G. Bauer

Termin: Mo 5. – Di 6. November 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 15. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes

> 18210106

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

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

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Leiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und Gesundheitsförderungsprojekten

### Inhalte:

- **der Weg vom Inhalt/Thema zum Bild**
- **der Einsatz von Farben und Formen**
- **die Gestaltung von Schrift und Schriftbild**
- **das Highlighten, Hervorheben und Strukturieren von Inhalten**
- **Zeichnen von Menschen**
- **Auf- und Ausbau des eigenen Bildwortschatzes/Bildbibliothek**

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:  
Anna Egger

Termin: Mo 19. – Di 20. November 2018,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 29. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Social Media – Müssen wir alles anbieten? > 18700102

*Wege zur vernünftigen Auswahl des eigenen digitalen Angebots*

Von sozialen Medien und der eigenen Website heißt es oft, dass man damit schnell und kostengünstig viele Menschen erreichen kann. Das klingt ja eigentlich gut und vielversprechend, aber ist dem auch wirklich so? Was muss ich beachten, wenn ich mit meinem digitalen Angebot nicht nur viele Menschen, sondern vor allem meine Zielgruppe erreichen möchte? Und wie gehe ich vor, wenn ich über die sogenannten sozialen Medien nicht nur informieren, sondern auch mit anderen kommunizieren möchte?

Das Seminar unterstützt Sie dabei, aus der Vielzahl an Möglichkeiten die für Ihre Organisation passenden Angebote auszuwählen. In einem Praxisteil wird gemeinsam geübt, wie man gute Fotos und Kurzfilme für soziale Medien macht, richtig aufbereitet und online stellt.

### **Inhalte:**

- **das kleine 1x1 der digitalen Welt**
- **Nutzungsideen sozialer Medien für den eigenen Bereich**
- **von der Information zur Kommunikation**
- **Kennenlernen von Tools im Internet**
- **Verzahnung der eigenen Website mit Social-Media-Aktivitäten**
- **Entwicklung einer Strategie nach dem Motto „Qualität vor Quantität“**
- **notwendige Fähigkeiten und Ressourcen für einen gelungenen Social-Media-Auftritt**
- **Herstellung und Aufbereitung von Fotos und Kurzfilmen für soziale Medien**

### **Methoden:**

Theorie-Input, Bearbeitung von Fallbeispielen in Einzelarbeit und Kleingruppen mittels Laptop, Smartphone und Co.

Referent/Trainer:  
Helmuth Bronnenmayer

Termin: Mi 11. – Do 12. April 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 21. März 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Graphic Recording > 18700103

In einer Welt der Hochglanzbroschüren und zunehmender PowerPoint-Müdigkeit werden persönlich gestaltete Plakate zum Eye-Catcher. Sie fokussieren Aufmerksamkeit und regen verstärkt zum Mitdenken und Gestalten an.

Im Seminar wird das ABC der visuellen Sprache geübt und anhand der Gestaltung von Flipchart-Plakaten zu eigenen Themen ausprobiert. Eine feine Mischung aus Kreativität (Farbe, Symbole, Graphik ...) und sachbezogenen Inhalten (wesentliche Info, Textgestaltung ...) erleichtert die Aufnahme von Informationen und die Beteiligung von Menschen an Lernprozessen und Besprechungen. Die visuellen Techniken sind in verschiedenen Gruppenkontexten schnell einsetzbar.

Der Einsatz aufeinander abgestimmter Visualisierung - ob über Plakate, Moderationskarten, Kreativitätstechniken – wird miteinander trainiert. Weiters werden Grundelemente des Graphic Recordings miteinander ausprobiert, indem simultan zum gesprochenen Wort ein live gezeichnetes Bildprotokoll entsteht.

### Inhalte:

- **das ABC der visuellen Sprache**
- **Gestaltung kreativer Flipchart-Plakate**
- **gekonnter Einsatz von Moderationsmaterialien**
- **Entwicklung und Erprobung graphischer Moderations-/Besprechungs-Designs**
- **kreative Gestaltung von Partizipationsprozessen**
- **Graphic Recording als Methode für die Protokollierung von Besprechungen oder Vorträgen**

### Methoden:

Visualisierungs- und Präsentationstechniken wie Plakatgestaltung und Metaplantchnik (Moderationskarten), graphische Moderation, Sketchnoting, Graphic Recording, Lehrgespräche, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit, Kreativitätstechniken

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Termin: Mi 25. – Do 26. April 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 4. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 18700104



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

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

### Inhalte:

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

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

### Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeiten.

Referent/Trainer:  
Wolfgang Stock

Termin: Do 3. Mai + Do 21. Juni 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 12. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Altersgerecht Arbeiten – vom ersten Arbeitstag bis zur Pension

> 18700105

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

Das Konzept „Altersgerechtes Arbeiten“ bedeutet, die Arbeitsfähigkeit für alle Generationen in einer Organisation zu gewährleisten.

### Ziel:

- Sensibilisierung für demographische Veränderungen am Arbeitsmarkt
- Reflexion der eigenen Einstellungen gegenüber den verschiedenen Generationen in der eigenen Organisation
- Kennenlernen von Instrumente der Personalentwicklung zur Förderung der Arbeitsfähigkeit vom Einstieg bis zur Pension

### Methoden:

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

Wir möchten an dieser Stelle auch auf das FGÖ-Seminarprogramm „BGF Know-how“ verweisen, welches speziell für Betriebe konzipiert wurde.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

Führungskräfte und Personalverantwortliche sowie Mitarbeiter/innen, die an einer gelingenden Zusammenarbeit über Generationen hinweg interessiert sind.

Referentin/Trainerin:

Ulli Krenn

Termin: Di 15. – Mi 16. Mai 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Teams gesund führen > 18700106

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

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

### Ziel:

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

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Gerald Höller

Termin: Mo 4. – Di 5. Juni 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 14. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Was macht ein Gesundheitsförderungsprojekt gut? > 18710101

*Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung*

Die Anforderungen an Sozial- und Gesundheitsprojekte steigen. Neue Projekte sollen nicht nur innovativ sein, sondern auch Qualität haben. Was aber ist Qualität? Seit Beginn der 1990er-Jahre wird u. a. bei der WHO, der IUHPE und in vielen Ländern an Qualitätskriterien für Gesundheitsförderung gearbeitet.

Der Fonds Gesundes Österreich und andere Projektförderstellen auf Landes- und Bundesebene bewerten Förderanträge auf Basis dieser Qualitätskriterien, die auch die Grundlage für die Evaluation der geförderten Projekte bilden.

Die Evaluation von Projekten soll aber nicht nur aufzeigen, inwieweit die gesetzten Ziele erreicht wurden, sondern auch, was sich aus Fehlern lernen lässt. Evaluation dient damit der Qualitätssicherung. Im Rahmen einer Selbstevaluation schauen sich Projektverantwortliche, -mitarbeiter/innen und Betroffene gewissermaßen selbst über die Schulter und beurteilen die Qualität der eigenen Arbeit. Die dabei gemachten Lernerfahrungen dienen auch der Entwicklung neuer Projekte, da gezielter auf jene Faktoren geachtet wird, die ein gutes Gesundheitsförderungsprojekt ausmachen.

### **Zielgruppe:**

Verantwortliche und Entwickler/innen von Gesundheitsförderungsprojekten

### **Inhalte:**

- **Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Gesundheitsförderungsprojekten**
- **der Unterschied zwischen Selbstevaluation und traditionellen Evaluationsverfahren**
- **wichtige Schritte bei der Planung einer Selbstevaluation**
- **Good-Practice-Beispiele**

### **Methoden:**

Theorie-Input, Gruppenarbeiten

Referent/Trainer:  
Ludwig Grillich

Termin: Mo 24. – Di 25. September 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 3. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken > 18710102

Die im Seminar angewendeten Methoden und Techniken stammen aus der modernen Schauspielpädagogik. Sie sind für jeden leicht zugänglich, unterhaltsam und befreien von unnötigem Stress und Anspannungen. Sie unterstützen dabei, vor jedem Publikum zu bestehen – sei es im persönlichen Dialog oder beim Reden vor Gruppen.

### **Ziel:**

Stärkung der Gesundheit durch mehr Sicherheit und entspannte Routine im persönlichen Auftreten sowie durch einen schonenden Einsatz der Stimme bei all jenen, die beruflich regelmäßig und länger vor größeren Gruppen sprechen.

### **Inhalte:**

- **Hintergründe und Zusammenhänge von Emotion, Stressverhalten und Body-Feedback**
- **aktive Tiefenentspannung und mentale Techniken**
- **Atemtechniken und Resonanzkörper**
- **Sprechtechniken und Stimmfaltung**
- **Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen**
- **Ausdruckssteigerung und Körperbewusstsein**
- **Entfaltung von mehr Einfühlungsvermögen, Aufrichtigkeit und Herzlichkeit**

### **Methoden:**

spielerische Übungen, Gruppenübungen sowie Stimm-, Sprach- und Verhaltenstraining.

**Bequeme Kleidung, Decke und einen Weinkorken mitbringen!**

Referent/Trainer:  
Michael Weger

Termin: Di 25. – Mi 26. September 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 4. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 18710103

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

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

### Methoden:

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

### Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:  
Ulli Krenn

Termin: Mo 1. – Di 2. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 10. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Zugang zu muslimischen Familien im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten > 18710104

In Gemeinden, Kindergärten, Schulen oder Betrieben treffen Menschen unterschiedlicher Kulturen aufeinander. Um nicht aneinander vorbei zu kommunizieren, ist es für Gesundheitsförderungsprojekte wichtig zu verstehen, wie in der jeweiligen Kultur Überzeugungsarbeit funktioniert.

Die orientalischen Kulturen zählen zu den kollektivistischen Kulturen, d. h. unter anderem, dass das Wohl der Gemeinschaft meist mehr zählt als das Wohl des Einzelnen. Dies bedeutet oft viele Herausforderungen für das Individuum, aber auch umfassende Unterstützung, Versorgung und Hilfe. Aufgaben, die hierzu von staatlichen Stellen übernommen werden, wie Krankenversicherung, Arbeitslosenservice, Pension, Krankenpflege, Schutz durch Polizei, Wahrung der Rechte durch Gericht und Bankenleistungen werden in der orientalischen Welt – je nach Land – häufig von der Familie oder der Gemeinschaft übernommen.

Themen wie Vereinsamung, Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Kinder, Altersdepression, keine Zeit füreinander, Altersheime, fehlende Kinderbetreuung oder niemanden zum Reden und Zuhören zu haben, sind in vielen orientalischen Ländern bisher nahezu unbekannt.

### Zielgruppe:

alle, die in der Gesundheitsförderung mit muslimischen Familien zu tun haben und an einem Austausch zwischen den Kulturen interessiert sind, von dem alle profitieren können.

### Inhalte:

- Was bedeutet Gesundheit in der muslimischen Welt?
- Wie erreiche ich muslimische Familien?
- Wie kann ich Menschen aus muslimischen Kulturen für eine gesunde Lebensweise begeistern?
- Was braucht es für eine Zusammenarbeit?
- Wie sieht eine gelingende Kommunikation aus?
- Wie kann ich Veränderung bewirken?
- Wie vermeide ich Missverständnisse?

### Methoden:

Theorie-Input, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Spiele, Reflexion und Diskussion.

Referentin/Trainerin:  
Jaqueline Eddaoudi

Termin: Mo 15. – Di 16. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Positive Psychologie &amp; Gesundheitsförderung &gt; 18710105



Die Positive Psychologie ist eine Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, die sich mit der Frage beschäftigt, was das Leben lebenswert macht. Ziel der Positiven Psychologie ist die Erhaltung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde und Selbstvertrauen. Hauptvertreter ist der Psychologe Martin Seligman. Zentral ist die Frage, wie subjektives und gemeinschaftliches Wohlbefinden aktiv angestrebt werden kann.

Die Grundlagen und Ziele der Positiven Psychologie entsprechen dem stärkenorientierten Ansatz der Gesundheitsförderung:

- das Gute – und natürlich die guten Gefühle – im Leben des Menschen vermehren
- die menschlichen Stärken und Ressourcen nutzbar machen
- bessere Lebensbedingungen schaffen, die die Entstehung positiver Gefühle unterstützen

### Methoden:

Grundlegende Interventionen, Werkzeuge und Hilfsmittel werden vorgestellt und praktisch erprobt, eigene positive Portfolios erstellt.

### Inhalte:

- **Blickrichtung Wohlbefinden: Was stärkt Menschen? Was macht das Leben lebenswert? Wie können Aufwärtsspiralen angeregt werden? Die Positive Psychologie legt den Schwerpunkt auf Ressourcen und Stärken im Leben, anstatt sich auf vorhandene Defizite zu konzentrieren - auch wenn der Alltag belastet ist.**
- **Die Macht der guten Gefühle: die Wirksamkeit positiver Gefühl auf menschliches Verhalten, auf die Qualität sozialer Beziehungen, auf körperliche und seelische Aspekte von Gesundheit; der Dreiklang von Achtsamkeit, Glück, Mut; eine Unterscheidung zwischen Wohlbefinden („well-being“) als präventives Schutzelement und Wohlfühlen („to be comfortable“)**
- **„Flourishing“ - wie Menschen aufblühen: das PERMA-Modell des Wohlbefindens – 5 wesentliche Elemente von „well-being“**

Referentin/Trainerin:  
Helga Pesserer

Termin: Di 6. – Mi 7. November 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost,  
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kreative Methoden in der Ideenfindung > 18100102

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

### Ziel:

- Zugang zum eigenen kreativen Potenzial entdecken und nachhaltig nützen können
- ideenreiche Gruppenprozesse gestalten können
- eine Sprache finden, die neue Ideen und Zugänge für die tägliche Arbeit nutzbar macht
- Möglichkeiten zur unterschiedlichen Kreativitätsförderung aller Beteiligten kennen

### Inhalte:

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

### Methoden:

- Impro- und Skulpturentheater
- Mindmapping
- aktive Imagination (bewegt und gemalt)
- Assoziationsverfahren
- Diskussion und Reflexion

Bitte Filzstifte oder Farbstifte, Clipboard, unliniertes weißes Papier und persönliche Projektunterlagen mitnehmen!

Referentin/Trainerin:  
Margit Bauer

Termin: Di 10. - Mi 11. April 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 20. März 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcenmodell®

### > 18100103

Häufig werden sinnvolle und gute Vorsätze dann doch wieder verschoben. Das Wissen über die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit reicht oft noch nicht aus, um die nötigen Schritte zu setzen, damit die eigenen Ziele auch erreicht werden können. Wer seine Bedürfnisse und Motive kennt und einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen und Kraftquellen hat, kann auf der Basis von innerer Sicherheit und Stärke handeln und entscheiden.

#### Ziel:

- Gefühle, Körper und Gedanken in Verbindung bringen und ziieldienlich einsetzen
- Ressourcen entdecken und nutzen und in schwierigen Situationen einsetzen können
- Entscheidungsspielraum vergrößern und Handlungsrepertoire erweitern

#### Methoden:

- Theorie-Input/Vortrag
- systematische Analysen und Übungen
- Übungen zu interaktiven Selbsthilfetechniken
- Reflexion und Austausch in der Kleingruppe
- kollegiale Beratung und Coaching
- praktische Übungen
- Visualisierung (Medieneinsatz)
- persönlicher Umsetzungsplan

#### Inhalt:

- **Einführung in das Zürcher Ressourcenmodell® – wissenschaftlicher Hintergrund (z. B. Rubikon-Modell und Neuropsychologie)**
- **Formulieren eines kraftvollen (Motto-)Ziels**
- **Aufbau eines Ressourcenpools, Entwicklung von Wenn-dann-Plänen**
- **Selbstmanagement**
- **Kommunikation mit dem Zürcher Ressourcenmodell®**

Referent/Trainer:  
Martin Danningner

Termin: Di 8. - Mi 9. Mai 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 17. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kommunikation schafft Orientierung – Orientierung schafft Motivation+ Partizipative Prozesse durch zielgruppengerechte Information fördern > 18100104

Partizipation ist der große Erfolgsfaktor in der Umsetzung von Projekten. Doch häufig stehen Projektleiter/innen vor der Frage, wie sie alle Beteiligten dazu motivieren können, auch wirklich zu partizipieren. Wie können Beteiligungsprozesse so gestaltet werden, dass sich Menschen auch wirklich einbringen und am Prozess partizipieren? Welche Rolle und welche Aufgaben haben Verantwortliche als Gestalter/innen partizipativer Prozesse?

### **Ziel:**

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

### **Inhalte:**

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

### **Methoden:**

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

Referent/Trainer:  
Manfred Edelbauer

Termin Di 15. - Mi. 16. Mai 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Die ewige Wurstsemmel hab ich satt – Jugendliche für das Thema Gesundheit begeistern > 18100105



Gesundheit fördern bei Heranwachsenden braucht als Basis Einsicht in ihre Lebenswelt und Verständnis für ihre Entwicklungsschritte. Das Thema Gesundheit ist für junge Menschen nicht unbedingt ein vorrangiges. Ihr Stellenwert wird oft erst später bewusst. Doch gerade in der Jugend wird ein wichtiger Grundstein für gesundes Verhalten gelegt. Wie kann dieses Thema so aufbereitet werden, dass Jugendliche es interessant finden?

### Ziel:

- Methoden kennenlernen, um Jugendliche mit dem Thema Gesundheit zu erreichen
- motivationsförderliche Faktoren für Jugendliche kennen
- Erfolgsfaktoren und Stolpersteine für die Umsetzung kennen

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

- **kreative Methoden, um bei Jugendlichen Interesse für Gesundheitsförderung zu wecken**
- **junge Gesprächspartner/innen interessieren und motivieren**
- **einfache und umsetzbare Schritte in Richtung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils**
- **Bewegung und gesunde Ernährung jugendgerecht aufbereiten**
- **Möglichkeiten für Schule und Betrieb**
- **Good-Practice-Beispiele**

### Methoden:

- theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussionen, Reflexion
- Rollenspiele

Trainerin/Referentin:  
Barbara Knoll

Termin: Di 19. - Mi 20. Juni 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 29. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Veränderungsmanagement zur Umsetzung von GF-Projekten > 18110101

Bei der Umsetzung von Projekten sind alle Beteiligten gefordert, weil neue Projekte auch Veränderungen bedeuten. Dabei stoßen Verantwortliche häufig auf Widerstände und Unsicherheiten. Das Change Management hilft, diese Veränderung und den Wandel positiv umzusetzen. Je mehr alle Beteiligten in den Prozess miteinbezogen werden, desto größer wird die Bereitschaft zu Veränderungen. Im Seminar wird darauf eingegangen, wie mit Widerständen umgegangen werden kann und die Projekte gemeinsam gut umgesetzt werden können.

### Ziel:

Teilnehmer/innen sollen verstehen, was Veränderungen erleichtert bzw. erschwert. Dieses Wissen soll sie befähigen, eigene Veränderungsprojekte so zu gestalten, dass diese nach Möglichkeit höhere Erfolgsaussichten bzw. weniger „Reibungsverluste“ aufweisen.

### Zielgruppe:

Personen, die Veränderungsprozesse begleiten; Leiter/innen und Mitwirkende in Gesundheitsprojekten

### Inhalte:

- **theoretische Grundlagen zu Veränderungen**
- **Veränderung ist mehr als nur „technokratisches Projektmanagement“**
- **„Was alles muss berücksichtigt werden?“**
- **Phasen in Veränderungen**
- **Emotionen und deren Berücksichtigung**
- **Widerstand, Hintergründe und Umgang mit Widerstand**
- **Kennenlernen praktischer Tools**
- **praktische Übungen**
- **Reflexion von Übertragbarkeiten und Anwendung in verschiedenen Settings und der eigenen Praxis**

### Methoden:

- theoretische Inputs
- Paar- und Gruppenübungen
- Reflexion im Plenum, Diskussionen
- Medien-/Literaturarbeit
- Visualisierung
- kreative Techniken aus der Shaolin-Chan-Meditation

Referent/Trainer:  
Michael Fürnschuß

Termin: Di 3. – Mi 4. Juli 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 12. Juni 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Ich schau auf mich – persönliche Ressourcen nützen und einsetzen können > 18110102



Wenn Menschen zu ihren inneren Ressourcen finden, werden Fähigkeiten aktiviert, besser auf die Herausforderungen des Lebens zugehen. Das Seminar zeigt einfache, in der Praxis umsetzbare Möglichkeiten auf, persönliche Ressourcen einsetzen zu können, um die eigene Gesundheit zu fördern und zu stärken.

### Ziel:

- Kennenlernen von einfachen, im Alltag einsetzbaren Entspannungsübungen
- Entwicklung von Strategien, um auf die im Seminar erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten im Alltag zurückgreifen zu können
- Entwicklung von konkreten Handlungsoptionen, um erste Schritte in Richtung gesundheitsförderlicheren Verhaltens zu setzen

### Inhalte:

- **mein Zugang zur Gesundheit (Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens)**
- **Was tut mir gut? Was kann ich gut? (Identifikation der eigenen Kraftquellen und persönlichen Fähigkeiten)**
- **Wie kann ich meine Gesundheit erhalten und stärken? (Aufzeigen praktischer Möglichkeiten, die eigenen Kraftquellen und die persönlichen Fähigkeiten zu nützen)**

### Methoden:

- theoretische Inputs
- partizipative Methoden wie Paar- und Gruppenübungen, Diskussionen
- Reflexion
- Visualisierung

Referentin/Trainerin:  
Michaela Rischka

Termin: Di 25. - Mi 26. September 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Kolpinghaus Wels,  
Kolpingstrasse 20, 4600 Wels

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 4. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Interkulturelle Kompetenz und interkultureller Dialog als Ressourcen in der Gemeindegarbeit > 18110103



In der Gemeinde kommen Menschen mit unterschiedlicher kultureller Prägung, Werten und Normen miteinander in Kontakt. Um diese Interaktionen lösungsorientiert gestalten zu können, bedarf es interkultureller Kompetenz.

### Ziel:

- Sensibilisierung im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen
- kulturelle Diversität erleben und als Ressource verstehen
- Nutzung von Synergieeffekten durch Erfahrungsaustausch/Modelle guter Praxis

### Inhalte:

- **Auseinandersetzung mit dem Begriff Kultur, Kulturunterschiede in Normen und Werten**
- **theoretischer Input zu verschiedenen Konzepten interkultureller Kompetenz**
- **kulturelle Identität, Wahrnehmung der eigenen Kultur, Erfahrungen mit anderen Kulturen**
- **Kommunikation und Wahrnehmungsvereinfachung**
- **kulturelle Unterschiede in der Kommunikation**
- **interkulturelle Kommunikations- und Interaktionskompetenz**
- **Konfliktmanagement im interkulturellen Kontext: Erarbeitung von Lösungsstrategien für die Praxis**

### Methoden:

- theoretische Inputs
- Paar- und Gruppenübungen, Diskussionen
- Reflexion
- Medien- und Literatararbeit
- Visualisierung
- Ad-hoc-Einbau von Elementen aus der Theater- und Spielpädagogik

Referentin/Trainerin:  
Michaela Rischka

Termin: Mi 3. – Do 4. Oktober 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Kolpinghaus Wels,  
Kolpingstrasse 20, 4600 Wels

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldefrist: 12. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Art of Hosting – große Gruppen kreativ moderieren

> 18110104

„Art of Hosting“ ist die „Kunst, Gastgeber/in für gute Gespräche“ zu sein. Genau das ist auch das Ziel bei der Moderation einer größeren Gruppe. Zahlreiche Großgruppenmoderationmethoden werden miteinander in lebendiger Abfolge verknüpft und bieten durch rege Beteiligung der Teilnehmer/innen einen interaktiven Lernprozess. Weiters werden innovative Kreativitätstechniken, die in der Entwicklung und Umsetzung von Projekten in der Gesundheitsförderung einsetzbar sind, gemeinsam erarbeitet, um das Methoden-Repertoire als Moderator/in zu erweitern.

### Zielgruppe:

alle Menschen, die gerne mit anderen Menschen arbeiten und diese begleiten; Moderator/innen und Projektleiter/innen, die ihr Wissen um neue Techniken erweitern möchten

### Methoden:

- theoretische Inputs, partizipative Methoden wie Gruppenübungen inkl. Reflexion im Plenum, Diskussionen
- Mind Mapping, ABC-Liste
- Analograffiti
- 6-Farben-Denken
- Medien-/Literaturarbeit
- Visualisierung

### Inhalte:

- **Art of Hosting – Großgruppenmoderationmethoden kennenlernen, vertiefen,**
- **reflektieren (World Café, Open Space, Dynamic Facilitation, Lerncafé, Appreciative Inquiry, Geschichten erzählen, Dialog ...)**
- **eigene Trainings- und Moderationsdesigns für spezielle Schwerpunktthemen entwickeln**
- **Kreativitätstechniken (Mind Mapping, Analograffiti, Kopfstandtechnik, 6-Farben-Denken, ABC-Liste in der Arbeit mit Gruppen einsetzen)**
- **kollegialer Austausch und kollegiale Fallberatung. In die Umsetzung des Seminars werden mehrere Moderator/innen aus der Teilnehmer/innengruppe einbezogen. Alle Teilnehmer/innen arbeiten aktiv mit.**

Referentin/Trainerin:  
Margit Bauer

Termin: Di 9. – Mi 10. Oktober 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 19. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesundheitsförderliche Aspekte der Teamarbeit

> 18110105

Wie die Zusammenarbeit im Team gestaltet wird, hängt auch stark von der Stimmung und dem Zusammenhalt im Team ab. Ein konstruktives Miteinander hat hohen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und zeichnet sich auch durch bessere Ergebnisse aus.

### Ziel:

Die Teilnehmer/innen lernen das Potenzial der Teammitglieder zu nutzen, um Teams zielorientiert zu steuern und die Zusammenarbeit noch wirkungsvoller zu gestalten. Gesundheit und Wohlbefinden stehen dabei im Mittelpunkt. Sie erarbeiten die Voraussetzungen für die Integration des Gelernten im eigenen Lebensumfeld.

### Inhalte:

- **Grundlagen der Teamarbeit und der Gestaltung von Teamentwicklungsprozessen unter Berücksichtigung von gesundheitsförderlichen Aspekten**
- **Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlfühlen im Team – Gesundheitsressourcen wahrnehmen, neu schaffen und für den Erfolg im Team nutzbar machen und Störfelder erkennen und gegensteuern**
- **soziale Interaktion als wichtige Gesundheitsressource und bedeutende Säule erfolgreicher Zusammenarbeit in Gruppen erkennen und gestalten**

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Manfred Edelbauer

Termin: Di 6.- Mi 7. November 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Mobbing/Bullying in der Schule

> 18110106

In dieser Fortbildung steht neben der Vermittlung des notwendigen fachlichen Wissens (insb. neue Formen von Mobbing) der praktische Umgang mit von Mobbing betroffenen Schülern und Schülerinnen im Vordergrund.

### Zielgruppe:

Lehrer/innen aller Schulformen, Hortbetreuer/innen, Sozialpädagog/innen, Schulsozialarbeiter/innen, Schulpsycholog/innen.

### Methoden:

- theoretischer Input
- partizipative Übungen zu resilientem Verhalten im Klassenverband, Rollenspiele
- Erfahrungsaustausch
- Best Practice
- praktische Übungen zur Umsetzung im Unterricht mit Feedbackrunden

Am ersten Seminartag stehen Theorien und Konzepte sowie Diskussion und Reflexion im Vordergrund, am zweiten praktische Beispiele sowie Übungen zu Interventionsmöglichkeiten, Gesprächsführung, etc.

### Inhalte:

- **Mobbing: Formen und Folgen (psychische und physische Beeinträchtigung der Gesundheit, Einschränkung von Handlungs-, Arbeitsfähigkeit)**
- **Prävention: Selbstwirksamkeit, Selbstsicherheit, Beziehung und soziale Kompetenz im Klassenverband fördern**
- **Sensibilisierung für unterschiedliche Erscheinungsformen von Mobbing**
- **Intervention: Wahrnehmen – Ernstnehmen – Handeln – Ansprechen**
- **Gesprächsführung mit Betroffenen, Täter/innen, Mitläufer/innen und „Unbeteiligten“**
- **Informationen über externe Hilfe & Anlaufstellen**
- **Diskussion und Reflexion von Fallbeispielen bzw. Beispielen der Teilnehmer/innen**

Referentin/Trainerin:  
Michaela Rischka

Termin: Di 18. – Mi 19. Dezember 2018,  
jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Proges Akademie,  
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

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

## Nimm's nicht persönlich – Werkzeuge für die Affektregulation für Mitarbeitende in Flüchtlings-(Sozial-)Projekten > 18800104



Nach Österreich strömt eine große Zahl an Hilfesuchenden aus den unterschiedlichsten Ländern, mit den verschiedensten Geschichten und traumatischen Erlebnissen. Aus dieser Situation heraus hat sich bei uns eine Vielzahl an Initiativen und Projekten entwickelt, im Rahmen derer sich viele von uns engagieren, hauptberuflich, nebenberuflich und vor allem auch ehrenamtlich. Diese Helfer und Helferinnen stehen dem Erlebten der Flüchtlinge und ihrer Fremdheit mit mehr oder weniger Rüstzeug gegenüber. Wie geht man mit traumatischen Erlebnissen und dem daraus resultierenden, mitunter auch unangemessenem, fordernden Verhalten der Betroffenen um?

Die Projekt-Mitarbeitenden erleben in für sie belastenden Situationen einen enormen Stress.

Die Teilnehmenden erfahren den Nutzen von Emotionen und daraus ableitend, wie man die unerwünschten Affekt-Auslöser in sich neutralisiert und eine Situation schonend und deeskalierend bewältigen kann. Sie reflektieren ihre innere Haltung und lernen, mithilfe einer selbstschonenden Bewertung der Situation, Druck herauszunehmen. Sie lernen außerdem Techniken, wie sie ihre eigenen Affekte besser regulieren können und sich mithilfe von Selbstschutztechniken vor stressverursachenden Gefühlen schützen können.

In diesen zwei Tagen finden die Engagierten außerdem einen Rahmen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und aus diesem Austausch heraus neue Erkenntnisse, aber auch neue Motivation und Kraft zu schöpfen.

### Inhalte:

- **Entstehung, Wirkung und Nutzen von Emotionen**
- **Ärgermodell**
- **Selbstschutztechniken zur Verkürzung der Refraktärzeit**
- **ABC-Methode des selbstschonenden Zuhörens**
- **Resilienzmodell**
- **Stressmodell nach Lazarus**
- **Opfer-Gestalter-Modell**
- **Win-win-Methode**
- **4-Ohren-Modell**
- **Harvard-Verhandlungsmodell und andere Gesprächsstrategien**
- **Wenn-dann-Pläne (Gollwitzer)**
- **kollegiale Fallberatung**
- **Praxisraum für Vernetzung und Austausch**

### Methoden:

Die Methoden umfassen Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen durch gezielte Übungen, Demonstrationen, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit Bildern, Gesprächssimulationen, Reflexion und Diskussion.

Referentin/Trainerin:  
Ulrike Gmachl-Fischer

Termin: Mo 28. - Di 29. Mai 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 7. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Achtsamkeit für Gesundheit und Arbeitsfähigkeit: im Umgang mit sich selbst und anderen in einer rasanten Arbeitswelt > 18800101



Achtsamkeit ist die absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf das, was in diesem Moment geschieht. Diese Haltung kann geübt werden und hilft uns, aus dem gewohnheitsgetriebenen „Autopiloten“ auszusteigen. Eine individuelle Achtsamkeitspraxis kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren, das Wohlbefinden zu steigern und in der Begegnung oder Arbeit mit anderen Menschen präsenter zu sein.

Die Entwicklungen der Arbeitswelt in den letzten Jahren wie Beschleunigung, Verdichtung der Arbeit, die Zunahme psychischer Belastungen oder das Phänomen der „interessierten Selbstgefährdung“ (Krause, Peters et al.), aber auch der Ausblick auf vorhergesagte Trends wie Arbeit 4.0 machen einen anderen Zugang für arbeitende Menschen sinnvoll.

### Ziel:

- erste eigene Erfahrungen im Umgang mit Achtsamkeit
- Kennenlernen von Möglichkeiten zur Entwicklung einer eigenen Übungspraxis für Achtsamkeit
- konkrete Umsetzungsschritte im eigenen – betrieblichen – Verantwortungsbereich

### Inhalte:

- **Veränderungen und Potenziale im Lebenslauf**
- **Achtsamkeit und Arbeitsfähigkeit**
- **Achtsamkeit und betriebliche Abläufe – Transfer in die betriebliche Praxis**

### Methoden:

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen
- Reflexionen in der Gruppe und in Kleingruppen
- Erarbeitung von praxistauglicher Umsetzung

Referentin/Trainerin:  
Michaela Erkl-Zoffmann

Termin: Do 7. - Fr 8. Juni 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 17. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kreative Methoden für die Arbeit mit Gruppen > 18800102

*Blick in die „Werkzeugkiste“*

Gesundheitsförderung lebt von der Arbeit mit Menschen. Das persönliche Gespräch ist ein besonders wichtiges Instrument. Aber all jene, die in und mit Gruppen arbeiten, brauchen die Ausstattung mit besonderen „Werkzeugen“, um Workshops, Seminare, Diskussionsrunden, Fokusgruppen oder Arbeitsgruppen/Teams lebendig zu leiten. Die Kunst besteht darin, die Menschen ins Gespräch zu bringen, Diskussionen zu beleben oder auch einmal zu entschleunigen, die Kreativität zu wecken und zu leiten, Gemeinsamkeiten sichtbar zu machen oder gar Entscheidungen herbeizuführen.

Auch fällt inhaltliche Arbeit leichter, wenn im Team oder der Gruppe ein entspanntes Arbeitsklima herrscht.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, in die Werkzeugkiste einer erfahrenen Trainerin zu blicken, für Ihre Arbeit mit und in Gruppen (bis zu 15 Personen) kreative Methoden kennenzulernen und auszuprobieren und damit Ihren eigenen „Methodenschatz“ auszubauen.

### Inhalte:

- **Menschen miteinander ins Gespräch bringen: das Kugellager, die Lawine, das Aquarium**
- **Themen diskutieren: Ampelkarten, Meinungslinie, Methode 33**
- **Gruppendynamik durch wechselnde Gruppenzusammensetzung positiv beeinflussen: Postkartenpuzzle, berühmte Paare, Gordischer Knoten**
- **Entscheidungen herbeiführen: Punktabfragen, Kartentechnik, Quadrantenübung**
- **Zusammenarbeit fördern: Fröbelturm, stumme Quadrate, Spinnennetz**
- **mit Seminarspielen die Heiterkeit fördern: 1-2-3, Adler-Steinbock-Murmeltier, Tiger und Samurai**

### Methoden:

Nach jeweils kurzen Anleitungen steht das gemeinsame Ausprobieren im Vordergrund. Durch Reflexion wird der Praxistransfer gesichert.

Referentin/Trainerin:  
Andrea Magnus

Termin: Do 21. – Fr 22. Juni 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Arbeitsorganisation & Zeitmanagement in der Gesundheitsförderung oder wie die eigene Arbeitsorganisation gelingt > 18800103

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

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

### Ziel:

- den Umgang mit Zielen und Zeit bewusst steuern
- realistische zeitliche Planung und effektive Abwicklung im (Projekt-)Team verankern
- sich vom fremdbestimmten Zeitopfer hin zu einem steuernden Zeitmanager entwickeln
- die individuelle Leistungsfähigkeit steigern und das Gesundheitsförderungsprojekt „in time“ und in entsprechender Qualität fertigstellen

### Methoden:

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

### Inhalte:

- **In diesem Seminar erhalten Sie Werkzeuge zur Planung von konkreten Projektschritten – von der Zielsetzung über die Priorisierung bis hin zur kurz-, mittel- und langfristigen Planung. Ihr Blick für das Wesentliche wird geschärft. Sie lernen Ihr persönliches Zeitmanagement kennen und entwickeln Ihre persönliche Zeitmanagementstrategie.**
- **Zeitmanagement-Methoden-Know-how: Definieren und priorisieren von Projekt- und Arbeitszielen, klassische Zeitmanagement-Methoden (z. B. ALPEN, Eisenhower, Pareto ...), Entwickeln von realistischen Umsetzungsplänen**
- **Persönliche Entwicklung: Wie gehe ich mit Leistungsverdichtung um? Was sind meine Antreiber und persönlichen Wertigkeiten? Welcher Zeitmanagementtyp bin ich? Was sind die unterschiedlichen Hüte auf meinem Kopf und wie kann ich sie ausbalancieren? Wie kann ich meine persönliche Lebensgeschwindigkeit steuern? Was sind meine „Zeitfresser“ und welche Gegenstrategien kann ich entwickeln? Wie schaffe ich es, meine persönliche Zeitmanagementstrategie auch nach dem Seminar weiterzuerfolgen und umzusetzen?**

Referentin/Trainerin:  
Brigitte Lube

Termin: Mo 25. – Di 26. Juni 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 4. Juni 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Zielgruppenorientiert Gespräche führen

> 18810102

Menschen gerecht zu behandeln heißt nicht, alle gleich zu behandeln, sondern jeder/jedem in ihrer/seiner Individualität gerecht zu werden. In unseren Gesprächen treffen wir auf unterschiedlichste Zielgruppen. Nicht immer ist es leicht, die richtige Sprache zu finden. Wie kann ich z. B. bei Menschen sozial benachteiligter Schichten Vertrauen aufbauen, Verständnis erzielen und Botschaften an diese Zielgruppe verständlich übermitteln? – Mit dieser Thematik beschäftigen wir uns in diesem Seminar.

### Ziel:

In diesem Training lernen Sie, unterschiedliche „Dialoggruppen“ zielgruppenadäquat anzusprechen, ihnen gerecht zu werden. Sie lernen Vertrauen aufzubauen und auf Basis dieses Vertrauens Botschaften in der richtigen „Sprache“ verständlich zu übermitteln.

### Inhalte:

- **das Kommunikationsdreieck – wie läuft optimale Kommunikation ab?**
- **das Johari-Fenster – die Schritte zur guten Zusammenarbeit**
- **Analyse der eigenen Kommunikationsmuster im Sprech- und Hörverhalten**
- **nonverbale Kommunikation - Körpersprache**
- **Gesprächsbeispiele aus der Praxis**

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Michael Schallaböck

Termin: Do 27. – Fr 28. September 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 6. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Ein Rezept gegen Gewalt?

> 18810107

Ein randalierender, "aufsässiger" Jugendlicher in der Schule, eine "gehässige" Mitarbeiterin in einem Betrieb, eine "streitsüchtige" Nachbarin in einer Wohnanlage, ...

Schnell sind ein oder mehrere „Täter“ definiert und die Person(en) sanktioniert. Der Vorfall wird vom Umfeld als erledigt angesehen, sodass keine tiefere Auseinandersetzung erfolgt. Die Frage, aus welchen Motiven oder Bedürfnissen in einer Konfliktsituation gehandelt wurde, wird kaum gestellt.

Gewaltprävention versteht sich allerdings nicht als das Aufzeigen von allgemein gültigen Rezepten, sondern beleuchtet sowohl das Verhalten Einzelner, als auch die jeweiligen gesellschaftlichen und institutionellen Dimensionen und deren Wechselwirkung zueinander.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit Grundlagen, gesicherten Erkenntnissen und praktischen Ansätzen in der Gewaltprävention. Durch die Analyse von konkreten Konfliktsituationen werden Zusammenhänge in gewaltbelasteten Situationen sichtbar, die das Entwickeln von passenden Konzepten erleichtern. Ausreichend Zeit und Raum für das Einbringen von eigenen Beispielen und das Ausprobieren von Methoden sind gegeben.

### Inhalte:

- **Klärung der Begriffe „Gewalt“ und „Aggression“**
- **Ansatzpunkte in der Gewaltprävention**
- **Grundhaltungen zur konstruktiven Konfliktregulierung**
- **Stufen der Eskalation**
- **Reflexion von Praxisbeispielen**

### Methoden:

- Inputs
- Übungen
- Gruppenarbeiten
- Arbeiten mit Fallbeispielen
- kollegiale Beratung
- Theorie

Referentin/Trainerin:  
Barbara Wick

Termin: Do 11. – Fr 12. Oktober 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 20. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Lernlabor für Selbstevaluierung > 18810104

*Durch einfache Schritte den Projekterfolg optimieren*

Die Evaluation von Projekten zur Gesundheitsförderung ist eine unverzichtbare Form der Wirkungsüberprüfung und Qualitätssicherung. Nicht nur weil die Fördergeber dies einfordern, sondern weil Evaluierungen bereits während des Projektverlaufs das bereits Erreichte sichtbar machen, Schwierigkeiten schon frühzeitig aufzeigen und somit Chancen zur Optimierung offenlegen. Dabei ist der Fokus aber nicht nur auf das Endergebnis zu richten, die Evaluation unterstützt auch den Prozess der Projektumsetzung und reflektiert frühzeitig Möglichkeiten der nachhaltigen Verankerung.

Im Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit einem überschaubaren Aufwand sinnvolle und wissenschaftlich solide Evaluierungen durchgeführt werden können, die für die Projektbetreiber/innen, Auftraggebende, aber auch involvierten Zielgruppen nützlich sind.

Dabei werden sowohl eigenständig einsetzbare (Selbst-)Evaluierungsvorgehensweisen als auch wichtige Aspekte und Qualitätskriterien, die bei der Vergabe von Evaluierungsaufträgen an externe Evaluierungsexpert/innen zu beachten sind, behandelt.

### Ziel:

Im Seminar lernen Sie einfach einsetzbare Werkzeuge für die Selbstevaluierung von Umsetzungsmaßnahmen eines Gesundheitsförderungsprojektes kennen und anwenden. In laufenden oder zukünftigen Projekten können Sie gezielter Bewertungsmaßnahmen einbauen und umsetzen; Ihre Ergebnisse und die Qualität der Umsetzung im Projekt wird transparenter und gegenüber den Auftraggebenden leichter darzustellen.

### Inhalte:

- **einführender Überblick über „Evaluierung“**
- **Abstimmung zwischen Evaluierung und den Aktivitäten im Gesundheitsförderungsprojekt**
- **Evaluierung als Beitrag zur Qualitätsentwicklung**
- **effiziente qualitative und quantitative Erhebungs- und Auswertungsinstrumente der (Selbst-)Evaluierung**
- **Nutzbarmachung von Evaluierungsergebnissen (Rückkoppelungsstrategien)**

### Methoden:

- Theorie-Inputs, Kleingruppenarbeit, Arbeit an Fallbeispielen der Referierenden und der Teilnehmenden
- Das Seminar selbst wird anhand der vermittelten Instrumente begleitend von den Teilnehmenden evaluiert, sodass das Erlernete gleich ausprobiert werden kann und die Qualität des Seminars partizipativ optimiert werden kann. Das Seminar wird damit zum „Lernlabor“.

Referent/in bzw. Trainer/in:

Georg Zepke, Monika Finsterwald

Termin: Do 18. – Fr 19. Oktober 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 27. September 2018

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Durch die Entwicklung von Resilienz beruflich bei Laune bleiben > 18810105

*Führung von länger beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern*

Wer ist für die Arbeitsfähigkeit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zuständig? Sicher die Personen selbst, aber auch die Verhältnisse am Arbeitsplatz. Beim Arbeitsplatz kommt den Führungskräften eine Schlüsselrolle zu.

Gutes Führungsverhalten und gute Arbeit von Vorgesetzten ist der einzige hochsignifikante Faktor für die Steigerung der Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitenden ab 50. Resilienz steht für den Aufbau von Widerstandskraft, um in belastenden Situationen und Veränderungsprozessen handlungsfähig zu bleiben. Als Führungskraft können Sie dazu einiges beitragen.

### Ziel:

- die Wirkung der eigenen Einstellung erkennen
- das eigene Führungsverhalten erkennen und steuern
- die besondere Situation von älteren Mitarbeitenden wahrnehmen und beachten
- das Konzept der Resilienz kennenlernen und nutzen
- Übungssetting zur Entwicklung von Resilienz kennenlernen und anwenden

### Inhalte:

- **Einstellungen wirken**
- **Einstellungen zu Alter und älteren Mitarbeitenden**
- **Persönlichkeit und Führung**
- **Erwartungsklarheit schaffen**
- **Messinstrumente und Fragebögen**
- **das Konzept der Resilienz**
- **die Resilienzfaktoren**
- **Übungen**
- **Behandlung von Fragen aus der Führungspraxis**

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Josef Wimmer

Termin: Mo 22. – Di 23. Oktober 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 1. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung in der Gesundheitsförderung > 18810103



Gesundheitliche Chancengerechtigkeit ist ein wichtiges Qualitätskriterium in der Gesundheitsförderung. Es ist eines der aktuellsten und zugleich komplexesten Themen der Gesundheitsförderung.

Das gesundheitliche Ungleichgewicht zwischen Menschen mit einem sehr guten sozio-ökonomischen Lebensumfeld und zu jenen in einem schwierigen Umfeld sind europaweit und auch in Österreich groß. Lebenserwartung, Lebensqualität und Krankheitsfälle folgen sozialen Gradienten. Das bedeutet: je niedriger der soziale Status, desto ungünstiger die Gesundheit. Zusätzlich werden diese Ungleichheiten bereits in der frühen Kindheit gelegt, im Lebensverlauf gefestigt oder sogar ausgeweitet.

Allerdings haben ein sehr niederes Einkommen, Armut, Arbeitslosigkeit oder schlechte Arbeitsbedingungen genauso wie niedere Bildung soziale Wurzeln und können deshalb auch reduziert und werden. Gesundheitsfördernde Maßnahmen können hier unterstützend wirken. Besonderes Augenmerk wird ebenfalls auf den „Matthäuseffekt“ gelegt, um zu verhindern, dass gesundheitsfördernde Interventionen Gesundheit von eher gesunden Personen noch weiter stärkt und damit den Abstand zu gesundheitlich Gefährdeten vergrößert.

Das Seminar geht der Frage nach, wie gesundheitliche Chancengerechtigkeit als ein wichtiges Qualitätskriterium der Gesundheitsförderung in die Entwicklung und Umsetzung von Projekten integriert werden kann. Eine Grundlage ist das Factsheet des FGÖ und die „FGÖ-Strategie Gesundheitliche Chancengerechtigkeit 2021“.

### Methoden:

Theorie-Inputs, Gruppenarbeiten, Film-Inputs, Erfahrungsbeispiele der Teilnehmenden. Die Erarbeitung des Themenfeldes folgt dem Ansatz des Learning by Doing anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitskontext der Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:  
Christian Scharinger

Termin: Do 8. – Fr 9. November 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Die Projektleitung übernehmen > 18810106

*Die neue Verantwortung bewusst gestalten und damit wachsen*

Gesundheitsförderung lebt von Projektarbeit, in Projekten werden neue Zugänge, Strukturen, aber auch Funktionen ausprobiert und deren nachhaltige Verankerung angestrebt. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die mit der Leitung beauftragte Person, sei es im institutionellen Rahmen (z. B. Bildungseinrichtung, Gemeinde, Krankenhaus, Seniorenwohnhaus) oder bei Initiativen im kommunalen Rahmen (z. B. Nachbarschaftsprojekte, Hilfsprojekte). Die/der Leitende übernimmt die Verantwortung für das Gelingen des Vorhabens und für die Menschen, die im Projekt mitarbeiten. Sie/er muss dabei unbedingt auf die eigene Gesundheit und die vorhandenen Energiereserven achten, speziell wenn die Leitungsfunktion zusätzlich zu bereits ausgefüllten Aufgaben übernommen wird.

Die Übernahme der Projektleitung ist eine große Herausforderung, sie bietet aber auch eine große Chance Gutes für andere zu bewirken und selbst bei Handlungskompetenz und in der eigenen und der Wertschätzung anderer zu wachsen. Im Seminar erhalten Leitende zur Bewältigung dieser „Challenge“ Handwerkszeug, Coaching sowie Raum zur Reflexion und zum Austausch. Sie gewinnen Sicherheit für sich und die Menschen unter ihrer Verantwortung.

Für das Bildungsnetzwerkprogramm 2019 ist ein Anschlussseminar geplant, um die erlebte Praxis zu reflektieren und gezielt Unterstützung zu geben.

### Methoden:

- Impulse mit Aufgaben zur Selbstreflexion
- Fallbearbeitungen in Kleingruppen
- experimentelle Übungen zur Stärkung der Selbstreflexion
- Konzeptionsanleitung für eigene Projekte

### Inhalte:

- **Kernaufgaben einer erfolgreichen Projektarbeit identifizieren**
- **Rollenprofessionalität als Projektleiter/in stärken**
- **Verhaltenspräferenzen der Projektmitarbeitenden richtig einschätzen und gewinnbringend für die Projektarbeit nutzen**
- **Stärken stärken – das Optimum aus einem Projektteam fördern**
- **gruppendynamische Effekte erkennen und steuern**
- **individuelles und kollektives Energieniveau managen – mit eigenen und fremden Energieressourcen sorgsam haushalten**

Das Seminar (und das Folgeseminar) stärken die Leitungskompetenz bei Projekten, eine fachspezifische Qualifizierung (z. B. betriebliche Gesundheitsförderung) ist nicht im Fokus.

Referent/Trainer:  
Andreas Wieland

Termin: Do 29. – Fr 30. November 2018,  
jeweils 9 bis 17 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 8. November 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Rhetorik für Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung > 18300101

Wir verwenden 60 – 80 Prozent unserer Zeit, um mit anderen zu kommunizieren, d. h. um zu reden, zu telefonieren oder um selbst bei Diskussionen, Zusammenkünften, Konferenzen etc. informiert zu werden. Verständlich und überzeugend reden zu können, gehört zu den Grundanforderungen, die an moderne Menschen gestellt werden. Gerade im Berufsleben ermöglichen rhetorische Fähigkeiten, den Wissenstransfer zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

### **Zielgruppen:**

Multiplikator/innen, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind (in Schulen, Betrieben, Gemeinden etc.)

### **Methoden:**

theoretische Inputs, kreative Theatermethoden, eine bunte Palette aus Entspannungsmethoden, szenischen Übungen, Einzel- und Partnerauftritten sowie Spielen

### **Inhalte:**

- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **Die Teilnehmer/innen sollen das Rüstzeug erhalten, ihr Wissen besser verbreiten zu können.**
- **Es wird der bewusste Einsatz rhetorischer Fertigkeiten, von grundlegenden Auftretungsübungen ohne Angst und Scheu bis hin zu heiklen Situationen, gemeinsamen Rollenspielen etc. erlernt. Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, verschiedene Instrumente in ihren Alltag einzubauen.**
- **Es soll gelernt werden, Gedanken der Gesundheitsförderung klar und einprägsam darzustellen, sie zu verteidigen, für sie zu werben und andere dafür zu begeistern.**

Referent/Trainer:  
Gerhard Sexl

Termin: Di 17. – Mi 18. April 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

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

## Resilienz und Arbeitszufriedenheit > 18300102



Wer ist für die psychosoziale Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von Mitarbeiter/innen in Projekten zuständig? Einerseits die Personen selbst, andererseits kommt auch Projektleiter/innen und Führungskräften eine Schlüsselrolle zu. Gutes Führungsverhalten und gute Arbeit von Projektleiter/innen und Vorgesetzten ist der einzige hochsignifikante Faktor für die Steigerung der Arbeitsfähigkeit, insbesondere auch von Mitarbeiter/innen ab 50.

Resilienz steht für den Aufbau von Widerstandskraft, um in belastenden Situationen und Veränderungsprozessen handlungsfähig zu bleiben. Dazu kann man selbst und in der Führungsrolle einiges beitragen.

### Ziel:

- die Wirkung der eigenen Einstellung erkennen
- den Stellenwert der Selbstfürsorge reflektieren
- das eigene Führungsverhalten erkennen und steuern
- das Konzept der Resilienz kennenlernen und nutzen
- Stärkung der Akteure im außerbetrieblichen Projektmanagement in der Gesundheitsförderung
- Vernetzung und kollegialer Austausch von Mitarbeiter/innen verschiedener Gesundheitsförderungsprojekte

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, Projektmitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten

### Inhalte:

- **Einstellungen wirken**
- **Persönlichkeitsmodelle, Motivation und Führung**
- **Erwartungsklarheit schaffen**
- **das Konzept der Resilienz**
- **die Resilienzfaktoren**
- **die Delfinstrategie**
- **das Balance-Modell**
- **Übungen**
- **Behandlung von Fragen aus der Praxis**

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Josef Wimmer

Termin: Mo 7. – Di 8. Mai 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Kick-off mit Kick – Workshop zum richtigen Projektstart

> 18300103

Wie Sie diese Euphorie, die am Beginn eines Projektes herrscht, auch über das gesamte Projekt hin aufrechterhalten können, hängt von vielen Faktoren wie z. B. der Projektplanung, der Projektkommunikation, dem Teambuilding, der Rollenverteilung im Projektteam oder der Projektsteuerung ab.

In diesem Seminar, das sich vor allem für Gesundheitsförderungsprojekte im kommunalen Setting eignet, erfahren Sie, welche Bestandteile eines professionellen Projektmanagements bereits beim Projektstart geplant werden müssen. Im Seminar lernen Sie, worauf Sie bereits beim Projektstart unbedingt achten sollten und wie Sie ein Kick-off-Meeting moderieren. Sie erhalten Werkzeuge, mit denen Sie ein Team rasch formen und alle Beteiligten von Anfang an ins Boot holen. Sie erkennen unterschiedliche Typen und nützen diese Unterschiede für das Team. Sie wissen, wie Sie einen strukturierten Ablauf und klare Teamregeln erstellen und wie Sie die Rollen im Projektteam klar verteilen. Sie bekommen Steuermethoden, mit denen Sie Ihr Team ziel- und lösungsorientiert führen können.

### Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsprojekten und/oder Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung und von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens

### Methoden:

theoretischer Input, erlebnisorientiertes Lernen anhand von Beispielen aus der Praxis alternierend mit praktisch-methodischen Übungen

### Inhalte:

- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **Moderationstechniken für gelungene Kick-off- und Projektmeetings**
- **die Haltung des Projektleiters als Moderator**
- **Erstellung einer einheitlichen Agenda-Vorlage für Projektmeetings**
- **Leitfaden für ein Kick-off als Basis einer aktiven u. motivierten Teamarbeit**
- **Erwartungen und Kompetenzen der Projektmitglieder abgestimmt mit den jeweiligen Rollen und der Aufgabenverteilung im Projekt**
- **aktive Einbindung des Projektteams in die Ziel- und Lösungsarbeit**
- **Moderationstechniken für Entscheidungsprozesse**
- **effektive Kommunikationsstrukturen im Projekt**
- **mögliche Konflikte orten und im Vorfeld ausräumen**
- **bestehende Konflikte sichtbar machen und im Team positiv verwerten**

Referentin/Trainerin:

Brigitte Lube

Termin: Di 15. – Mi 16. Mai 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. April 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Erfolgsfaktor Kommunikation: Marketing in der Gesundheitsförderung > 18300104

Vor allem Gesundheitsförderungsprojekte in Gemeinden verfügen in der Regel nicht über professionelle Unterstützung im Bereich Marketing. Aus diesem Blickwinkel ist es sinnvoll, die Mitarbeiter/innen in Gemeinden zu diesem Thema fortzubilden.

In der Gesundheitsförderung sind Menschen mit Gesundheitsfachwissen und großem Engagement am Werk und trotzdem kommt manchmal die projekt- oder maßnahmenbezogene Kommunikation zu kurz. Wer nicht von Anfang an auf diesen Faktor Rücksicht nimmt, vergibt viele Chancen und geht einige Risiken ein – ganz unabhängig vom Setting.

### Methoden:

Wechsel von Kleingruppen- und Einzelarbeit, Theorie und Praxis, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, gesunde Impulse zwischendurch

### Inhalte:

- **Die Teilnehmer/innen verstehen die Bedeutung, die Chancen und Gefahren von direkter und medialer Kommunikation, auf die es in der Gesundheitsförderung zu achten gilt.**
- **Die Teilnehmer/innen lernen Beispiele von Gesundheitskommunikation kennen und tauschen ihre Erfahrungen und Ideen aus.**
- **Die Teilnehmer/innen erarbeiten kommunikative Maßnahmen für ihre ganz konkreten Projekte: Artikel, Newsletter, Aushänge, Web-Einträge etc.**
- **Dieses Seminar soll eine Hilfestellung für alle im Gesundheitsförderungsbereich sein, um kommunikative Instrumente wie Slogans, Logos, Newsletter, Zeitung, E-Mails, Protokolle, Großveranstaltungen, Internet und soziale Netzwerke effizient nutzen zu können.**

Referent/Trainer:  
Helmut Buzzi

Termin: Di 12. – Mi 13. Juni 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 22. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Das Geheimnis starker Teams > 18300105

Projektleiter/innen und Teammitglieder in Gesundheitsförderungsprojekten investieren viel Engagement & Energie, um die Gesundheit ihrer Kolleg/innen zu fördern. Doch wie schaut es mir ihrer eigenen Gesundheit, mit ihren Ressourcen aus?

Was bedeuten Gesundheitsförderungsprojekte konkret für die Teammitglieder und die Projektleitung? Was braucht es, um turbulente Zeiten, Widerstände und Krisen im Team bzw. Projekt nicht nur zu meistern, sondern auch gestärkt daraus hervorzugehen – um im optimalen Fall dazugelernt zu haben und für die Zukunft bessere Handlungsstrategien entwickeln zu können?

Und was sind die zentralen Ansatzpunkte, um die Projektkompetenz und Gesundheit von Teammitgliedern bzw. Teamleitungen zu fördern, damit diese auf die Anforderungen wechselnder und herausfordernder Situationen, wie wir sie aus der Projektarbeit kennen, flexibel und kompetent reagieren können?

### Inhalte:

- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **das Geheimnis starker und gesunder Teams – die besonderen Haltungen & Fähigkeiten**
- **Was sind die Kennzeichen und Charakteristika von starken Teams in turbulenten Zeiten?**
- **der ressourcenorientierte Blick auf die Arbeit des Teams - Tools und Instrumente zur Sichtbarmachung und Weiterentwicklung von Stärken**
- **keine Angst vorm Scheitern – der gesunde Umgang mit Fehlern**
- **zahlreiche Übungen**
- **Erfahrungsaustausch mit Kolleg/innen und Entwicklung erfolgreicher Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen in Teams**

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Ulrike Krenn

Termin: Di 26. – Mi 27. Juni 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 5. Juni 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Konfliktmanagement > 18310102

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

Dieses Seminar in Anlehnung an Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ geht in Theorie und Praxis auf schwierige Situationen ein und bietet Werkzeuge zur Anwendung. Die gewaltfreie Kommunikation geht von der Gleichwertigkeit aller Menschen aus. Aufrichtigkeit und Annahme machen eine respektvolle Art des Umgangs miteinander möglich. Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

### Inhalte:

- **Vertiefung Konfliktmanagement und „Gewaltfreie Kommunikation“**
- **Wie sag ich es meinem/r Partner/in, Kolleg/in, Klient/in ...? – Kritik, innere Konflikte ehrlich und wirksam ansprechen**
- **von Kommunikationssperren, die trennen und Empathie, die verbindet; Selbstempathie in Theorie und Praxis**
- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **Training, Reflexion und Austausch im Forum und in der Kleingruppe**

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Gerald Höller

Termin: Mo 10. – Di 11. September 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 20. August 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit > 18310103

Im Zentrum des Seminars stehen Teamspiele und Bewegungstechniken, die die Kooperationsfähigkeit in Gruppen fördern und gemeinsame Wissensprozesse auflockern. Spielerische Methoden unterstützen auch die Kommunikation unter Menschen verschiedener Herkunft und unterschiedlicher Bildungsschichten.

Es wird einerseits der gesundheitsförderliche Aspekt der Alltagsbewegung (aktive Kurzpausengestaltung) in sozialen Zusammenhängen erarbeitet und andererseits erfahren die Teilnehmer/innen eine breite Palette von Bewegungsformen (Moderationsteamspiele, Überkreuzbewegungen, Skulpturentheater, Qi Gong ...), die allein und gemeinsam Abwechslung bieten. Entspannungstechniken wie Atemübungen, kreative Visualisierungstechniken und energetische Übungen runden die Gestaltung von Einstiegen, Übergängen, inhaltlicher Vertiefung der Sachthemen und Abschlussreflexionen in Gruppen ab.

### Ziel:

- Kennenlernen und Ausprobieren von kooperativen Spielen und Bewegungstechniken zur Auflockerung und Vertiefung inhaltlicher und prozessorientierter Gruppenarbeit
- Förderung des geistigen Kapitals durch interaktive Lehr-, Lern- und Gruppenarbeitsformen
- spielerisches Ausprobieren (Methodenebene) von unterschiedlichem Verhalten in Gruppen und Reflexion des sozialen, persönlichen Aspekts der Methoden (Beziehungsebene) und ihre Auswirkung auf die Generierung von Wissen (Sachebene)
- vielfältige Auflockerungs- und Kennenlernspiele, aktive Imagination (bewegt und gemalt) und Methoden aus dem Improvisationstheater erproben, die kreative Prozesse unterstützen

### Zielgruppe:

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

### Methoden:

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

Die erprobten Methoden können in Klein- und Großgruppen und in allen möglichen Gruppenarbeitsformen wie Seminar, Workshop, Projektentwicklungsbesprechungen, Veranstaltungen, Unterrichtsgestaltung und Teamklausuren eingesetzt werden. Bitte Filzstifte oder Farbstifte, Clipboard, unlinierte Blätter und bequeme Kleidung mitbringen.

Referentin/Trainerin:

Margit Bauer

Termin: Di 16. – Mi 17. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 25. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesunde Ernährung im Kindergarten > 18310104



Vor allem die Bezugnahme auf Essmotive, Ernährungserziehung und Ernährungskommunikation soll die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken.

In keiner anderen Lebensphase ist gesunde und bedarfsgerechte Ernährung so wichtig wie in der frühen Kindheit. In dieser Zeit lernen die Kinder die Vielfalt der Lebensmittel kennen und entwickeln erste Geschmacksvorlieben.

Essen und Trinken ist weitaus mehr als die Versorgung mit Nährstoffen und Energie. Gerade bei unseren Kleinsten fließen in dieses Thema Aspekte der Erziehung, des aktiven Erlebens und Strukturen des Alltages mit ein. Die tägliche Herausforderung, die Kinder optimal zu ernähren, ist eine große Verantwortung, denn der Kindergarten prägt die Essgewohnheiten maßgeblich mit. Im Kindergarten gehören Essen und Trinken zum Tagesablauf und sind selbstverständlich integriert in den Erfahrungsbereich der Kinder. Gutes Essen genießen und mit den anderen Kindern eine fröhliche Tischgemeinschaft erfahren - das ist Lernen für's Leben.

### Inhalte:

- **spielerische Vernetzung der Teilnehmer/innen (Kindergartenpädagog/innen und Mittagstischbetreiber)**
- **Nährstoffbedarf für 3- bis 6-jährige Kinder**
- **Mindeststandards**
- **Essmotive**
- **Ernährungserziehung**
- **Ernährungskommunikation**
- **Was ist bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu beachten?**
- **Speiseplangestaltung: Wie kann man das Wissen in die Praxis umsetzen?**

### Methoden:

Theorie-Inputs, Gruppenarbeiten, Fallbeispiele, Praxistransfer

Referentin/Trainerin:  
Martina Santer

Termin: Di 23. – Mi 24. Oktober 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 3. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Grundlagen der Gesundheitsförderung > 18310105

Im Seminar soll das Qualitätskriterium „Grundlagenwissen“ für die praktische Anwendung in der Gesundheitsförderung vermittelt werden. Das Konzept der Gesundheitsförderung hat auch in Österreich in den letzten Jahren stark an Dynamik gewonnen.

In der Umsetzungspraxis vermischen sich dabei sehr unterschiedliche theoretische und konzeptionelle Zugänge, wodurch eine Projektprofilierung erschwert wird.

Das Seminar verfolgt die Zielsetzung, theoretische Grundlagen und praktische Werkzeuge der Gesundheitsförderung miteinander zu verbinden.

### Inhalte:

- **Kennenlernen der Teilnehmer/innen**
- **Gesundheitstheorie und Grundlagen der Gesundheitsförderung**
- **Settings und Handlungsfelder (Betrieb, Gemeinde, Schule ...)**
- **Grundkonzepte und Standards (Partizipation – Empowerment – Vernetzung)**
- **aktuelle Entwicklungen (Social-Capital-Ansatz ...)**
- **Managementkreislauf in Projekten**
- **Strukturen und Netzwerke in Österreich**
- **hilfreiche Tipps für die Projektpraxis**

### Methoden:

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

Referent/Trainer:  
Christian Scharinger

Termin: Di 13. – Mi 14. November 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 23. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger Erfolg in der Gesundheitsförderung > 18310106

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

### Zielgruppen:

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

### Inhalte:

- **Vernetzung von Projektverantwortlichen in der Gesundheitsförderung: Diese sollen dabei unterstützt werden, in Kontakt mit sich zu kommen und die Stärken und Risiken ihres Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenzulernen. Sie lernen Gespräche aktiv zu steuern und dialogorientiert zu führen.**
- **eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **das Verhalten anderer richtig einschätzen lernen**
- **individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer Leitung von Teams und Projektmitarbeiter/innen**
- **eigene Stärken gezielt einsetzen durch**
  - **individuelle Ansprache von Projektbeteiligten und Stakeholdern**
  - **personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team**

### Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien

Referent/Trainer:  
Stefan Behnke

Termin: Di 4. – Mi 5. Dezember 2018,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 13. November 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Evaluation in Gesundheitsförderungsprojekten

> 18600101

Evaluation ist mittlerweile ein zentrales Instrument der Qualitätssicherung bei innovativen Projekten. Gerade auch in der Gesundheitsförderung wird Evaluation gezielt zur Gewährleistung einer qualitativ vollen Umsetzung eingesetzt. Neben externer Evaluation kommt dabei der Selbstevaluation durch die Projektumsetzer/innen besondere Bedeutung zu.

### Ziel:

In diesem Seminar soll ein allgemeiner Überblick über gängige Evaluationsmöglichkeiten gegeben werden. Besonderer Schwerpunkt wird auf das Thema Selbstevaluation und deren Beitrag zur Qualitätssicherung gelegt.

### Zielgruppen:

Das Seminar wendet sich an Personen, die Projekte planen, umsetzen und evaluieren möchten. Aufbauend auf Inputs werden Selbstevaluationsprojekte anhand praktischer Beispiele der Teilnehmer/innen unmittelbar im Seminar geplant.

### Inhalte:

- **Ziele von Evaluation**
- **unterschiedliche Evaluationsarten (bspw. Ex-Ante-, Ex-Post-, Selbst- und Fremdevaluation, begleitende Evaluation) und deren möglicher Beitrag zur Qualitätssicherung in der Gesundheitsförderung**
- **Unterschiede zwischen Selbstevaluation und Projektcontrolling**
- **Planung und Umsetzung eines Selbstevaluationsprojektes – maßgebliche Schritte**
- **Möglichkeiten der Kombination von Selbst- und Fremdevaluation**

### Methoden:

Fachinputs, Fallarbeit, Gruppendiskussion

Referentin/Trainerin:

Trude Hausegger

Termin: Do 12. - Fr 13. April 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 22. März 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 18600102



Im Rahmen des Seminars werden entwicklungspsychologische Grundlagen für die gelingende, aber auch misslingende kindliche Entwicklung dargestellt. In diesem Zusammenhang wird insbesondere auf die elterlichen Erziehungs- und Beziehungskompetenzen eingegangen. Darauf aufbauend wird eine Methode zur Einschätzung elterlicher Feinfühligkeit (Skala elterlicher Feinfühligkeit) vorgestellt und anhand von Videobeispielen eingeübt. Daran anschließend werden Methoden zur Förderung elterlicher Feinfühligkeit vorgestellt (u. a. die entwicklungspsychologische Beratung). Zudem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in Praxissimulationen die gelernten Methoden zu üben.

### Ziel:

Wissen über die zentrale Bedeutung früher Eltern-Kind-Beziehungen für die kindliche Entwicklung, erstes Einüben von Screeningmethoden zur Einschätzung von Eltern-Kind-Beziehungen, Kenntnisse über Methoden zur Förderung von Eltern-Kind-Beziehungen und Anwendung dieser.

### Zielgruppe:

Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich, die mit Kleinkindern, deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten tätig sind.

### Methoden:

- Vorträge
- Fotos
- Filme
- Übungen
- Videoanalysen

Referentin/Trainerin:  
Anne Katrin Künster

Termin: Mi 23. – 24. Mai 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 2. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Das Vitamin C für eine reibungslose Kommunikation > 18600103

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

### Ziel:

- wertschätzende Grundhaltung in der Kommunikation: „Ich bin o. k. – du auch!“
- WahrnehmungsfILTERbrillen
- das 4-Schritte-Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg
- verschiedene Feedbackformate: Face to Face, Gruppenfeedback, Reflexback, Speedback in unterschiedlichen Projektphasen einsetzbar

### Zielgruppen:

Unser Seminar richtet sich an Gesundheitsförderer und -förderinnen, Führungskräfte und alle an der Förderung der Gesundheit im Arbeitsleben beteiligten und interessierten.

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:  
Brigitte Lube

Termin: Do 7. - Fr 8. Juni 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 17. Mai 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-)Erfolg > 18600104

Führung zielt darauf ab, die Leistung anderer zu beeinflussen. Führungskräfte sollen Sinn und Orientierung stiften. Um führen zu können, braucht es die Auseinandersetzung mit dem eigenen Führungsverhalten und dessen Wirkung auf sich und die Umwelt. Ziel des Seminars ist es, die teilnehmenden Führungskräfte dabei zu unterstützen, in Kontakt mit sich zu kommen und die Stärken und Risiken ihres eigenen Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenzulernen, um diese effektiv und sinnvoll einzusetzen. So gelingt es auch unter hoher Belastung, gesund zu bleiben.

Das Seminar ist nicht geeignet als Ausbildungsprogramm in der BGF, da individuelle Leitungsstrategien (Verhaltensebene) für eine gesunde Führungsarbeit erarbeitet werden.

### Ziel:

individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer und damit gesunder und nachhaltiger Führung von Teams und Mitarbeitenden

### Zielgruppe:

- Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens.
- Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen von Einrichtungen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens.

### Inhalte:

- **eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **eigene Ressourcen gezielt einsetzen; als Führungskräfte selbst gesund bleiben**
- **das Verhalten anderer richtig einschätzen**
- **eigene Stärken gezielt einsetzen, z. B. individuelle Ansprache von Kollegen, Gesprächspartner/innen und Mitarbeitenden**

### Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien

Referent/Trainer:  
Stefan Behnke

Termin: Mi 27. - Do 28. Juni 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 6. Juni 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 18610101

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

### Ziel:

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

### Zielgruppen:

Führungskräfte und Projektleiter/innen, die die Innovationsfähigkeit ihrer Organisation stärken und sich für das Entstehen von fruchtbarem Neuen engagieren wollen

### Methoden:

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

### Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:  
Angelika Dreher

Termin: Do 5. – Fr 6. Juli 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 14. Juni 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „Helping people help themselves“ – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern > 18610102



Gesundheitskompetenz ist ein Eckpfeiler im Gesundheitswesen und wichtige Ressource, wie Menschen mit Gesundheit und Krankheit umgehen. Gesundheitskompetenz ist demnach relevant für ihr Selbstmanagement, gerade bei chronischer Krankheit. Stellt sich die Frage, wie Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement gestärkt bzw. gefördert werden kann: Mit Wissensvermittlung? Oder Impulsen zur Lebensstiländerung? Oder durch beides?

Worauf zielen hier Interventionen ab? Wie können sie geplant werden? Worauf gilt es zu achten? Von welchen umgesetzten Beispielen guter Praxis aus dem In- und Ausland kann gelernt werden? Wie kann meine Organisation zu einer gesundheitskompetenten Organisation werden? Diese und andere Fragen werden im Seminar behandelt und interaktiv Antworten erarbeitet. Besprochen wird, welche Elemente bei der Planung und Entwicklung von Interventionen zu berücksichtigen sind und welche Ressourcen existieren, um eine gesundheitskompetenz-freundliche Umgebung zu schaffen.

### Ziel:

in Konzepte, Fakten und Interventionsmöglichkeiten zu Gesundheitskompetenz und Selbstmanagementförderung bei chronischer Krankheit einführen; Ressourcen aufzeigen und Teilnehmende unterstützen, spezifische Konzepte für die eigene Organisation zu entwickeln, die zu einer gesundheitskompetenz-freundlichen Umgebung beitragen

### Zielgruppe:

Personen, die in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen tätig sind

### Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel-, Gruppen und Fallarbeit mit kollegialer Beratung

Referent/Trainer:

Jörg Haslbeck

Termin: Do 6. – Fr 7. September 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 16. August 2018

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Werkzeugkoffer Methode und Moderation

> 18610103

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

### Ziel:

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

### Zielgruppen:

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

### Inhalte:

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

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:  
Anna Egger

Termin: Do 20. – Fr 21. September 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. August 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



## Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 18610104

Resilienz bedeutet nicht, unangenehme Dinge beiseitezuschieben. Es geht darum, in konkrete Situationen hineinzugehen und sie bewusst zu gestalten. Resilienz, ein anderes Wort dafür wäre Krisenkompetenz, bezeichnet jene Widerstandskraft, die sich auch unter widrigsten Umständen und belastenden Lebensbedingungen entfalten kann. Resiliente Menschen zeigen uns vor, wie sie auch unter hohem Stress und in herausfordernden Lebenssituationen ihr Leben gelingend meistern können, wie sich auch dann noch Lebenskunst und Gelassenheit etablieren können. Sie sind nachweislich erfolgreicher in ihrer Ausbildung und im Job und führen ein glücklicheres Leben. In unserem internationalen Resilienz-Projekt haben wir verschiedene Resilienz-Trainingsmethoden und -materialien gesammelt und entwickelt, die wir in diesem Seminar gerne an interessierte Personen weitergeben möchten.

### Ziel:

In diesem Seminar werden Sie mit einigen wichtigen Grundpfeilern von Resilienz vertraut gemacht. Nach dem Seminar haben Sie ein Methodenset zur Hand, mit dem sie an Ihrer eigenen psychischen Widerstandskraft arbeiten können. Als Multiplikator/innen sind Sie dann auch in der Lage, Impulse und konkrete Anregungen an andere Personen weiterzugeben.

### Zielgruppe:

Unser Seminar richtet sich an Gesundheitsförderer und -förderinnen, Führungskräfte, pädagogisch Tätige und alle an der Förderung der Gesundheit im Arbeitsleben beteiligten und interessierten Personen.

### Inhalte und Methoden:

- **grundsätzliche Überlegungen zum Thema Resilienz**
- **Arbeiten mit unserem Resilienz-Selbstevaluierungsbogen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren einzelner Resilienzübungen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren unseres Online-Spiels**
- **Arbeiten mit unserer Resilienz-Übungsdatenbank**
- **Arbeiten im Plenum und Gruppenarbeiten**
- **Einzelarbeiten und kurze Fachinputs**
- **auflockernde Übungen**

Referent/innen bzw. Trainer/innen:  
Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Termin: Do 11. – Fr 12. Oktober 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker Jonas Schlössle, Am Ach 10,  
6840 Götzi

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 20. September 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Mental „fit & firm“ in der Altenpflege – psychische Gesundheit von älteren Menschen > 18610105



Pflegepersonal, Altenbetreuer/innen und Führungskräfte von Altenbetreuungsstätten sind häufig mit viel Arbeit und wenig Zeit für den einzelnen Klienten/Patienten/Bewohner, häufigen Unterbrechungen und Überstunden konfrontiert. Eigene Bedürfnisse und die persönlichen Kontakte zu den älteren Menschen werden hintangestellt.

Dabei wäre gerade für die psychische Gesundheit der Pflegenden, deren oft einziger Kontakt das Pflegepersonal ist und die mit ihren Krankheiten und dem Älterwerden oft selbst nicht fertig werden, Aufheiterung, Zuversicht und persönliche Ansprache so wichtig. Doch wie kann das im Arbeitsalltag besser gelingen?

### Ziel:

Dieses Seminar hilft auf der einen Seite dem Pflegepersonal oder den Altenbetreuer/innen mit dem eigenen Energiehaushalt besser umgehen zu können, um dann energievoll auf die älteren Menschen zugehen zu können. Und auf der anderen Seite geht es darum, den persönlichen Werkzeugkoffer an mentalen Techniken zu befüllen, die im Umgang mit den Pflegenden eingesetzt werden können.

### Zielgruppe:

Pflegepersonal, Altenbetreuer/innen, Führungskräfte von Altenbetreuungsstätten

### Inhalte:

- **Grundlagen des Mentalcoachings**
- **Staturerhebung: Wie mental stark bin ich und was sind meine auszubauenden mentalen Ressourcen? Wie kann ich meine Umgebung mit Ressourcen anreichern?**
- **mentale Techniken aus dem emotionalen, energetischen und rationalen Bereich wie z. B. die mentale Schutzglocke, Energetisierungsübungen, Techniken zu Ressourcenstärkung und Gedankenhygiene**

Referentin/Trainerin:  
Brigitte Lube

Termin: Do 8. – Fr 9. November 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 18. Oktober 2018  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes

> 18610106

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

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

### Ziel:

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

### Zielgruppe:

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

### Inhalte:

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

### Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Anna Egger

Termin: Do 29. – Fr 30. November 2018,  
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 8. November 2018

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



### **Dr.<sup>in</sup> Renate Augusta**

Gesundheitspsychologin, Sozialtherapeutin, Psychotherapeutin, Trainerin, Coach und Organisationsberaterin. Studium der Psychologie und Pädagogik. Langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Bildungs- und Gesundheitsprojekten. Universitätslektorin am Zentrum für Soziale Kompetenz der Universität Graz und an der Wirtschaftsuniversität Wien.



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

Pädagogin, Unternehmerin (Fa. LQ<sup>2</sup>), Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und im Change Management, Moderation von Teams, Coach, Lektorin an der Uni Klagenfurt, Trainerin für betriebliche und regionale Gesundheitsförderung, Moderation, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Kreativitätstechniken.



### **Stefan Behnke**

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



### **Mag.<sup>a</sup> Ursula Breitenfelder, MSc**

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



### **Helmuth Bronnenmayer, MAS**

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



**Mag. Helmut Buzzi**

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung, selbstständig mit [www.vitalebetriebe.at](http://www.vitalebetriebe.at). Als Referent und Trainer in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Fitness tätig, weitere Schwerpunkte sind Kommunikation & Gesundheit, Gesunde Führung und Teambuilding. In vielen BGF-Projekten als Projektbegleiter, Koordinator und Gesundheitszirkelmoderator tätig. Ehemals Lehrbeauftragter am Universitäts-Sport-Institut Wien und langjähriger Bundesgeschäftsführer des UNIQA VitalClub.



**Mag. Martin Danninger**

Arbeitspsychologe, Unternehmensberater und Trainer. Seit mehr als 25 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig, 10 Jahre Erfahrung als Führungskraft. Aus- und Fortbildungen in systemischer Organisationsberatung (Fritz B. Simon, Berlin), Train-the-Trainer (Graz und Wien), Z.R.M @ (ISMZ/Wien) u. v. m. Berät und begleitet Personen und Unternehmen bei Fragen zu psychischer Gesundheit und nachhaltiger Führung.



**Dr.<sup>in</sup> Angelika Dreher**

Beraterin, Trainerin und Coach für Innovation und Innovationsmanagement. Mitgründerin und geschäftsführende Gesellschafterin von [five i's innovation management](http://www.five-is.com) ([www.five-is.com](http://www.five-is.com)). Gelernte Betriebswirtin mit vertieftem Know-how in Marketing, systemischem Management und Coaching, Organisationsentwicklung, Kreativität, Kommunikation und Selbstmanagement (zertifizierte Trainerin für ZRM® - Zürcher Ressourcenmodell). Jahrelange Beratungs- und Trainingserfahrung in Industrieunternehmen und Sozialorganisationen.



**Mag.<sup>a</sup> Jaqueline Eddaoudi**

Studium der Sprachen Italienisch, Arabisch, Französisch, Englisch, Spanisch und Türkisch. Als Sprach- und Kulturmittlerin tätig. Die Erfahrungen aus Arbeit, Familie (Vater Italiener, Mann Marokkaner) und den weltweiten Reisen gibt sie in ihren Seminaren ([www.dieorientalischewelt.com](http://www.dieorientalischewelt.com)) weiter. Autorin des Buches „Die muslimische Welt in deutschsprachigen Schulen“



**Manfred Edelbauer, MAS**

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



### **Anna Egger, MA**

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



### **Mag.ª Michaela Erkl-Zoffmann**

Studium der Betriebswirtschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien (Personalwirtschaft, Marketing), systemische Ausbildung, Ausbildung zur Mediatorin (Trigon) und Dialogprozessbegleiterin (IICP Bern - Dhority/Hartkemeyer); Unternehmensberaterin; Gründungsmitglied des Personalmanagementforums Salzburg; Prozessbegleitung für Strategieentwicklung/Human Resources, langjährig als Personalberaterin tätig, Trainings, Coachings; seit 2000 im Schwerpunkt Generationenmanagement – altersgerechtes Arbeiten tätig (Vorträge; Prozessbegleitung in öffentlichen Organisationen, NGOs, Industrie und Gesundheitswesen).



### **Mag. Markus Feigl**

Betriebswirt, akademisch geprüfter psycho-sozialer Gesundheitstrainer, Ausbildungen zum CSR-Manager, Outdoor-Trainer und Coach. Seit 2008 selbstständig tätig als Prozessberater, Projektleiter, Moderator und Coach im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement. Vermehrter Schwerpunkt in den letzten Jahren auf Gesundes Führen, Teamentwicklung und Leitung von Gruppen und Teams.



### **Dr.ª Monika Finsterwald, MSc**

Master in Educational Psychology, Excellence-Universität LMU-München; 2002-2005 Aufbau der Beratungs- und Forschungsstelle für Hochbegabung in Baden-Württemberg (LBFH) an der Universität Ulm; 2005 bis 2014 als Post-Doc am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Wien in verschiedenen Forschungs- und Evaluierungsprojekten tätig; seit 2009 zuständig für den Bereich „Qualitätsentwicklung/Evaluation und Innovation“ von promente: kinder jugend familie sowie selbstständig tätig als Evaluatorin.



### **FH-Doz. Mag. Michael Fürnschuß**

Selbstständiger Unternehmensberater und Business Coach, Lektor an mehreren Fachhochschulen und am Olympiazentrum Vorarlberg; über 20 Jahre Erfahrung in Strategie- und Organisationsentwicklung, Change Management, Leadership Development. Studium Handelswissenschaft (WU Wien), Diplomlehrgang für systemisch-humanökologisches Coaching und Leadership-Entwicklung, Meditationsteilnahme nach Shaolin-Chan-Tradition, zertifizierter Tauchlehrer.



### **Mag. Daniel Gadjusek-Schuster**

Studium der Bildungswissenschaften (Schwerpunkt Aus- und Weiterbildungsforschung); selbstständiger Pädagoge, Trainer, Magier und Performancekünstler. Akademischer Sozial- und Bildungsmanager (AGB). Trainer für Gestalt-, Spiel- und Erlebnispädagogik. Mitglied des AGB Trainernetzwerkes, langjähriger Kooperationspartner des Gesunden Niederösterreich. Geschäftsführer Fa. Perspektiven Daniel Gadjusek-Schuster e.U.



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

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



### **Mag. Ludwig Grillich**

Leiter des Fachbereichs Evaluation am Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie, seit 1997 Lehrtätigkeit als Lektor an der Universität Wien zum Thema „Evaluation und Qualitätssicherung im Gesundheitswesen“, als Studiengangsleiter und Hochschullehrer am FH-Studiengang „Gesundheitsmanagement“ an der FH Krems zum Thema „Gesundheitsförderung und Prävention“ und als Hochschullehrer an der FH JOANNEUM zu „Public Health und Gesundheitssoziologie“. Arbeitsschwerpunkt: Konzeption und Leitung von Evaluationsprojekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.



### **Dr. Jörg Haslbeck**

Dr. Haslbeck ist Pflege- und Gesundheitswissenschaftler. Seit Dezember 2017 leitet er die Abteilung Nachsorge bei der Krebsliga Schweiz. Zuvor hat er bei der Careum Stiftung in Zürich ein Projekt zu Patientenbildung geleitet und daraus ein gleichnamiges Kompetenzzentrum aufgebaut. Seit Juli 2015 ist er Postdoktorand am Institut für Pflegewissenschaft der Universität Basel. Zuvor war er wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld. Jörg Haslbeck ist Mitglied der wissenschaftlichen Begleitgruppe «Seltene chronische Krankheiten» der Robert Bosch Stiftung, Stuttgart. Arbeitsschwerpunkte: Bewältigung chronischer Krankheit, Selbstmanagementförderung, Patientenbeteiligung, Gesundheitskompetenz, Medikamenten-Adhärenz.



### **Mag.ª Trude Hausegger, MSc**

Geschäftsführende Gesellschafterin der Prospect Unternehmensberatung GesmbH, Studium der Pädagogik und Soziologie, Supervisorin/Coach (Ausbildung TOPS/Berlin), Mitbegründerin der österreichischen Schriftenreihe Supervision der ÖVS. Diverse veröffentlichte und unveröffentlichte Forschungsberichte zu arbeitsmarktpolitischen Fragestellungen. Seit Mitte der Achtziger Jahre u. a. Leitung unterschiedlicher Evaluationsprojekte, zuletzt auch im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung.



### **Mag. Gerald Höller**

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



### **Mag.ª Isabella Kaupa**

Selbstständige Trainerin, Organisationsberaterin und Sozialforscherin, Senior Consultant und Partnerin von MelangeC Sustainable Consulting GmbH, Lektorin an der Universität Wien sowie bei postgradualen Lehrgängen (SOQUA, ARGE Bildungsmanagement). Studium der Soziologie und Psychologie, Ausbildung zur Trainerin und Beraterin bei der ÖGGO, Österreichische Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung; systemische Beratungsausbildung bei Fritz B. Simon in Berlin. Weiterbildungen in Körpersprache und Analogen Medien.



### **Dr.ª Irene Kloimüller, MBA**

Medizinerin, Psychotherapeutin und Unternehmensberaterin. Expertin für Arbeitsfähigkeits- & Generationenmanagement. Leiterin des Programms „Fit für die Zukunft - Arbeitsfähigkeit erhalten“ für die AUVA und PVA. Seit 2012 Leiterin des Programms „Fit2work – Betriebsberatung“. Geschäftsführende Gesellschafterin von Wert:arbeit und Arbeitsfähigkeit erhalten KG (Institut für Arbeitsfähigkeit).



### **Barbara Knoll, BA, MA**

Gesundheitsmanagerin und dipl. Kindergesundheitstrainerin. Studium Gesundheitsmanagement und Unternehmensführung. Langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit dem Fokus Bewegung, Ernährung und Konzentration. Seminartätigkeit in den Bereichen Kinder- und Jugendgesundheit.



### **Mag.<sup>a</sup> Karin Korn**

Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Arbeitspsychologin. Seit 2006 Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd mit Schwerpunkt Projektmanagement und -leitung von geschlechtssensiblen und interkulturellen (betrieblichen) Gesundheitsförderungsprojekten sowie psychologische Beratung. Lehrtätigkeit an der FH Pinkafeld. Trainerinnentätigkeit zu unterschiedlichen Schwerpunkten der Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte: Frauengesundheit, Gender- und Diversityaspekte in der Gesundheitsförderung, Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen (Arbeitsuchende) sowie Migrant/innen und Jugendarbeit.



### **Mag.<sup>a</sup> Ulli Krenn**

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



### **Mag.<sup>a</sup> Birgit Kriener**

Arbeitspsychologin und Unternehmensberaterin. Seit 15 Jahren Begleitung und Beratung von Organisationen zu den Themen Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesunde Führung. Langjähriges persönliches Praktizieren von Achtsamkeit., Trainerin für MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction und für das ganzheitliche Bewegungsprogramm bodybliss.



### **Dr.<sup>in</sup> Anne Katrin Künster**

Dr. biol. hum., Leitende Psychologin in der Sektion Pädagogik, Jugendhilfe, Bindungsforschung und Entwicklungspsychopathologie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm, Deutschland. Forschungsschwerpunkte: frühe Eltern-Kind-Beziehungen, Frühe Hilfen und Kinderschutz, insbesondere die Entwicklung und Erprobung empirisch abgesicherter Vorgehensweisen. Zudem als Systemische Therapeutin für Familien, Kinder, Jugendliche, erwachsene Einzelpersonen und Paare in eigener Praxis tätig.



### **Susanne Linde, MSc**

schloss ihren Master of Science in Training and Development ab und absolvierte den Lehrgang universitären Charakters am Institut für Kommunikations-, Konfliktpädagogik und Coaching in Wien. Sie ist Beraterin für systemische Struktur- und Familienaufstellungen, IGSL Hospizbewegung und dipl. Hara Shiatsu Praktikerin, Hara Shiatsu Tomas Nelissen. Seit 2007 ist Susanne Linde Institutsleiterin von Blickpunkt Identität; Aufgabenbereiche: Projektmanagement, Konzeption und Training. Sie arbeitet für EU Projekte und ist als Trainerin in der Erwachsenenbildung für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsthemen tätig.



### **Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc**

studierte Psychologie an der Universität. Er ist Klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeits- und Organisationspsychologe beim Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen. Er schloss seinen Master of Science in Training and Development ab, absolvierte den Lehrgang universitären Charakters am Institut für Kommunikations-, Konfliktpädagogik und Coaching. Seit 2007 ist er Institutsleiter von Blickpunkt Identität; seine Aufgabenbereiche: Projektmanagement, Konzeption und Training. Seit 2003 ist er für EU-Projekte tätig; des Weiteren ist er Trainer in der Erwachsenenbildung für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsthemen.



### **Mag.ª Maria Lönnberg-Stanger**

Personal- und Organisationsentwicklerin, systemischer Coach, Embodiment-Coach, Geisteswissenschaftlerin und Pädagogin. Langjährige Erfahrung in der Führungskräfteentwicklung und in der Begleitung von unternehmensinternen Prozessen, auch zu Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.



### **Mag.ª Brigitte Lube**

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



### **Prof.ª Dr.ª Andrea Magnus, MA**

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



### **Mag.ª Helga Pesserer, CMC**

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



### **Mag.ª 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.



### **Mag.ª Ekim San**

Studium der Psychologie an der Universität Wien, postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin. Mitarbeiterin des Frauengesundheitszentrums FEM Süd seit 2006. Themenschwerpunkte: türkischsprachige psychologische Beratung und Behandlung sowie Projektleitung und -management bei geschlechtssensiblen und interkulturellen Gesundheitsförderungsprojekten.



### **Martina Santer, BSc**

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



### **Michael Schallaböck**

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



### **Dr. Christian Scharinger, MSc**

Gesundheitssoziologe, Organisations-Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach, Supervisor in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Beschäftigt sich seit 10 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Verwaltung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.



**Mag.ª Sabine Schuster**

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



**Gerhard Sexl**

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



**Ing.ª Edith Steiner-Janesch, MSc**

Unternehmerin Fa. brightpicture. Zeichnet als Graphic Recorderin für ihr Leben gern – und schnell. Coach, Moderatorin, Trainerin für visuelle Kommunikation. Hintergrund aus der Architektur. Begleitung von partizipativen Bauprojekten. Ehrenamtliche Projektleitung von Sozialprojekten. 2000-2001 Tutorin green academy Online-Lehrgang für ökologisches Bauen; 15 Jahre mit einem Planungsbüro (private & gewerbliche Um- und Zubauten) selbstständig.



**Dr. Wolfgang Stock**

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



**Prof. Michael Weger**

Intendant der neuebuehnevillach sowie Professor und Fachbereichsleiter der Schauspielabteilung am Kärntner Landeskonservatorium. Persönlichkeitstrainer und Bestsellerautor mit dem Kernbereich Emotions-, Stimm-, Sprach- und Körpersprachetraining in bisher über 380 Seminaren und Vorträgen mit rund 12.000 Teilnehmer/innen. Entwicklung und Patentinhaber von >EP-Emotionales Programmieren & Emotion Power<.



### **Mag.ª (FH) Barbara Wick**

Selbstständige Mediatorin, Deeskalationstrainerin, Theaterpädagogin. Schwerpunkttätigkeiten: Training, Fort- und Weiterbildungen, Social Theater, Projektmanagement. Arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in den Bereichen Mediation, Gewaltprävention, De-Eskalation, Zivilcourage. Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Salzburg GmbH (Soziale Arbeit). Pädagogische Leitung im Friedensbüro Salzburg ([www.dialoglabor.at](http://www.dialoglabor.at) / [www.friedensbuero.at](http://www.friedensbuero.at)).



### **Mag. Dr. Andreas Wieland**

Wirtschaftsstudium Universität Klagenfurt: Strategische Unternehmensführung/Controlling sowie Personal-, Management- und Organisationsentwicklung. Seit 1994 bei der Bausparkasse Wüstenrot in folgenden Bereichen tätig: Trainer Aus- und Weiterbildung (Präsentation/Moderation, Teamentwicklung, Problemlösungstechniken, Zeitmanagement). 1997 – 2000: stellvertretender Leiter der Personalentwicklung (Führungskräfteentwicklung, Organisationsentwicklung). Systemische Beraterausbildung, seit 2001 Leiter der Abteilung Organisationsentwicklung.



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

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



### **Mag. Rosemarie Zehetgruber**

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



### **Mag. Dr. Georg Zepke**

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

## 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. Der Fonds Gesundes Österreich konzentriert seine Arbeit auf die Leitthemen: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gender und Diversity Management. Es gibt fünf Programmlinien: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Lebensqualität von Älteren, Kommunales Setting und Gesunder Lebensstil.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk“-Seminarprogramm, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz bzw. Präventionstagung wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org). Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

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

Erstmalige Nutzer/innen registrieren sich bitte zuerst in der FGÖ-Kontaktdatenbank unter <https://kontaktbanken.fgoe.org> und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach dem Seminar wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmer/innenanzahl ist beschränkt.

**Kosten:**

2-tägiges Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 50 Euro

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind Seminarteilnahme, Seminarunterlagen und Pausenverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind Nächtigung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Parkgebühren sowie Getränke zum Mittag- und Abendessen.

**Teilnahmekonditionen:**

Wir bitten Sie, die im Seminarkalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr in Höhe der Seminargebühr verrechnet. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer/innen zu nennen.

**Veranstaltungsverantwortung:**

Fonds Gesundes Österreich,  
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
Ing. Petra Gajar  
E-Mail: [petra.gajar@goeg.at](mailto:petra.gajar@goeg.at)  
Tel.: 01 / 895 04 00-712  
Fax: 01 / 895 04 00-720

# Seminarprogramm für Betriebliche Gesundheitsförderung



Fonds Gesundes  
Österreich



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

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

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

