

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2026



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

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

Tel.: 01 / 895 04 00

E-Mail: fgoe@goeg.at

www.fgoe.org

www.goeg.at

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar

Redaktion: Mag. Petra Winkler

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Fotos:

Titelbild: © Gina Sanders / stock.adobe.com

Portraitbilder: privat

Februar 2026

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 25 Jahren ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm an. Die Fort- und Weiterbildung für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ist eine wichtige Aufgabe des FGÖ.

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

Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Es gilt, aktuelle Entwicklungen – wie immer wiederkehrende Krisensituationen – genauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Praktische Anwendungsfelder von AI/KI“, „Gesundheit in Zeiten der Klimakrise“ oder „Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Grundprinzipien der Gesundheitsförderung“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Teams gesund führen“, „Flipchartgestaltung“ oder „Konfliktmanagement“.

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

Wir hoffen, Sie finden auch 2026 wieder Anregungen für Ihre persönliche Weiterentwicklung, wünschen Ihnen viel Freude bei den Seminaren und viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsförderungsprojekte!

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2026

Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert fachliche, prozessspezifische, strategische und gruppendynamische Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 25 Jahren immer ein aktuelles und qualitativ hochwertiges Fort- und Weiterbildungsangebot für Praktiker:innen der Gesundheitsförderung an.

ZIEL

Antragsteller:innen und Betreiber: innen von Projekten der Gesundheitsförderung und der Präzärprävention können in diesen Seminaren ihr Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten erweitern.

ZIELGRUPPE

- Umsetzer:innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger:innen
- Stakeholder

INHALTE

Das Bildungsnetzwerk Seminarprogramm bietet Präsenz- und Online-Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Inhaltlich werden die Grundlagen der Gesundheitsförderung ebenso abgedeckt wie die unterschiedlichsten Themenbereiche von KI über Gesundheitsförderung und Resilienz bis zu Gesundheit im Zeichen der Klimakrise. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter:innen und -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits themenspezifische Angebote, z. B. aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit, wie etwa das Konfliktmanagement, oder beim Thema Gesundheit in der Klimakrise, sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 13-17 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2025 und an den jeweiligen Schwerpunkten. Siehe auch <https://fgoe.org/medien/Arbeitsprogramme-und-Jahresberichte>. Diese Schwerpunkte werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2026“ aufgegriffen.

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



Schwerpunkt Bildungseinrichtungen, Zielgruppe „Junge Menschen“

Kindergarten, Schule und außerschulische Jugendarbeit sind zentrale Interventionsfelder der Gesundheitsförderung. Hier werden Menschen von Beginn an erreicht. Der Schwerpunkt „Psychosoziale Gesundheit“ soll Impulse setzen und Interventionsmöglichkeiten aufzeigen. Im Bildungsnetzwerk Seminarprogramm finden Sie die Seminare zu diesem Schwerpunkt unter diesem Symbol:



Schwerpunkt Gemeinden, Städte, Regionen

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



Schwerpunkt „Ältere Menschen“

Gesundes Altern berührt fast alle Bereiche der Gesellschaft und gewinnt zunehmend an Bedeutung. In den vergangenen 130 Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenszeit der Menschen im deutschsprachigen Raum fast verdoppelt. Unter den Altersgruppen wächst jene der über 80-Jährigen am stärksten. Prognostiziert ist ein Anstieg von 5 auf 13 Prozent der Gesamtbevölkerung. Für die Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung bedeutet das eine besondere Aufgabe.

Es handelt sich um herausfordernde Ziele wie beispielsweise „Gesund und kompetent zu altern“, die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu unterstützen und die Lebensqualität bis in die späten Lebensphasen zu erhalten. Damit stellt sich die Frage, inwieweit die hinzugewonnenen Lebensjahre in guter Gesundheit verbracht werden können. Die Schwerpunktseminare zum Thema „Lebensqualität von älteren Menschen“ finden Sie unter dem Symbol:



Schwerpunkt Klimaschutz

Im Hinblick auf Wohlbefinden und Gesundheit haben die Lebensstildeterminanten Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit wesentliche Bedeutung. Sie sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung verschiedenster sogenannter lebensstilassoziierter Erkrankungen. Gesundheitsförderung und Klimaschutz sind eng miteinander verknüpft. Die Bereiche Mobilität, Ernährung und Wohnen/Raumplanung beeinflussen unsere Lebensbedingungen und bieten Möglichkeiten für Verbesserungen. Seminare, die diese vielfältigen Themen aufgreifen, finden Sie unter dem Symbol:



Digitalisierung

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



Gesundheitskompetenz

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte so an die jeweilige Zielgruppe bringen, dass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind? Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz einerseits um die Verbesserung der Kommunikation von Gesundheitsinformation und andererseits um gesundheitskompetente Gestaltung von Organisationen. Das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu steigern, ist dabei sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Krankenversorgung und in der Prävention wesentlich. Seminare zur Gesundheitskompetenz sind speziell mit dem Logo der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) gekennzeichnet. Mitglieder der ÖPGK haben die Möglichkeit zur kostenfreien Teilnahme, nähere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite der ÖPGK unter oepgk.at



Regionale Koordinatorinnen und Koordinatoren:

Der Fonds Gesundes Österreich hat in den Bundesländern Koordinatorinnen und Koordinatoren beauftragt, das Angebot vor Ort zu konzipieren, zu organisieren und umzusetzen. Diese regionalen Kontaktpersonen sind einerseits für die Abwicklung der Anmeldungen und die Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland zuständig und stehen andererseits auch für Rückfragen zur Verfügung. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinatorinnen und Koordinatoren finden Sie auf den Seiten 8-12.

Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen:

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 89.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und in der Prävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer:innen ist lediglich ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 150,- für ein mehrtägiges bzw. EUR 75,- für ein eintägiges Seminar zu entrichten.

Koordinatorinnen und Koordinatoren

Regionaler Projektkoordinator Wien



Peter Hager, MA

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

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

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

Regionale Projektkoordinatorin Niederösterreich



Mag.ª Birgit Küblböck

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

ÖSB Consulting GmbH

4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland



Marion Wurm, BA, BSc, MPH

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

PROGES – Wir schaffen Gesundheit

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

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer, MA

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



Styria vitalis

8010 Graz, Marburger Kai 51/III

Tel.: 0316/82 20 94-25, E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

Regionale Projektkoordinatorin Oberösterreich

Mag.^a Birgit Küblböck

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



ÖSB Consulting GmbH

4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6

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

Regionale Projektkoordinatorin Kärnten



Mag.ª Birgit Küblböck

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

ÖSB Consulting GmbH

4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6

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

Regionaler Projektkoordinator Salzburg



Dr. Thomas Diller

Betriebswirtschaftsstudium an der WU Wien mit Schwerpunkt Unternehmensführung, Personal und Organisation. Zusatzausbildungen in systemischer Beratung, Theaterpädagogik, Dialogprozessbegleitung, Arbeiten mit (Groß-)Gruppen, Qualitätsmanagement. Über 20-jährige Erfahrung in Aufbau und Führung von Social-Profit-Organisationen (AVOS, AMD Salzburg) sowie der Konzeption, der Umsetzung und des Controllings einer Vielzahl von Projekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings. Lehrtätigkeit an Universität Salzburg, FH Salzburg und FH Gesundheit, Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte. www.thomasdiller.com

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, Zertifikatslehrgang „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“.



Mag. Philipp Thummer

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



avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

6020 Innsbruck, Anichstraße 6

Tel.: 0512/58 60 63, Fax: 0512/58 30 23, E-Mail: avomed@avomed.at

Regionale:r Projektkoordinator:in Vorarlberg



Andrea Niemann, MPH

Studium Masterlehrgang Public Health, Medizinische Universität Wien, 5 Jahre beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), Gesundheit Österreich GmbH, Programm Management Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK), seit 2018 aks gesundheit GmbH, Projektleitung, Gesundheitsförderung und Kommunikation mit Schwerpunkt Gute Gesundheitsinformation und Gesundheitskompetenz.

aks gesundheit GmbH

6900 Bregenz, Rheinstraße 61

Tel.: 05574/202, Mobil: 0664/802 83 621, E-Mail: andrea.niemann@aks.or.at



Stephan Schirmer, MPH

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

aks gesundheit GmbH

6900 Bregenz, Rheinstraße 61

Tel.: 05574/202, Fax: 05574/202-9, E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at

Seminartermine 2026

Wien

Mini Habits – die Taktik der kleinen Schritte erfolgreich nutzen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/8zte3/>

15. – 16. April 2026

Denise Kloska, Ulrike Krasa

ONLINE: Attention Hacking – Strategien für Digitale Selbstfürsorge

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/q3hwr/>

20. – 21. Mai 2026

Carina Ehrnhöfer

Gesundheit in Zeiten der Klimakrise

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

08. – 09. Juni 2026

Willi Haas

Praktische Anwendungsfelder von AI in der gemeinnützigen Arbeit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/my7cx/>

10. – 11. Juni 2026

Birgit Hajek

Umgang mit Mobbing & den vermeintlichen Täterinnen und Tätern

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

18. – 19. Juni 2026

Anne Matthes

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft

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

01. – 02. Juli 2026

Barbara Schwighofer

Partizipation gestalten – mit Haltung und Methode

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yvz8g/>

10. – 11. September 2026

Karin Bischof

Projektmanagement Grundlagen: Projekte erfolgreich planen und Stakeholder-Beziehungen managen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/j9wcz/>

23. – 24. September 2026

Marion Wetter

Embodiment – Wechselwirkungen zwischen Körper & Psyche

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

13. – 14. Oktober 2026

Anna Schönherr

Niederösterreich

ONLINE: KI in der Gesundheitsförderung

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

17. – 18. März 2026

Birgit Pichler, David Röhler

Gender & Health Matters – Gesundheitsförderung gendergerecht gestalten und in der Praxis umsetzen

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

15. April 2026

Eva Trettler, Romeo Bissuti

Easy Visuals Follow Up:

Frischer Wind und neue Impulse

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

21. April 2026

Edith Steiner-Janesch

Erfolgreich Führen ohne Chefrolle –

Laterale Führung mit Persönlichkeit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yd7yk/>

09. Juni 2026

Helmut Thenikl

Teambuilding: Das schaffen wir spielend!

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

15. – 16. Juni 2026

Eva Lepold

Zeichne dir deine Gedankenwelt – NEURODINGS®

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

07. – 08. Oktober 2026

Sonja Strauss

Nimm's nicht so persönlich!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/at3x3/>

20. – 21. Oktober 2026

Marion Weiser-Fiala

Ich bin dann mal weg! – Wissen weitergeben und gut in die Pension gehen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yqgf8/>

17. – 18. November 2026

Wilhelm Baier

Burgenland

Menschsein bis zum Ende des Daseins –
Palliativ Care im häuslichen Umfeld

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cumpp/>
23. März 2026
Alice Kroboth

ONLINE: Mit Messer, Gabel und Verstand –
Intuition statt Ernährungsirrtümer

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/r7tx8/>
26. März und 16. April 2026
Mag. Susanne Müller, Marion Wurm BA BSc MPH

ONLINE: Next Level Gesundheitsförderung: Mit
Künstlicher Intelligenz effizient und kreativ arbeiten

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/7ayay/>
14. – 15. April 2026
Bernd Brandl

Gesundheitsförderung mit allen Sinnen – ein
starker Auftritt mit der Kraft der Natur

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/g9sxn/>
23. – 24. April 2026
Sandra Gartner

Souverän auftreten und präsentieren – Die Wirkung
der Körpersprache nutzen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/8vxer/>
27. – 28. April 2026
Dagmar Kutzenberger

Content mit Köpfchen – Kreative und gesunde
Medienarbeit in der Gesundheitsförderung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/rfkeg/>
06. – 07. Mai 2026
Wolfgang Lehner

Widerstand macht Sinn – Systemische Zugänge für
gelingende Beratung und Begleitung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/83mqq/>
18. – 19. Mai 2026
Bettina Bachschwöll

ONLINE: Mit Herz & WLAN – Kinder sicher und
planvoll im digitalen Alltag begleiten inklusive prak-
tischer Tipps

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bvjkg9/>
01. – 02. Oktober 2026
Marina Markel

„Ich sehe dich“ – Menschen mit Demenz verstehen
mit Validation nach Naomi Feil

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dfhqu/>
12. Oktober 2026
Therese Tripold

Lichtblick statt Tunnelblick: Der Weg aus der
Negativitätsfalle

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/munpy/>
04. – 05. November 2026
Carina Ehrnhöfer

Steiermark

ONLINE: Barrierefreiheit im Netz – Warum und wie?

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/xwfs8/>
11. und 18. März 2026
Werner Haring

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

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/exhcd/>
24. – 25. März 2026
Bettina Bachschwöll

Teams gesund führen (Teil 2)

08. – 09. April 2026
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/uszbw/>
Gerald Höller

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer
Menschen fördern

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cec7f/>
20. und 27. April 2026
Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Easy Visuals: Beratungs- und Entwicklungsprozesse
durch die bildhafte Darstellung von Gedanken und
Aussagen unterstützen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cyrbn/>
05. – 06. Mai 2026
Edith Steiner-Janesch

Eigentlich oder immerhin – was ein einzelnes Wort
bewirken kann

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/szunt/>
07. – 08. Oktober 2026
Doris Lind

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dn9yh/>
04. – 05. November 2026
Gerald Höller

Kärnten

ONLINE: Eyes & Ears@Work

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

15. April und 12. Mai 2026

Marion Weiser-Fiala

Klima schützen! Gesundheit fördern! Waldzeit wirkt!

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

11. – 12. Mai 2026

Kathrin Sowa-Mörtl

ONLINE: Motiviert bleiben, wenn Aktivierung schwerfällt!

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

21. Mai und 11. Juni 2026

Michaela Rischka

Beweg dich neu! Embodiment!

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

28. – 29. Mai 2026

Jess Hess

Pferde zeigen den Weg zur agilen Haltung

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

09. – 10. Juni 2026

Daniela Planinschetz-Riepl

Resonanzraum Natur

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

19. – 20. Juni 2026

Edith Steiner-Janesch, Michaela Kratky

Positive Psychologie, eine starke Ressource

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/b93rw/>

19. – 20. Oktober 2026

Margit G. Bauer-Obomeghie

ONLINE: Social Media im KI-Zeitalter

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/xkt38/>

03. und 10. November 2026

Tamara Schwab

ONLINE: Leichte Sprache – Gesundheit einfach erklären

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

25. November 2026

Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Oberösterreich

ONLINE: Kleine Bewegungen, große Wirkung – Faszien-freundliche Routinen für Haltung, Rücken, Nacken und deine Longevity

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

03. März 2026

Elisabeth Barta-Winkler

Digitale Barrierefreiheit – Was ist das?

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/kvsr7/>

08. April 2026

Birgit Peböck

Dance for Health® – Stoffwechsel stärken, Stress abbauen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/3qzzl/>

20. – 21. April 2026

Elisabeth Barta-Winkler

Ideen in Bewegung – schnelle Prototypen für echte Veränderung

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

16. – 17. Juni 2026

Margit G. Bauer-Obomeghie

Resilienz im Team

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

16. – 17. Juni 2026

Verena Forster, Linda Wallner

Luft nach oben – Sieben einfache Methoden für Gesundheit und Klima zum selbst Anwenden und Weitergeben

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

08. – 09. September 2026

Birgit Küblböck, Margit G. Bauer-Obomeghie

Wie wirke ich? Selbstwirksamkeit im Alltag – Das Pferd, der Spiegel deiner selbst!

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

22. – 23. September 2026

Doris Ohrenberger

Salzburg

Zuversicht entfachen – für sich und andere

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/nr9ab/>

21. – 22. April 2026

Mareike Tiede

Die Geschichte von der fetten Sau und andere Erzählungen – Mit wohlwollendem Humor und kreativen Methoden heikle Situationen zu einem guten Ende führen

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

28. – 29. April 2026

Margit Schäfer

Gruppen und Workshops erfolgreich gestalten – Von der Idee zum Transfer in den Alltag

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

17. – 18. Juni 2026

Stefan Bendinger

Kinder sind das Echo ihrer Eltern und sie begleiten-der Expert:innen – Resilienz und mentale Stärke gemeinsam aufbauen

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

23. – 24. Juni 2026

Natalie Derkits

Art of Hosting als Haltung und Methodik

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

29. – 30. September 2026

Alexander Hader

Grundprinzipien der Gesundheitsförderung ... und ihre Umsetzung in der (Projekt-)Praxis

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/3azcb/>

06. – 07. Oktober 2026

Thomas Diller

Entscheidungen treffen – klar, gemeinsam, gesund

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

13. – 14. Oktober 2026

Ingeborg Latzl-Ewald

Tirol

Die Kraft von Zielen & klaren Entscheidungen

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

03. – 04. April 2026

Julia Höpferger

Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m3cnb/>

24. – 25. März 2026

Edith Steiner-Janesch

Sprache–Körper–Präsenz – Rhetorisches Grundlagen-training für alle, die vor Zuhörenden präsentieren

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

19. – 20. Mai 2026

Lisa-Maria Sexl

Systemisch denken und handeln –

Tools für den Berufsalltag

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/b77h8/>

30. Juni – 01. Juli 2026

Yvonne Denifle-Nussbaumer

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

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/k3nnp/>

22. – 23. September 2026

Gerald Höller

Die Kunst der fördernden Begegnung –

Atmosphäre gestalten und wirken

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

20. – 21. Oktober 2026

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Praxiswerkstatt Moderation

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/9csna/>

17. – 18. November 2026

Birgit Pichler

Vorarlberg

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen und nutzen

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

03. – 04. September 2026

Caroline Theiss-Wolfsberger

Mit einfacher Sprache Wissen vermitteln und Menschen erreichen

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

24. – 25. September 2026

Uwe Roth

Von Wurzeln und Flügeln – Kinder und Jugendliche stärkend und wohlwollend mit GFK ins Leben begleiten

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qlk3h/>

01. – 02. Oktober 2026

Miriam Flick

Mit Humor und Leichtigkeit Konflikte lösen – mehr Gelassenheit im Team und in unseren Beziehungen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/el3xz/>

15. – 16. Oktober 2026

Constanze Moritz

KI – Leicht verständliche Innovationen und Anwendungen in der Gesundheitsförderung

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

12. – 13. November 2026

Manfred M. Vogt

Wertschätzende Kommunikation in Anlehnung an M. B. Rosenberg

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

17. – 18. Dezember 2026

Gerald Höller

Mini Habits – die Taktik der kleinen Schritte erfolgreich nutzen

Hinter jeder Gewohnheit steht eine kleine Entscheidung, die Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Mit minimalen Veränderungen gesünder, gelassener und genussvoller leben. Viel besser als gute Vorsätze! Statt radikaler Veränderungen setzen wir auf machbare Mini-Schritte mit maximaler Wirkung. Wir decken mögliche Hindernisse auf und zeigen einfache, aber wirkungsvolle Strategien, um Ernährung, Stressbewältigung und private wie auch berufliche Alltagsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern – ganz ohne Druck, Diäten oder Perfektionismus. Die unkomplizierte Methode ist, sich seiner Gewohnheiten bewusst zu werden und Routinen in kleinen Schritten zu etablieren. Das senkt inneren Widerstand und erleichtert unauffällig dauerhafte Umstellung. Die perfekte Taktik für mehr Ruhe, Energie und Lebensfreude. Es ist ganz leicht – einfach anfangen!

SEMINAR:

- Psychologische Grundlagen von Verhaltensänderung und Gewohnheitsbildung
- Warum sich schon kleine Veränderungen maximal auswirken können
- Unrealistische Erwartungen, Überforderung und Druck verhindern und durch kleinste regelmäßige Entspannungseinheiten mehr Gelassenheit und innere Ruhe finden
- Eingefahrene Ernährungsgewohnheiten sinnvoll ergänzen oder verändern, ohne restriktiven Diäten oder marketingbasierter Hypes zu folgen
- Gemeinsame Entwicklung individueller, motivierender Mini Habits in verschiedenen Lebensbereichen, wie Beruf, Gesundheit und persönlichem Umfeld

ZIELE:

- Gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen initiieren: Wie kann man durch kleinschrittige, niedrigschwellige Maßnahmen gesundheitsrelevante Routinen nachhaltig etablieren und verankern.
- Resilienz stärken durch alltagsintegrierte Stressregulation: Mithilfe evidenzbasierter Mikropraktiken der Stressbewältigung (z.B. Atemübungen, Achtsamkeitsimpulse) fördern die Teilnehmenden ihre psychophysiologische Ausgeglichenheit und reduzieren stressinduzierte Reaktivität.
- Ernährungskompetenz erweitern durch reflexive Musterveränderung.
- Selbstwirksamkeit durch langfristige Zielsetzung und Implementation individualisierter Mini Habits im Alltag. Die Teilnehmenden formulieren persönliche, intrinsisch motivierte Mini-Ziele, die durch präzise Wenn-Dann-Pläne im Alltag verankert werden – mit dem Ziel, die eigene Selbstwirksamkeit optimal zu fördern.

METHODEN:

- Theorie-Inputs
- Selbstreflexion
- Gruppenarbeit
- Austausch im Plenum
- Praktische Übungen

ZIELGRUPPEN:

- Personen, denen ihr eigenes Wohlbefinden wichtig ist
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von Gesundheitsthemen
- Pädagoginnen und Pädagogen
- People-and-Culture-Manager:innen

Referentinnen/Trainerinnen: Denise Kloska, Ulrike Krasa

Termin: 15. – 16. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 01. April 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/8zte3/>

ONLINE: Attention Hacking – Strategien für Digitale Selbstfürsorge



Digitale Plattformen, Apps und KI-gestützte Systeme sind gezielt darauf ausgelegt, unsere Aufmerksamkeit zu binden – ein Phänomen, das als Attention Hacking bekannt ist. Gleichzeitig reagiert unser Gehirn auf diese ständige Reizflut mit Stressmustern, die Konzentration und Energie kosten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie diese Mechanismen funktionieren und welche neurobiologischen Prozesse dabei ablaufen. Sie lernen, wie Sie den digitalen Sog bewusst durchschauen, sich mental freimachen und mit klaren Strategien, Micro Habits und alltagstauglichen Übungen Ihre Konzentration stärken, digitale Selbstfürsorge entwickeln und Ihre mentale Gesundheit nachhaltig schützen.

SEMINAR:

Neuro-Insights & digitales Aufmerksamkeitsmanagement

- Attention Hacking verstehen und abwehren
- Wie Plattformen und KI-Algorithmen Ihre Aufmerksamkeit gezielt binden – und wie Sie diese Mechanismen durchschauen
- Die psychologischen Trigger hinter Notifications, Feeds und Gamification und warum es so schwer ist, sich zu lösen
- Neurobiologische Grundlagen von digitaler Ablenkung und Multitasking-Verhalten
- Die 3 Kernfaktoren für Konzentration, Fokus und kognitive Selbststeuerung

Digital Habits und digitale Selbstverteidigung: Praktische Strategien für digitale Selbstführung

- Praktische Strategien gegen Aufmerksamkeitsdiebstahl

- Micro Habits für mehr Klarheit, Konzentration und Fokus
- Monotasking-Zonen schaffen – digitale Ablenkungen und Multitasking aktiv begrenzen
- Digitale Achtsamkeit im Umgang mit KI-Tools und Apps: bewusste Nutzung statt Reflexverhalten

ZIELE:

- Sie erkennen, wie digitale Systeme gezielt Ihre Aufmerksamkeit binden.
- Sie verstehen die neurobiologischen Hintergründe von Ablenkung und Multitasking.
- Sie lernen Tools und Strategien für mehr Fokus, Klarheit und Konzentration.
- Sie entwickeln gesunde digitale Gewohnheiten und stärken Ihre Selbstführung.
- Sie trainieren achtsame Mediennutzung und bewusste Entscheidungen im digitalen Raum.

METHODEN:

Fachimpulse, Neuro-Insights, Einzel- und Gruppenübungen, Selbstreflexion, digitales Habit Tracking, Arbeit mit der KI

ZIELGRUPPEN:

Führungskräfte, Projektverantwortliche sowie Mitarbeitende aller Ebenen, die im digitalen Arbeitsumfeld konzentrierter, klarer und selbstbestimmter arbeiten und gesunde Strategien im Umgang mit Ablenkung, Informationsflut und KI-gestützter Technologie entwickeln wollen

ReferentIn/TrainerIn: Carina Ehrnhöfer

Termin: 20. – 21. Mai 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 06. Mai 2026

AnmeldeLink: <https://seminare.goeg.at/q3hwr/>

Gesundheit in Zeiten der Klimakrise



Der Klimaschutz eröffnet der Gesundheitsförderung neue Chancen, weil von der Energie- über die Verkehrs- bis zur Ernährungswende viele Verbesserungen für die Gesundheit leichter zu realisieren sind. Das öffnet Tür und Tor für Synergien zwischen „health in all policies“ und „climate policy integration“ („Gesundheit in allen Politikbereichen“ und „Integration von Klimapolitik“). Daher ist das Entwickeln klimabezogener Gesundheitskompetenz im Gesundheitsbereich ein Hebel für mehr „Gesundheit für alle“. Im Seminar identifizieren wir gemeinsam Fälle, die Sie aus dem Berufsalltag kennen oder die Sie interessieren. Wir diskutieren diese in unterschiedlichsten Formaten vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Literatur, meiner eigenen Forschung und Ihrer Expertise.

SEMINAR:

- Klimabezogene Gesundheitskompetenz
- Gesundheitliche Folgen des Klimawandels und Gesundheitsschutz
- Carbon-Fußabdruck des Gesundheitssystems und Handlungsmöglichkeiten
- Carbon-Fußabdruck gesundheitsrelevanter Sektoren und Reduktionspotenziale
- Co-Benefits von Klima und Gesundheit
- Ungleichheit bei Gesundheit und Klima-fußabdruck
- Ansatzpunkt Verhalten und Verhältnisse für mehr Gesundheit und Klimaschutz
- Gesundheit in allen Politikbereichen

ZIELE:

- Entwickeln klimabezogener Gesundheitskompetenz
- Wissen zu den Bereichen gesundheitliche Klimafolgen, Klimafußabdruck des Gesundheitssystems, Ungleichheit bei Klima und Gesundheit, Co-Benefits
- Transformationskompetenzen vertiefen
- Reflexive Kompetenzen stärken
- Freude am Thema

METHODEN:

- Inputs, orientiert an Interessen der Teilnehmer:innen
- Plenare Diskussionsformate
- Rollenspiele, wenn passend
- Vertiefungen in Gruppenarbeiten
- Transformationsübungen
- Reflexionseinheiten

ZIELGRUPPEN:

- Fachkräfte aus Gesundheitsförderung und Public Health
- Mitarbeiter:innen im Gesundheitswesen (Spitäler, Pflege, Prävention, Verwaltung)
- Klimaschutz-, Umwelt- und Nachhaltigkeitsbeauftragte im Gesundheitsbereich
- Verantwortliche in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und NGOs mit Gesundheits- oder Klimabezug
- Personen aus der Gesundheitsplanung, Politikberatung und Sozialarbeit
- Lehrende, Pädagoginnen und Pädagogen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die klimabezogene Gesundheitskompetenz vermitteln möchten
- Am Thema interessierte Personen

Referent/Trainer: Willi Haas

Termin: 08. – 09. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 25. Mai 2026

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

Praktische Anwendungsfelder von AI in der gemeinnützigen Arbeit



Artificial Intelligence (AI) auf Deutsch Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt – auch im gemeinnützigen Bereich. In diesem Seminar erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie KI-Tools wie ChatGPT, Copilot oder Gemini sinnvoll im Arbeitsalltag eingesetzt werden können. Der Fokus liegt auf dem aktiven Ausprobieren. Sie arbeiten mit kostenlosen Tools und lernen konkrete Anwendungsfelder für Text-, Bild- und Contentproduktion kennen. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit KI – auch ohne technisches Vorwissen.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME:

- Mitnahme eines eigenen Laptops (WLAN und Steckdosen sind vorhanden)
- Kostenloser Account bei ChatGPT oder anderen textbasierten KI-Tools
- Bitte überlegen Sie sich vorab eine eigene Fragestellung oder Projektidee – idealerweise etwas, das Sie mit KI unterstützen wollen

SEMINAR:

Tag 1 – Einstieg und textbasierte KI in der Praxis

- Einstieg: was man zu KI wissen sollte
- Bessere Ergebnisse durch bessere Prompts
- Übungen mit unterschiedlichen Prompting-Methoden: Ideenfindung
- Konzeptentwicklung, Texterstellung, Perspektivenwechsel
- Zeit für Fragen und Austausch

Tag 2 – Content mit KI und eigene Praxisprojekte

- KI-gestützte Inhalte: Übersetzung, Bilderstellung, Video, Musik, Präsentation
- Überblick über Tools

- Reflexion: Potenziale, Grenzen und ethische Aspekte
- Nachmittags: Umsetzung individueller Projekte mit begleitendem Input

ZIELE:

- Zentrale KI-Tools kennenlernen und sicher anwenden
- Ideen mit Hilfe von KI strukturieren, weiterentwickeln und umsetzen
- Eigene Inhalte schneller und effizienter produzieren
- Möglichkeiten und Grenzen text- und medienbasierter KI reflektieren
- Projekte mit KI konkret planen und erproben
- Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Organisationen nutzen

METHODEN:

Impulsvorträge mit praktischen Beispielen, Schritt-für-Schritt-Demonstrationen mit Live-Tools, Übungen mit kostenlosen Anwendungen (z.B. ChatGPT), Peer-Learning und moderierter Austausch, Arbeit an mitgebrachten Themen oder Projekten, Individuelles Feedback zu Projektideen und Umsetzung

ZIELGRUPPEN:

- Mitarbeitende und Projektverantwortliche aus NGOs, Vereinen, Stiftungen
- Kommunikationsteams, Bildungsabteilungen, Innovationsverantwortliche
- Interessierte ohne Vorkenntnisse ebenso wie erfahrene Nutzer:innen
- Alle, die ihre Arbeit im gemeinnützigen Bereich durch KI erleichtern möchten

Referentin/Trainerin: Birgit Hajek

Termin: 10. – 11. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 27. Mai 2026

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/my7cx/>

Umgang mit Mobbing & den vermeintlichen Täterinnen und Tätern



Laut Statistiken leidet jedes fünfte Kind in Österreich unter Mobbing und Stress. Aber auch bei Erwachsenen sind die Zahlen für Mobbingvorfälle alarmierend. Die Auswirkungen sind dabei vielfältig und können zu negativen Spätfolgen führen. In diesem Workshop tauchen wir tiefer in die Welt der Gedanken und Bedürfnisse ein, um das Selbstvertrauen zu stärken, Selbstwirksamkeit zu erkennen, um Mobbing-Situationen leichter zu bewältigen. Durch das Erarbeiten der vier häufigsten Konfliktsituationen bei Kindern sowie damit verbundene Handlungsstrategien werden nicht nur neue Wege des Umgangs geschaffen, sondern es wird auch der Blick auf die eigene Vorbildrolle sensibilisiert. Am zweiten Tag des Workshops werden wir die Perspektive wechseln und gemeinsam herausfinden, was sich hinter den Handlungen der sogenannten Täter:innen verbirgt.

SEMINAR:

- Gedanken-Wirkungskreislauf: Warum die Innenwelt entscheidend für die eigenen Erfahrungen und bei Mobbing ist
- Erarbeiten einer Werthierarchie und dadurch Erkennen der eigenen Bedürfnisse
- Selbstbewusstsein: Was wirklich dahintersteckt und wie es gefördert werden kann
- Das Konzept der Besten Option und wie wir Kindern die Möglichkeit geben, eine neue Beste Option zu nutzen
- Feel-Back-Goal-Methode kennen- und nutzen lernen
- Einstieg in die klare Kommunikation
- 4 Schritte, um mit Druck und Stress besser umgehen zu können

- 4 Konflikte, die sich im Alltag von Kindern immer wieder zeigen
- Die besten Strategien gegen die häufigsten Konflikte, inklusive Übungen
- Die logischen Ebenen und die Verknüpfung zum Gedanken-Wirkungskreislauf
- Fallbeispiele aus dem Alltag und das objektive Betrachten des Verhaltens von Täterinnen und Tätern

ZIELE:

- Mobbing bzw. Konfliktsituationen sowie den Umgang damit besser verstehen
- Eigene Bedürfnisse und Selbstwirksamkeit erkennen
- Verstehen des Gedanken-Wirkungskreislaufs
- Einfühlungsvermögen der Teilnehmer:innen steigern
- Reflexion des eigenen Verhaltens und Bearbeitung von Alltagssituationen

METHODEN:

- Impulsvorträge
- Gruppenarbeit
- Speed-Groups
- Praktische Übungen
- Rollenspiele
- Reflexionsaufgaben

ZIELGRUPPE:

- Pädagoginnen und Pädagogen
- Berater:innen
- Führungskräfte
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Eltern

Referentin/Trainerin: Anne Matthes

Termin: 18. – 19. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 04. Juni 2026

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

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz.

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

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

SEMINAR:

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

ZIELE:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPEN:

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

Referentin/Trainerin: Barbara Schwighofer

Termin: 01. – 02. Juli 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 17. Juni 2026

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

Partizipation gestalten – mit Haltung und Methode



Dieses Praxistraining für alle, die Beteiligung wirkungsvoll planen und moderieren wollen, bietet eine praxisorientierte Einführung in die Planung und Umsetzung partizipativer Formate – ob Teamsitzungen, Organisation von Veranstaltungen, im Grätzel, im Projektmanagement oder in der Evaluierung. Neben methodischem Wissen wird gemeinsam die Haltung partizipativen Arbeitens erkundet, um sowohl in Kleingruppen als auch in Großgruppen Möglichkeiten für eine gelingende Zusammenarbeit zu schaffen. Ziel partizipativer Prozesse ist es, Räume für Gespräche mit Tiefgang zu eröffnen – mit dem Potenzial, komplexe Fragestellungen gemeinsam mit vielen Beteiligten anzugehen. Entsprechende Moderationskompetenzen fördern dabei die Selbstorganisation.

SEMINAR:

- Überblick über verschiedene Formen und Intensitäten von Partizipation
- Rahmenbedingungen für gelingende Partizipation
- Einführung in ausgewählte Methoden aus dem Art of Hosting-Spektrum (z.B. World Café, Appreciative Inquiry, Open Space)
- Praktische Tipps für Organisation und Moderation partizipativer Formate
- Reflexion über zentrale Haltungen partizipativen Arbeitens und die Bedeutung von Niederschwelligkeit

ZIEL:

Dieses Training verbindet fachliche Inputs mit praktischen Anwendungsübungen, um mehr Partizipation in der täglichen Arbeit – vom kleinen Meeting bis zum großen Projekt – zu ermöglichen. Im Mittelpunkt steht unter anderem die Frage der Niederschwelligkeit, die gemeinsam partizipativ erörtert wird, um Zusammenkünfte mit Nutzerinnen und Nutzern so zugänglich wie möglich zu gestalten.

METHODEN:

- Verstehen, wie Partizipation in unterschiedlichen Formen gestaltet werden kann
- Wissen, welche Voraussetzungen und Vorbereitungen für gelingende Partizipation notwendig sind
- Kennenlernen konkreter partizipativer Methoden und ihrer Kniffe
- Sicherheit in der Anwendung ausgewählter partizipativer Methoden gewinnen
- Methoden strategisch passend und wirkungsvoll einsetzen können
- Eigene Haltung im partizipativen Arbeiten und der Moderation reflektieren und bewusster moderieren

ZIELGRUPPE:

Das Praxistraining richtet sich an alle Interessierten, die mehr Kompetenz beim Entwickeln und Umsetzen partizipativer Formate gewinnen wollen.

Referentin/Trainerin: Karin Bischof

Termin: 10. – 11. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 27. August 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yvz8g/>

Projektmanagement Grundlagen: Projekte erfolgreich planen und Stakeholder-Beziehungen managen

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

SEMINAR:

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

ZIELE:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referentin/Trainerin: Marion Wetter

Termin: 23. – 24. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 09. September 2026

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/j9wcx/>

Embodiment – Wechselwirkungen zwischen Körper & Psyche

Lächle ich, weil ich gut gelaunt bin, oder bin ich gut gelaunt, weil ich lächle? Körpersprache ist bekannt als Ausdruck für die innere Verfassung. Mimik, Haltung und Bewegungsmuster wirken jedoch auch nach innen. Sie beeinflussen, wie sich ein Mensch fühlt und mit seiner Umgebung interagiert. Im Embodiment-Modell wird das psychische Erleben in Bezug zum ganzen Körper und der Umwelt gesehen. In diesem Seminar geht es um die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche als Ressource in der Gesundheitsförderung. Das Embodiment-Modell und relevante Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung werden vorgestellt. Durch viele Übungen wird erfahrbar, wie sich durch verschiedene „Embodiments“ (Haltung, Atem- und Bewegungsmuster) Stimmung und Motivation verbessern. Wir beschäftigen uns mit der Sprache des Nervensystems und mit den Körpersignalen (Somatische Marker) aus dem Erfahrungsgedächtnis. Sie lernen Ressourcenarbeit mit Embodiment nach der Methode des Zürcher Ressourcen Modells ZRM® kennen. Die Inhalte des Seminars können sowohl im beruflichen Kontext als auch im Privatleben sehr einfach angewendet werden.

SEMINAR:

- Das Embodiment-Modell
- Erkenntnisse aus der Gehirn- und Embodimentforschung
- Bewegungsmuster, die die Stimmung verbessern
- Die Sprache des Nervensystems
- „Somatische Marker“: Körpersignale aus dem Erfahrungsgedächtnis und ihre Bedeutung für Handlungsfähigkeit und Entscheidungsfindung

- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Ressourcenarbeit mit Embodiment in Kombination mit Sprache und Bildern nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®
- Überblick über embodimentbasierte Interventionsformen in Therapie und Beratung

ZIELE:

- Sie lernen das Embodiment-Modell kennen und können die Bedeutung für Lern- und Veränderungsprozesse verstehen.
- Sie lernen, die Körperintelligenz als hilfreiche Informationsquelle für sich und Ihre Arbeit zu nutzen.
- Sie lernen Embodiment-Tools zur Ressourcenaktivierung und Nervensystemregulation kennen und können diese in Ihre Arbeit einbauen und nutzen.
- Sie erarbeiten ein persönliches Embodiment nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® als Ressource für den (Berufs-) Alltag.

METHODEN:

- Praxisorientierter Fachvortrag
- Viele Übungen – Lernen durch Selbsterfahrung
- Kleingruppenarbeit und Erfahrungsaustausch
- Austausch zum Praxistransfer

ZIELGRUPPE:

- Interessierte und in der Gesundheitsförderung tätige Personen
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Berater:innen
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Referentin/Trainerin: Anna Schönherr

Termin: 13. – 14. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 30. September 2026

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

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst nicht mehr nur ein Thema für Technikbegeisterte – auch in der Gesundheitsförderung eröffnet sie neue Wege dafür, wie Beteiligung, Kommunikation und Evaluation gestaltet werden können. In einem Feld, das von zwischenmenschlichem Miteinander, Vertrauen und Teilhabe lebt, stellt sich die Frage: Wie kann KI so eingesetzt werden, dass sie Menschen in der Gesundheitsförderung stärkt? Der Workshop lädt dazu ein, praxisnah und kritisch auszuloten, wo KI-gestützte Werkzeuge dabei helfen können, partizipative Prozesse zu unterstützen, Bedarfe sichtbar zu machen und Veränderungsprozesse zu begleiten. Im Zentrum stehen einfache Tools, die unmittelbar in Projekten eingesetzt werden können. Der Umgang mit KI wird dabei als Lern- und Gestaltungsprozess verstanden: niedrigschwellig, verantwortungsbewusst und gemeinschaftlich.

INHALT:

- Einführung in KI-Anwendungen im Kontext Gesundheitsförderung
- KI-gestützte Bedarfsanalysen: Textauswertung, Themen-Cluster, Stimmungsbilder
- KI-Tools zur Verbesserung von interner und externer Kommunikation
- Unterstützung partizipativer Prozesse mit KI
- Reflexion: Umgang mit KI-bedingtem Anpassungsdruck
- Digitale Resilienz und gesunde Nutzung digitaler Werkzeuge
- Evaluation und Wirkungsmessung mit KI-Assistenz

ZIELE:

- Potenziale von KI für die partizipative Gesundheitsförderung erkennen und reflektieren
- Anwendungsbereiche in den eigenen Praxisfeldern ausloten
- Niedrigschwellige KI-Tools kennen- und anwenden lernen
- Chancen und Risiken von KI im Hinblick auf Teilhabe, Ethik und Datenschutz abwägen
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit durch gezielten KI-Einsatz fördern

METHODEN:

Interaktive Inputs mit vielen Praxisbeispielen; Live-Demonstration von Tools (z.B. ChatGPT, KI-Dashboards, Sprachmodelle); Gruppenübungen, Diskussion, Transfer in die eigene Praxis; Reflexionsphasen: Chancen, Bedenken, Handlungsoptionen; Erfahrungsaustausch und kollegiales Lernen

ZIELGRUPPEN:

Fachkräfte, Projektverantwortliche und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Gesundheitsförderung – etwa in kommunalen Initiativen, Bildungseinrichtungen, Betrieben, Pflege, Krankenhäusern, NGOs oder regionalen Netzwerken

Referent:in/Trainer:in: Birgit Pichler, David Röthler

Termin: 17. – 18. März 2026 von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 03. März 2026

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

Gender & Health Matters – Gesundheitsförderung gendergerecht gestalten und in der Praxis umsetzen

Wie können (betriebliche) Gesundheitsförderungsmaßnahmen so gestaltet werden, dass sie sowohl Frauen als auch Männer gezielt ansprechen? Welche Ansätze, Inhalte und Methoden braucht es, um geschlechterspezifische Unterschiede im Gesundheitsverhalten und in den Lebensrealitäten zu berücksichtigen?

Im Fokus stehen die Planung und Gestaltung gendergerechter (B)GF-Maßnahmen sowie die Entwicklung eigener Projektideen. Dabei widmen wir uns spezifisch der Gesundheitsförderung für Männer bzw. Frauen. Die Inhalte werden interaktiv erarbeitet und durch Praxisbeispiele aus der langjährigen Arbeit von Expertinnen und Experten vom Institut für Frauen- und Männergesundheit untermauert.

INHALTE:

- Gendersensible Gestaltung von (B)GF-Maßnahmen
- Besonderheiten und Bedarfe in der Männer- und Frauengesundheit
- Entwicklung eigener Projektideen mit Gender-Fokus
- Reflexion bestehender Maßnahmen auf Gendergerechtigkeit

ZIELE:

- Umsetzungskompetenz für gendergerechte Gesundheitsförderung stärken
- Konkrete Ansatzpunkte für BGF-Projekte erarbeiten
- Tools und Methoden zur gendersensiblen Praxis kennenlernen

ZIELGRUPPEN:

Alle Personen, die im Bereich Gesundheitsförderung tätig sind oder gendersensible GF-Maßnahmen entwickeln möchten, Berater:innen, Personalverantwortliche und alle Interessierten

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

Termin: 15. April 2026 von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 75,–

Anmeldung bis: 01. April 2026

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

Easy Visuals Follow Up: Frischer Wind und neue Impulse

Noch wirkungsvoller kommunizieren und interagieren mit dem Stift in der Hand.

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

INHALT:

In diesem Seminar baust du deinen visuellen Wortschatz weiter aus und vertiefst die Werkzeuge der visuellen Prozessbegleitung.

- Dein vorhandenes Repertoire visueller Grundelemente auffrischen
- Visuelle Gestaltungselemente erweitern und ausbauen: Symbolsafari, Graph Jam, weitere Varianten zur einfachen Darstellung von Menschen
- Situatives Live-Visualisieren (Graphic Recording) vertiefen
- Die visuelle Grammatik praktisch anwenden: Raum, Zeit und Materialien für eure persönlichen Themen!

Das kann sein:

- eine Veranstaltung mit visueller Prozessbegleitung konzipieren
- Templates für die Ergebnissicherung aus Kleingruppenarbeiten oder für Coachings entwickeln: Brainstorming, Analyse, Handlungsplanung etc.
- Flipcharts für Abläufe erarbeiten
- eine Infografik ausarbeiten

ZIELE:

Erwerb von Methoden und deren Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten.

METHODEN:

Lehripulse im Wechsel mit praktischer Anwendung zu Themen aus dem eigenen Arbeitskontext. Einzel- und Kleingruppenarbeit im Peerssetting

ZIELGRUPPEN:

Personen aus der Gesundheitsförderung, Berater:innen, Coaches, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen mit Visualisierungspraxis

Referentin/Trainerin: Edith Steiner-Janesch

Termin: 21. April 2026 von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hilton Garden Inn, 2700 Wiener Neustadt, Promenade 6

Teilnahmegebühr: EUR 75,–

Anmeldung bis: 07. April 2026

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

Erfolgreich Führen ohne Chefrolle – Laterale Führung mit Persönlichkeit

Viele Menschen führen, ohne sich darüber bewusst zu sein. Es handelt sich dabei um die Kooperation mit Kolleginnen und Kollegen sowie Patientinnen und Patienten, die Zusammenarbeit mit anderen Teams oder Abteilungen, die Leitung oder Mitarbeit bei Projekten. Vieles dabei funktioniert gut, manchmal gibt es Hindernisse, es kommt zu Verzögerungen, Qualitätsmängeln und höherer Belastung.

Mit einigen Werkzeugen können sie ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen wirksam weiterentwickeln und Belastungen reduzieren!

- Wie funktioniert laterales Führen
- Klarheit über die Rolle als laterale Führungskraft
- Kernaufgaben der lateralen Führung
- Kommitment der relevanten Personen für Ihr Vorhaben zu gewinnen
- Analyse- und Kommunikationsfähigkeiten ausbauen
- Kraftquellen der Autorität
- Eigene Interessen effektiv und überzeugend vertreten
- Vertrauensvolle Beziehungen aufbauen und Engagement für die eigenen Zwecke bewirken
- Umgang mit Widerständen, Konflikten und Machtspielen

ZIELE:

Die Teilnehmer:innen

- werden sich der Rolle und Verantwortung in der lateralen Rolle bewusst,
- lernen die Techniken zur Analyse der Ausgangslage anzuwenden,
- lernen mit dem Zielkreis zu arbeiten,
- lernen das „Vertrauenskonto“ kennen und können Kommitment schaffen,
- lernen Interessen und Positionen der Partner:innen erkennen,
- können die Autoritäts-Analyse anwenden,
- lernen optimalen Nutzen bei minimaler Eskalation zu erzielen.

METHODEN:

Zu Beginn des Kurses werden die Interessen und Lernziele der Teilnehmer:innen abgefragt und Ablauf und Methoden danach ausgerichtet; dies wird in Einzel-, Paar- und Gruppenthemen, Rollenspielen, Input und Diskussion im Plenum umgesetzt.

ZIELGRUPPEN:

Projektleiter:innen, Stabsmitarbeiter:innen, alle Mitarbeiter:innen

Referent/Trainer: Helmut Thenikl

Termin: 09. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Berberich Papier GmbH, Industriezentrum NÖ-Süd Straße 7, Objekt 58 Gebäude D
A-2355 Wiener Neudorf

Teilnahmegebühr: EUR 75,-

Anmeldung bis: 26. Mai 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yd7yk/>

Teambuilding: Das schaffen wir spielend!

Einfache, spielerische Methoden für eine gesündere Gruppendynamik und effizientes Arbeiten in Teams.

Teams funktionieren am besten, wenn Menschen einander verstehen, Vertrauen aufbauen und gemeinsam neue Wege finden. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Raum – stattdessen dominieren To-do-Listen, Meetings und der Druck, Ergebnisse zu liefern. Genau hier setzt das Teambuilding-Seminar an. Denn: Meetings können auch anders gehen.

Wir schaffen einen sicheren, lebendigen Raum, in dem Spiel und Kreativität neue Begegnungen möglich machen. Spielerische Methoden sind nicht „nur“ Spaß: Spielen ist eine der ältesten und wirkungsvollsten Formen menschlicher Interaktion. Es bringt Leichtigkeit, baut Barrieren ab und macht komplexe Themen greifbar. Wir lernen uns von einer anderen Seite kennen – ganzheitlich und authentisch, frei von Rollenmustern. Das führt zu mehr Vertrauen und zu Wertschätzung – der Basis für ein gesünderes Miteinander. Denn Konflikte sind die verbreitetsten Energieräuber – und Wertschätzung eines der wichtigsten Auftriebsprinzipien. Die Methoden im Seminar öffnen Türen für echtes Kennenlernen, fördern Empathie, stärken das Wir-Gefühl, bringen erstaunlich schnell mehr Aktivität, Kooperationsfreude und Elan in die Zusammenarbeit und erschaffen eine gesunde Teamkultur, in der kreative Lösungen entstehen.

INHALT:

- Konkrete, sofort anwendbare Methoden für spielerisches Teambuilding
- Neue Perspektiven auf Teamdynamik und Gruppenprozesse
- Mehr Sicherheit in der Gestaltung lebendiger Teammeetings
- Einfache Tools für mehr Kreativität und Lösungsorientierung im Alltag

ZIELE:

- Rascher Aufbau einer vertrauensvollen und wertschätzenden Teamkultur
- Förderung von Kreativität und Wahrnehmung der Ressourcen
- Grundlegendes Verständnis von gruppendynamischen Prinzipien
- Verbesserung von Kommunikation und Lösungskompetenz
- Stärkung von Motivation, Eigenverantwortung und Engagement
- Erleben von Wertschätzung, Leichtigkeit und Freude in der Zusammenarbeit

Methoden:

Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten, spielerische und kreative Methoden, Lehrgespräche, Reflexion

ZIELGRUPPEN:

Führungskräfte, Personen aus der Gesundheitsförderung, Berater:innen, Moderator:innen und Moderatoren, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Trainer:innen profitieren von diesem Seminar genauso wie alle, die Gruppen erfolgreicher und lebendiger leiten wollen.

Referentin/Trainerin: Eva Lepold

Termin: 15. – 16. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 01. Juni 2026

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

Zeichne dir deine Gedankenwelt – NEURODINGS®

Gedankenmuster mit NEURODINGS® umformen und in harmonische Bilder verwandeln, Kanäle zur Kreativität erkunden

NEURODINGS® ist eine neurokreative Zeichenmethode, mit der einerseits Kreativität und Einfallsreichtum angeregt und andererseits auch persönliche Themen bearbeitet und später im Selbstcoaching wieder angewendet werden können.

Unter Anleitung werden wir negative Gedanken zu Papier bringen, umformen und wieder als neue, positive Gedankenmuster im Gehirn integrieren. Neue Denkweisen bilden neue Synapsen und damit neue Denkmuster aus. Neue Denkweisen führen schließlich auch zu neuen Handlungsweisen und so zum besseren Umgang mit dem Auslöser dieser negativen Gedanken.

Im zweiten Teil des Workshops befassen wir uns mit positiver Zielentwicklung, setzen diese grafisch um und verankern sie somit noch fester in unserem Unterbewusstsein. Nebenbei entstehen dabei wunderschöne, harmonische Bilder.

INHALT:

- Gedankenmuster – wissenschaftlich beleuchtet
- Einführung in NEURODINGS®
- Das eigene „Ärgerthema“ mittels Ablaufs „Stress-storno“ zu Papier bringen und bearbeiten
- Ein weiteres Thema mittels „Transformator“ zeichnen und ins Positive wandeln
- Eigene Ziele definieren und mit NEURODINGS® grafisch aufbereiten und verankern

ZIELE:

- Erkennen eigener Auslöser negativer Gedankenmuster
- Bearbeitung der Problemthemen durch neurokreatives Zeichnen
- Entwicklung von positiven Zielbildern
- Künftige Anwendungsmöglichkeit im Selbstcoaching

METHODEN:

Kurzvorträge, Einzelarbeiten bei den eigenen Themen, Reflexion

ZIELGRUPPEN:

Personen, die negative Gedankenmuster und Ziele einmal anders bearbeiten möchten, Personen, die an neurokreativen Zeichenmethoden interessiert sind, Personen aus der Gesundheitsförderung, die eine neue Methode kennenlernen möchten

Referentin/Trainerin: Sonja Strauss

Termin: 07. – 08. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 23. September 2026

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

Nimm's nicht so persönlich!

Mit „The Work“ von Byron Katie innere Gelassenheit finden.

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

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

Stell dir vor,

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

Mit der Methode „The Work“ von Byron Katie erhältst du ein kraftvolles Werkzeug, um stressvolle Situationen und belastende Gedanken zu transformieren. Durch die Untersuchung dieser Gedanken und das Umkehren der Perspektive verlieren diese ihre Macht über dich.

Der Prozess schafft Raum für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Zuversicht. Positive Veränderungen, die spürbar dein Leben bereichern.

INHALT:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPEN:

Personen aus der Gesundheitsförderung, Berater:innen, Projektleiter:innen sowie alle Interessierten

Referent:in/Trainer:in: Marion Weiser-Fiala

Termin: 20. – 21. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 6. Oktober 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/at3x3/>

Ich bin dann mal weg! – Wissen weitergeben und gut in die Pension gehen

Übergangsgestaltung für Mitarbeitende und Unternehmen attraktiv gestalten.

Wendezeiten bei Veränderungen benötigen bewusste Aufmerksamkeit. In der Übergangsphase in die Pension – die schon zahlreiche Jahre vor dem tatsächlichen Pensionsantritt beginnt – erfolgt bei vielen Beschäftigten ein emotionaler und mentaler Prozess der Auseinandersetzung mit den bisherigen Arbeits- und Lebenserfahrungen und der Arbeits- und Lebenszukunft. Zur Unterstützung des Übergangsprozesses bietet sich die Möglichkeit einer aktiven Reflexion mit Kolleginnen und Kollegen, die sich in derselben Arbeits- und Lebensphase befinden, an.

Einen wichtigen Aspekt, damit die berufliche und persönliche Übergangsgestaltung gelingt, stellt die Wissensweitergabe von Erfahrungs- und Handlungswissen, welches nicht in Dateien/Ordnern gesichert ist, dar. Die Möglichkeit für einen strukturierten Wissenstransfer wirkt einerseits motivierend und sichert andererseits für das Unternehmen eine gelingende Übergabe.

INHALT:

- Älterwerden, Altersbilder, Altern als Umbauprozess
- Chancen der aktuellen und der neuen Arbeits- und Lebensphase
- Persönliche Standortbestimmung – Umgang mit Veränderung und Übergängen
- Konkrete Ansatzpunkte um Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Beschäftigungsmotivation zu erhalten
- Bedingungen für einen gelingenden Übergang in die Pension
- Ausstieg und Abschied gut gestalten
- Persönliche Zukunftsplanung für die nächste Arbeits-, Lebens- und Tätigkeitsphase/Silber-Karriere
- Voraussetzungen für Wissensweitergabe
- Kennenlernen von Wissenstransfer-Methoden

ZIELE:

Klärung persönlicher und arbeitsbezogener Themen im Zusammenhang mit aktuellen und künftig bedeutsamen Aufgabenfeldern im Zusammenhang mit geplanter Pensionierung; Unterstützung bei der Neuorientierung; proaktive Gestaltung des Übergangs in eine neue Arbeits- und Lebensphase.

ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter:innen ca. 0-4 Jahre vor dem Pensionsantritt

Referent/Trainer:	Wilhelm Baier
Termin:	17. – 18. November 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten
Teilnahmegebühr:	EUR 150,-
Anmeldung bis:	03. November 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/yqgf8/

Menschsein bis zum Ende des Daseins – Palliativ Care im häuslichen Umfeld



Wie begleitet man einen geliebten Menschen in seiner letzten Lebensphase – mit Herz, Verstand und ohne dabei selbst zu zerbrechen? Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für die Betreuung und Begleitung von Menschen am Lebensende im häuslichen Umfeld zu vermitteln.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung von Handlungssicherheit, Empathie und Selbstfürsorge im Alltag. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren Laienwissen bzw. Grundlagenwissen über die abgestufte Hospiz- und Palliativversorgung, über häufige Symptome am Lebensende, wie Atemnot, Schmerzen und Angst, sowie über einfache, nicht-medizinische Pflegemaßnahmen zur unterstützenden Schmerzlinderung. Im Seminar wird auch die Bedeutung des einfachen Daseins thematisiert – wie stille Präsenz, Zuhören und das Halten einer Hand oft mehr Trost spenden können als Worte oder Handlungen.

Diese Form der Begleitung wirkt stärkend für die Sterbenden und entlastend für die Begleitenden. Zudem werden körperliche Veränderungen im Sterbeprozess und Rituale zur Selbstpflege/Selbstfürsorge besprochen.

INHALTE:

- Grundlagen der Palliativversorgung
- Das Konzept des „Total Pain“
- Sterbeprozess verstehen
- Selbstfürsorge und Resilienz
- Austausch und Reflexion Methodik

Die Fortbildung ist teilnehmerzentriert und praxisorientiert gestaltet. Die Methoden dienen dem Wissenstransfer, der Selbsterfahrung sowie der Förderung von Austausch und Reflexion.

Am Ende der Fortbildung verfügen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über grundlegende Kenntnisse zur palliativen Betreuung im häuslichen Umfeld und haben Strategien zur Selbstfürsorge kennengelernt. Sie können mit mehr Sicherheit und Verständnis auf die Bedürfnisse sterbender Menschen und auf ihre eigene Belastungssituation eingehen. Das Seminar soll die seelische Gesundheit der Teilnehmer:innen stärken – für ein menschliches Miteinander bis zum Ende des Lebens.

ZIELGRUPPEN:

Pflegende sowie betreuende An- und Zugehörige (z.B. Ehepartner:nen, Kinder, Enkelkinder, Nachbarinnen und Nachbarn), interessierte Personen und Laien (z.B. Personen im Ehrenamt, Berufsfremde mit Interesse am Thema), Gemeinden, proaktive Ehrenamtliche

Referentin/Trainerin: Alice Kroböth

Termin: 23. März 2026, von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstrasse 5, 7122 Gols

Teilnahmegebühr: EUR 75,-

Anmeldung bis: 09. März 2026

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

ONLINE: Mit Messer, Gabel und Verstand – Intuition statt Ernährungsirrtümer



Gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch einseitig sein. Mit ein wenig Wissen, realistischen Zielen und praktischen Strategien kann jeder im Alltag gute Entscheidungen treffen.

Am ersten Tag des Seminars geht es um die Grundlagen gesunder Ernährung, um intuitives Essen, das Aufdecken von Zuckerfallen und die kritische Auseinandersetzung mit weitverbreiteten Ernährungsmythen. Die Teilnehmer:innen lernen einfache Prinzipien kennen, mit denen gesunde Mahlzeiten geplant und in den Alltag integriert werden können. Die Teilnehmer:innen erhalten Werkzeuge, um sich im Ernährungsdschungel sofort besser zu recht zu finden.

Nach einer dreiwöchigen Pause wird das bereits Erlernte gemeinsam reflektiert und gefestigt. Im Fokus des zweiten Semintages stehen die Themen Ballaststoffe, Darmgesundheit und der aktuelle Eiweißhype. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie wichtig ein gesunder Darm für das allgemeine Wohlbefinden ist, welche Rolle pflanzliche Lebensmittel spielen und wie man Ernährungsempfehlungen kritisch hinterfragt. Gemeinsame Übungen und Reflexionen helfen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Das Seminar richtet sich nach aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährungswissenschaft und ist rein als Wissensvermittlung gedacht. Es ersetzt keine Einzelwertung einer Ärztin bzw. eines Arztes, von Ernährungswissenschaftler:innen oder Diätologinnen bzw. Diätologen.

Was brauchen Sie für das Seminar?

- Interesse an Ernährung und Offenheit für neue Impulse
- Bei Teilnahme via Smartphone/Tablet: stabiles WLAN empfohlen
- Der Kurs findet online via Zoom statt

ZIELGRUPPEN:

Dieses Seminar richtet sich an Gesundheitsinteressierte, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Fachkräfte, die Ernährung mit Hausverstand – für sich selbst oder andere – alltagstauglich und wirksam gestalten möchten, sowie an Gemeinden und Gemeinschaftsverpfleger und sozialpädagogische Einrichtungen, die mehr Wert auf gesunde Ernährung in Einrichtungen legen möchten.

Referentinnen/Trainerinnen: Susanne Müller, Marion Wurm

Termin: 26. März **und** 16. April 2026 von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 12. April 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/r7tx8/>

ONLINE: Next Level Gesundheitsförderung: Mit Künstlicher Intelligenz effizient und kreativ arbeiten



Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich sehr schnell. Sie bietet viele neue Möglichkeiten, die Arbeit in der Gesundheitsförderung einfacher und kreativer zu machen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie KI-Tools praktisch und gezielt nutzen können – zum Beispiel für die Automatisierung von Arbeitsabläufen oder für die individuelle Betreuung von Kunden.

Sie erhalten Einblicke in aktuelle KI-Trends und neue Werkzeuge, die Ihre tägliche Arbeit unterstützen und erleichtern. Dabei geht es auch darum, wie Sie KI kreativ nutzen können – etwa für Präsentationen, Berichte oder Erklärvideos. Außerdem sprechen wir über wichtige Themen wie Ethik, Datenschutz und rechtliche Fragen. Wir erklären auch die Risiken, zum Beispiel beim Schutz von Daten, bei Verzerrungen in den Ergebnissen und beim verantwortungsvollen Umgang mit sensiblen Gesundheitsinformationen.

INHALTE:

- Aktueller Stand und Entwicklungstrends der KI – Vertiefung der wichtigsten KI-Technologien und deren Bedeutung für die Gesundheitsförderung
- Neue KI-Tools und Plattformen – Überblick zu den neuesten Tools wie Microsoft 365 Copilot, Google Gemini, Synthesia sowie über spezialisierte Anwendungen für Gesundheitsdaten
- KI kreativ nutzen – automatisierte Erstellung von Präsentationen, Berichten, Erklärvideos und interaktiven Inhalten
- Rechtliche und ethische Aspekte – Datenschutz, Transparenz, Verantwortlichkeiten und Risiken bei der Nutzung von KI in der Gesundheitsförderung
- Hands-on-Workshop – Praxisübungen mit ausgewählten KI-Tools zur direkten Anwendung und Implementierung im eigenen Arbeitsumfeld

ZIELGRUPPEN:

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende in der Gesundheitsförderung, Fach- und Führungskräfte, Mitarbeiter in der Prävention und verwandten Bereichen sowie an alle, die ihre Kenntnisse im Umgang mit KI vertiefen und die Technologien gewinnbringend in der Praxis einsetzen möchten

Referent/Trainer:	Bernd Brandl
Termin:	14. – 15. April 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort:	ONLINE
Teilnahmegebühr:	EUR 100,–
Anmeldung bis:	31. März 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/7ayay/

Gesundheitsförderung mit allen Sinnen – ein starker Auftritt mit der Kraft der Natur

In diesem Seminar stärkst du dein körperliches, mentales und emotionales Gleichgewicht – die Basis für einen gesunden, klaren und kraftvollen Auftritt im privaten wie beruflichen Alltag. Du lernst, wie du durch Körperwahrnehmung, naturbasierte Impulse und kreative Methoden in fordernden Situationen präsent und zentriert bleibst. Wir erweitern den Blick auf Gesundheit, beziehen ökologische Zusammenhänge ein und nutzen Natur, Kräuter und ätherische Öle zur Stärkung deiner Selbstregulation und -wirksamkeit.

Ein achtsamer, klimagerechter Lebensstil wird erlebbar und zeigt: Nachhaltige Gesundheitsförderung beginnt bei dir – und wirkt weit über dich hinaus.

INHALTE:

- Körperwahrnehmung und innere Haltung stärken (Auftritt und Präsenz)
- Einsatz ätherischer Öle und Kräuter zur Selbstregulation und Ankerbildung
- Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Naturübungen und Reflexion
- Kommunikationsimpulse mit Tiefgang und Leichtigkeit
- Methoden zu Selbstfürsorge und Alltagsbalance
- Zusammenhänge zwischen Naturverbinding, Klimawandel und psychischer Gesundheit
- Impulse für gesundheitsförderndes Verhalten im Einklang mit Umwelt- und Klimaschutz

METHODEN:

Praxisorientierte Impulse mit allen Sinnen, Naturübungen, Duft- und Pflanzenanwendungen, kleine Rituale, Reflexion in Bewegung, kreative Tools zu Selbstklärung und sanftem Rollenwechsel – ergänzt durch Inputs zur Klimagesundheit und zur Rolle der Natur als Schutzfaktor in Zeiten des Wandels

ZIELGRUPPEN:

Trainer:innen im Gesundheits- und Sozialbereich, Personen in begleitenden, beratenden oder gesundheitsfördernden Rollen, die mit mehr Leichtigkeit, innerer Kraft und ökologischem Bewusstsein kommunizieren, wirken und sich selbst dabei nicht verlieren wollen

Referentin/Trainerin: Sandra Gartner

Termin: 23. – 24. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus 189, Untere Hauptstrasse 189, St. Michael im Burgenland

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 9. April 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/g9szn/>

Souverän auftreten und präsentieren – Die Wirkung der Körpersprache nutzen

Ein überzeugender Auftritt beginnt lange bevor das erste Wort gesprochen wird – nämlich mit der eigenen Präsenz. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche Wirkung gezielt stärken und Ihre Botschaften klar, authentisch und wirkungsvoll vermitteln.

Im Mittelpunkt stehen sowohl stimmliche und sprachliche Aspekte als auch der bewusste Einsatz von Körpersprache: Haltung, Gestik, Mimik und Stimme werden als ganzheitliche Ausdrucksmittel geschult und reflektiert. Durch gezielte Übungen, Feedback und kurze Auftrittssequenzen gewinnen Sie an Sicherheit, Klarheit und Ausstrahlung – ob im Gespräch, bei Präsentationen oder in Meetings.

Erleben Sie, wie Sie Ihre Wirkung bewusster gestalten, Ihr Selbstbewusstsein stärken und auch in herausfordernden Kommunikationssituationen souverän bleiben.

INHALTE:

- Grundlagen des Stimmeinsatzes und der Sprechweise
- Atemtechnik, Artikulation und Sprechausdruck
- Körpersprache und nonverbale Kommunikation gezielt nutzen
- Präsenztraining und authentisches Auftreten
- Auftrittscoaching mit individuellen Rückmeldungen
- Umgang mit Lampenfieber und Unsicherheit

ZIELE:

- Persönliche Präsenz und Ausdruckskraft stärken
- Klarer, authentischer und souveräner kommunizieren
- Mit Stimme, Körpersprache und Haltung sicher auftreten

ZIELGRUPPEN:

Alle, die ihre persönliche Wirkung verbessern, selbstbewusster auftreten und in beruflichen wie privaten Situationen überzeugender kommunizieren möchten; Trainer:innen im Gesundheits- und Sozialbereich

Referentin/Trainerin: Dagmar Kutzenberger

Termin: 27. – 28. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 13. April 2026

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

Content mit Köpfchen – Kreative und gesunde Medienarbeit in der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung braucht gute Kommunikation – auch digital.

In diesem praxisnahen und zeitgemäßen Workshop lernen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, wie sie mit Smartphone und Canva einfach, professionell und gesundheitsfördernd Inhalte gestalten können. Neben praktischen Übungen zur Foto- und Videoproduktion liegt der Fokus auf einem achtsamen, strukturierten und ressourcenschonenden Umgang mit digitaler Medienarbeit. Ziel ist es, kreative Kommunikationsarbeit mit Leichtigkeit, Klarheit und Freude umzusetzen.

INHALTE:

- Grundlagen gesunder und zielgerichteter digitaler Kommunikation
- Achtsame Medienpraxis: Balance zwischen Kreativität, Effizienz und Selbstfürsorge
- Foto- und Videoproduktion mit dem Smartphone
- Einführung in Canva: Design, Vorlagen & Gestaltung gesundheitsfördernder Botschaften
- Praktische Tipps für Reels, Stories und Social Clips
- Mit praxiserprobter Arbeitsweise für mehr Leichtigkeit und Fokus

NUTZEN FÜR DIE ZIELGRUPPE:

Die Teilnehmenden lernen, digitale Inhalte effektiv und gesundheitsfördernd zu gestalten – für Social Media, interne Kommunikation oder Öffentlichkeitsarbeit. Sie stärken ihre digitale Kompetenz, entwickeln kreative Kommunikationsstrategien und erfahren, wie digitale Arbeit ohne Überforderung gelingt. Damit werden sie befähigt, Gesundheitsförderung zeitgemäß, ansprechend und nachhaltig sichtbar zu machen.

METHODEN:

Praxisübungen, Schritt-für-Schritt-Demos, Gruppen- und Partnerarbeit, Reflexion zum digitalen Arbeitsverhalten, kollegiales Feedback, Austausch und Diskussion, kurze Input-Impulse, Transferübungen

ZIELGRUPPEN:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Gesundheitsförderung, Projektmitarbeitende, Gemeindevertreter:innen sowie alle, die Gesundheitsbotschaften digital vermitteln und dabei kreativ, klar und gesund arbeiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referent/Trainer:	Wolfgang Lehner
Termin:	06. – 07. Mai 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	22. April 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/rfkeg/

Widerstand macht Sinn – Systemische Zugänge für gelingende Beratung und Begleitung

Kommt Ihnen das bekannt vor? In Beratungsgesprächen mit Klientinnen und Klienten, Kundinnen und Kunden oder Veränderungsprozessen taucht manchmal ein Gefühl von Spannung oder „Gegenwind“ auf. Aussagen werden relativiert, Entscheidungen verzögert, Verabredungen nicht eingehalten – und plötzlich scheint kein Weiterkommen mehr möglich.

Was wir als „Widerstand“ erleben, wird im Alltag oft als schwierig oder störend empfunden. Doch aus systemischer Sicht ist Widerstand ein normales, sogar sinnvolles Phänomen. Er signalisiert, dass etwas geschützt, gehalten oder bewahrt werden soll – sei es Identität, Autonomie oder Sicherheit. Widerstand gehört zu jedem Lern- und Veränderungsprozess dazu.

Wie wir damit umgehen, hängt wesentlich von unserer inneren Haltung ab. Und: Viele Widerstände entstehen gar nicht erst, wenn das Umfeld mit Bedacht gestaltet wird. Andere können lösungsorientiert und respektvoll bearbeitet werden – zum Nutzen aller Beteiligten.

INHALTE – DAS ERWARTET SIE:

- Wie zeigt sich Widerstand?
- Welche Haltung unterstützt mich im Umgang mit Widerstand?
- Was steckt hinter dem Widerstand – welches Bedürfnis, welche Dynamik?
- Welche Chancen bietet Widerstand? Wie kann ich ihn produktiv nutzen?
- Wie kann ich Settings so gestalten, dass Kooperation eher gelingt?
- Welche konkreten Interventionen helfen in der Praxis?

ZIELE – WAS SIE MITNEHMEN:

- Sie entwickeln ein systemisches Verständnis für Widerstand als sinnvolle Reaktion.
- Sie reflektieren Ihre eigene Haltung und stärken Ihre Handlungssicherheit.
- Sie lernen alltagstaugliche Tools kennen, mit denen Sie auf Widerstand konstruktiv reagieren können.
- Sie erfahren, wie Sie Beratungssettings so gestalten, dass weniger Widerstand entsteht.
- Sie erweitern Ihre kommunikative Kompetenz im Umgang mit schwierigen Gesprächsdynamiken.

ZIELGRUPPE:

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte aus der Gesundheitsförderung, Prävention, Beratung oder Begleitung, die in ihrem beruflichen Alltag mit dem Phänomen „Widerstand“ in Kontakt kommen – und neue systemische Zugänge dafür kennenlernen möchten.

Referentin/Trainerin: Bettina Bachschwöll

Termin: 18. – 19. Mai 2026 von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstrasse 5, 7122 Gols

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 04. Mai 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/83mqq/>

ONLINE: Mit Herz & WLAN – Kinder sicher und planvoll im digitalen Alltag begleiten inklusive praktischer Tipps



Wie können wir Kinder und Jugendliche darin stärken, sicher und selbstbewusst mit digitalen Medien umzugehen – ohne Überforderung, aber mit Klarheit?

Digitale Medien sind längst Teil des Alltags: beim Spielen, Lernen, Kommunizieren oder in der Freizeit. Dabei stellen sich für Eltern und pädagogische Fachkräfte viele Fragen: Welche Inhalte sind altersgerecht? Was bedeutet Datenschutz im Alltag? Wie viel Bildschirmzeit ist „zu viel“? Und wie kann man Medien kreativ und sinnvoll nutzen?

In diesem zweiteiligen Workshop wollen wir gemeinsam einen bewussten, kompetenten und achtsamen Umgang mit digitalen Medien entwickeln. Es geht nicht darum, Technik zu verteufeln, sondern darum, Orientierung zu schaffen, Wissen zu vertiefen und praktische Strategien für den Alltag mitzunehmen.

Wir werfen einen Blick auf aktuelle mediale Entwicklungen, reflektieren Chancen und Risiken, sprechen über Schutz und Selbstschutz im Netz und lernen, wie Medienpädagogik auch kreativ und stärkend wirken kann – für Kinder ebenso wie für Erwachsene.

Dieser Workshop gibt Sicherheit im digitalen Dschungel, macht Mut zur bewussten Begleitung und lädt ein zum Austausch.

INHALTE:

- Medienbiografien verstehen: eigene Medienerfahrungen reflektieren und deren Einfluss auf Haltung und Begleitung von Kindern erkennen

- Mediensozialisation von Kindern und Jugendlichen: wie Medien das Aufwachsen prägen – Chancen, Herausforderungen und Begleitungsmöglichkeiten
- Digitale Achtsamkeit im Alltag: Strategien für einen bewussten, gesunden und reflektierten Umgang mit digitalen Medien
- Datenschutz leicht erklärt: Wissen und Tools, um sich und Kinder im digitalen Raum zu schützen – von Cookies bis Kinderfotos
- Kreative Medienbegleitung: Digitale Tools sinnvoll nutzen – Impulse für kreative Medienarbeit in Familie und pädagogischem Alltag

METHODEN:

Impulse aus dem Vortrag wechseln sich mit Austausch in der Gruppe, Reflexionsphasen und praktischen Übungen ab. Ein Workbook begleitet die Teilnehmenden durch die Inhalte und lädt dazu ein, Gelerntes direkt im eigenen Alltag anzuwenden und zu vertiefen.

ZIELGRUPPEN:

Der Workshop richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Eltern und interessierte Privatpersonen, die ihre Medienkompetenz stärken und den bewussten Umgang mit digitalen Medien und Datenschutz im Alltag fördern möchten – für sich selbst, ihre Kinder oder im beruflichen Kontext. Der Inhalt ist für Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahren ausgerichtet.

Referentin/Trainerin: Marina Markel

Termin: 01. – 02. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Online

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 17. September 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bvjk9/>

„Ich sehe dich“ – Menschen mit Demenz verstehen mit Validation nach Naomi Feil



Dieser Einführungskurs richtet sich an alle, die sich mit den Herausforderungen und Möglichkeiten von Verhaltensveränderungen im hohen Alter – insbesondere im Zusammenhang mit Demenz-Erkrankungen – auseinandersetzen möchten. Ob beruflich oder privat: Der Kurs bietet fundiertes Basiswissen und praxisnahe Werkzeuge, um alten, desorientierten Menschen mit mehr Verständnis, Respekt und Empathie zu begegnen.

Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist die Methode Validation nach Naomi Feil, ein bewährter, personenzentrierter Kommunikationsansatz im Umgang mit Menschen mit Demenz. Validation hilft, die innere Welt des Gegenübers zu verstehen und durch eine wertschätzende Haltung neue Formen der Beziehung und Begegnung zu ermöglichen.

INHALTE:

- Einblicke in die Grundlagen und Wirkmechanismen der Validation nach Naomi Feil: Warum funktioniert sie? Wie kann sie im Alltag angewendet werden?
- Verständnis für das oft herausfordernde Verhalten von Menschen mit Demenz: Was steckt dahinter und wie kann man sinnvoll darauf reagieren?
- Die Bedeutung von Gefühlen und Bedürfnissen im Alter – mit speziellem Fokus auf das emotionale Erleben von Menschen mit kognitiven Einschränkungen
- Praxisnahe Tipps und Techniken, um mit

desorientierten alten Menschen in Kontakt zu treten, in Verbindung zu bleiben und mit schwierigen Situationen besser umzugehen

- Die Kraft einer validierenden Grundhaltung, die „Win-Win“-Situationen schafft – für Betroffene wie auch für deren Umfeld

METHODIK UND ABLAUF:

Der Kurs ist interaktiv aufgebaut: Eigene Erfahrungen der Teilnehmenden sind willkommen und können in Form von Fragen und Fallbeispielen eingebracht werden. In Übungen und Reflexionseinheiten wird das Gelernte direkt erlebbar und anwendbar gemacht.

ZIELGRUPPEN:

Personen im Gesundheits- und Sozialbereich; alle Interessierten – ob beruflich oder privat –, die Menschen mit Demenz mit mehr Verständnis, Sicherheit und Mitgefühl begegnen möchten

Referentin/Trainerin: Therese Tripold

Termin: 12. Oktober 2026, von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Boutiquehotel Domizil Gols, Untere Hauptstrasse 5, 7122 Gols

Teilnahmegebühr: EUR 75,-

Anmeldung bis: 28. September 2026

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

Lichtblick statt Tunnelblick: Der Weg aus der Negativitätsfalle

Unser Gehirn liebt Sicherheit – und deshalb leider oft das Negative. Was früher überlebenswichtig war, wirkt heute wie ein mentaler Störfilter: Sorgen, Zweifel und Mangelgedanken drängen sich in den Vordergrund, Positives wird übersehen oder abgewertet. Diese Negativitätsverzerrung (Negativity Bias) betrifft nicht nur dich selbst – sie beeinflusst auch Beziehungen, Familie, Teamdynamik oder emotionale Kultur am Arbeitsplatz. Oftmals sind diese Filter durch anhaltenden Stress, hohe Belastung oder frühere, emotionale Erfahrungen nicht nur in Denkmustern, sondern tief im Nervensystem verankert. In diesem Seminar lernst du, wie du diese inneren Verzerrungsfilter entlarvst und neue mentale, emotionale und körperliche Strategien entwickelst, um mit mehr Positivität, Klarheit und innerer Sicherheit durchs Leben zu gehen. Denn es geht nicht darum, Negatives zu verdrängen oder auszublenden, sondern darum, das Positive wieder ins Gleichgewicht zu bringen: bewusst, achtsam und alltagstauglich.

INHALTE:

1. Neuropsychologie und Nervensystem verstehen

- Warum unser Gehirn und unser Körper auf Gefahr fokussieren – wie sich das trainieren lässt und was ständige Negativität und Alarmbereitschaft mit dem Nervensystem zu tun haben
- Wie sich innere Muster und frühere Erfahrungen heute auf unsere Konzentration, unsere Emotionsverarbeitung und unsere Beziehungen auswirken

2. Selbstführung: Mentale und emotionale Kompetenz stärken

- Mentale Muster erkennen und umgestalten
- Wie emotionale Ansteckung wirkt

3. Das Beruhigungssystem aktivieren – traumasensibel mit dir selbst umgehen

- Die drei emotionalen Regulationssysteme
- Innere Sicherheit stärken

4. Positive Neuroplastizität und neue Ausrichtung kultivieren

- Dankbarkeitspraxis, Perspektivwechsel und achtsame Präsenz
- Den Körper mitnehmen: Embodiment und körperorientierte Übungen

Beachte: Ein wichtiger Teil des Seminars ist neben der theoretisch fundierten Wissensvermittlung, die praktische Auseinandersetzung mit eigenen Denk- und Gefühlsmustern in geführten Übungen, der Selbstreflexion oder sanften Körperübungen. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung unterstützt dabei deine Seminarerfahrung.

METHODEN:

Fachimpulse aus Neuropsychologie und Mitgefühlforschung, Einzel- und Gruppenübungen, traumasensible Achtsamkeits-, Körperübungen und Meditation, Techniken zur Nervensystemregulation, Reflexion, Diskussion, Gruppen-Coaching

ZIELGRUPPEN:

Trainer:innen im Gesundheits- und Sozialbereich; Menschen, die sich nicht länger von negativen Gedankenspiralen, emotionalem Druck oder innerer Schwere steuern lassen wollen, sondern lernen möchten, ihre innere Ausrichtung bewusst zu gestalten, ob im Berufsleben, in Führungsverantwortung oder im privaten Alltag

Referentin/Trainerin: Carina Ehrnhöfer

Termin: 04. – 05. November 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph, Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 21. Oktober 2026

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

ONLINE: Barrierefreiheit im Netz – Warum und wie



österreichische
plattform
gesundheits
kompetenz 

Online-Angebote sind ein wichtiger Teil unseres Alltags. Aber nicht alle Websites oder Apps sind einfach zu benutzen. Texte in zu kleiner oder zu heller Schrift, Bilder ohne Bildbeschreibungen im Hintergrund oder die fehlende Möglichkeit, sich die Website über einen Screenreader gut vorlesen zu lassen, können Barrieren darstellen.

Im Seminar lernen Sie durch praxisnahe Beispiele und konkrete Tools, wie Sie Web-Inhalte für alle Menschen zugänglich machen können und worauf es bei der Gestaltung ankommt – rechtlich, inhaltlich und im Bezug auf das Layout. Sie entwickeln ein Verständnis für digitale Barrierefreiheit und können dadurch ihre eigenen digitalen Angebote reflektieren und verbessern.

SEMINAR:

- Rechtliche Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Grundlagen
- Einblick in assistive Technologien (z.B. Screenreader, Tastaturnavigation)
- Barrierefreiheit nach den WCAG-Richtlinien verstehen
- Technische Barrierefreiheit: Struktur, Schrift, Farbwahl, Kontraste
- Redaktionelle Barrierefreiheit: Texte, Sprache, Bilder, Multimedia
- Prüfen der Barrierefreiheit (axe DevTools, Chrome DevTools etc.)
- Best Practices und Diskussion von Beispielen

Referent/Trainer:	Werner Haring
Termin:	11. und 18. März 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnahmegebühr:	EUR 100,–
Anmeldung bis:	25. Februar 2026
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/xwfs8/

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

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

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

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

SEMINAR:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referentin/Trainerin: Bettina Bachschwöll

Termin: 24. – 25. März 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 10. März 2026

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

Teams gesund führen (Teil 2)

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

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

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

SEMINAR:

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

METHODEN:

Theorie-Input, Kleingruppenarbeiten, Rollenspiel

Referent/Trainer:	Gerald Höller
Termin:	08. – 09. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark, Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	25. März 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/usbw/

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern



Wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung oder Beobachtung? Scheinbar einfache Alltagsstätigkeiten können für ältere Menschen eine Herausforderung darstellen: Sich ein Glas Wasser einschenken, eine auf den Boden gefallene Spielkarte aufheben oder sicher aufstehen und sich niedersetzen.

Um auch im Alter in möglichst vielen Lebensbereichen selbstständig bleiben zu können, ist der Erhalt von fein- und grobmotorischen Fertigkeiten wichtig. Das Programm „Mobilität fördern“ greift diese Aspekte auf. Gleichgewicht und Koordination werden trainiert, die Muskulatur wird gekräftigt und die sensorische Wahrnehmung geschult. Dadurch erhöht sich nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern es wird auch das Risiko für Stürze verringert.

ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter:innen von Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen

SEMINAR:

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

ZIEL:

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

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen.

Referentinnen/Trainerinnen: Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Termin: 20. und 27. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 06. April 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cec7f/>

Easy Visuals: Beratungs- und Entwicklungsprozesse durch die bildhafte Darstellung von Gedanken und Aussagen unterstützen

Beim Zuhören und Denken mit dem Stift in der Hand geht es nicht ums Schönzeichnen, sondern darum, Gedanken und wichtige Aussagen in Form von Bildern zu Papier zu bringen.

Warum Bilder? -Bilder machen komplexe Informationen verständlich, schaffen Klarheit und ein gemeinsames Verständnis. Handgezeichnete Bilder helfen im Prozess – also beim Denken. Durch die grafische Darstellung von Gedanken regen sie zum Weiterdenken und miteinander ins Gespräch kommen an. Diese Methode eignet sich daher sowohl für die Zusammenarbeit mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen.

SEMINAR:

- Das visuelle Alphabet: Basisstrukturen der visuellen Sprache
- Einfache visuelle Elemente für aussagekräftige Skizzen: Schrift, Gliederungspunkte, Farben, Container und Rahmen, Schatten, Pfeile und Dynamikelemente
- Menschen und Symbole mit wenigen Strichen darstellen
- Symbolsafari: gemeinsames Entwickeln und Zusammensetzen von Symbolen für den eigenen Kontext
- Gedankenskizzen: Gedanken und wichtige Aussagen bildhaft darstellen
- Projekte und Prozesse bildhaft darstellen: Inhalte, Zeitleisten, Aufgabenbereiche, beteiligte Personen

- Eigene Templates (großformatige Bildvorlagen) für die Prozessbegleitung von Gruppen und Einzelpersonen entwickeln (mit Good Practice Beispielen)
- Situatives Live-Visualisieren (Graphic Recording) als Werkzeug für die Prozessbegleitung schrittweise üben und vertiefen

METHODEN:

Theorie-Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Kreativitätsübungen

ZIELGRUPPEN:

Beschäftigte der Gesundheitsförderung, Berater:innen, Prozessbegleiter:innen, Coaches

Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!

ReferentIn/Trainerin: Edith Steiner-Janesch

Termin: 05. – 06. Mai 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 21. April 2026

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

Eigentlich oder immerhin – was ein einzelnes Wort bewirken kann

Beim zweitägigen Schreib-Retreat dreht sich alles um die Wirkung einzelner Wörter der deutschen Sprache und darum, was du mit ihnen bewegen oder verändern kannst. Nehmen wir als Beispiel das einfache Wort „Ja“ (Ja, Sie haben recht. Ja, das funktioniert. Ja, so machen wir es!). Mit einem „Ja“ vertreibst du bildhaft gesprochen Wolken in der Kommunikation und es geht alles leichter.

Ein anderes Beispiel wäre das Wort „eigentlich“: Wenn du deine Wünsche, Bedürfnisse, Vorhaben oder Ziele zu oft relativierst, beginnen sie zu kränkeln. Bei dauerhaftem Einsatz schwächt dich das Wort enorm, weil du damit etwas unwichtig machst – ein Gefühl, ein Bedürfnis, ein Ziel, dich.

Zwei Tage beschäftigen wir uns daher gemeinsam mit Worten wie „weil, jederzeit, nicht, immerhin, jetzt, nur, erst, müssen, dürfen, Freude, bereits, aber, leider, Problem, hier, sicher, grundsätzlich, perfekt“.

SEMINAR:

- Sprachliche und psychologische Wirkung einzelner Wörter der deutschen Sprache
- Retreat-Momente, um in Ruhe darüber zu reflektieren, was das jeweilige Wort mit dir macht, ob es dich stärkt oder schwächt, und wie du es künftig in deinem Kommunikationsalltag einsetzen willst
- Einfach umzusetzende Tipps für deinen Kommunikationsalltag, die dir helfen, die positive Kraft eines Wortes zu nutzen und die negative Wirkung zu vermeiden oder zu mildern (mit Vorher-Nachher-Beispielen)
- Kreative Schreibimpulse

ZIELGRUPPE:

Menschen, die mit Menschen arbeiten und ihre Kommunikation in Ruhe reflektieren möchten

ReferentIn/TrainerIn: Doris Lind

Termin: 07. – 08. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 23. September 2026

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

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

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

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

Welche Möglichkeiten der Konfliktprävention kennen und nützen wir?

Wie handeln wir bei unüberlegten, oft verletzenden Aussagen anderer?

Rechtfertigen wir uns oder stellen wir gezielte Fragen?

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

SEMINAR:

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

ZIEL:

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

Referent/Trainer:	Gerald Höller
Termin:	04. – 05. November 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark, Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	21. Oktober 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/dn9yh/

ONLINE: Eyes & Ears@Work



Ganzheitliches Training für Augen, Ohren und mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag

Bildschirmarbeit, Lärm, ständiger Druck und Reizüberflutung gehören für viele zum Arbeitsalltag. Diese Belastungen wirken sich nicht nur auf die Konzentration aus, sondern auch auf Augen, Ohren und das innere Gleichgewicht.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie:

- ihre Augen und Ohren auch unter Belastung entspannen können,
- mit einfachen Übungen im Alltag Beschwerden vorbeugen,
- gesundheitsschädigende Gewohnheiten erkennen und verändern,
- müde Augen entlasten, Verspannungen lösen und innere Ruhe finden,
- den Zusammenhang zwischen Stress, Fehlsichtigkeit, Tinnitus und Erschöpfung besser verstehen.

INHALTE:

- Alltagsstaugliches Augentraining (Augen-Yoga, Palmieren, Wahrnehmungsübungen)
- Tipps für entspanntes Arbeiten am Bildschirm
- Einfluss von Licht, Ernährung und Haltung
- Einfache Übungen für entspanntes Hören (Nacken-, Schulter- und Kieferübungen)
- Stress und Tinnitus: Zusammenhänge verstehen
- Frühwarnzeichen erkennen und Stress-Typen identifizieren

Das Training vermittelt alltagstaugliche Übungen und macht deutlich, wie kleine Veränderungen im Tagesablauf große Wirkung entfalten können.

ZIELE:

Sehkraft und Hörwahrnehmung unterstützen, Stress abbauen und das Wohlbefinden nachhaltig stärken

ZIELGRUPPEN:

Personen aus der Gesundheitsförderung, Berater:innen und Projektleiter:innen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie alle Interessierten

Referentin/Trainerin: Marion Weiser-Fiala

Termin: 15. April **und** 12. Mai 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 01. April 2026

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



Nachhaltige Gesundheitsförderung für Klima und Mensch.

In diesem Seminar zur nachhaltigen Gesundheitsförderung im Wald und in der Natur verbinden wir eine wirksame Strategie für eine klimafreundliche Gesundheitsförderung mit der heilsamen Kraft von Wald und Natur. An zwei intensiven Tagen inmitten der Natur erleben Sie, wie man aktiv zum Klimaschutz beitragen kann und mit sanfter Bewegung, Achtsamkeit und Naturverbundenheit eigene körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden und die eigene Resilienz stärken kann.

INHALT:

Zwischen Indoor und sehr viel Outdoorerleben, praxisnahen Übungen, Naturwissen und gemeinsamen Reflexionen entdecken wir, wie Klimaschutz und Gesundheit Hand in Hand gehen. Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, wie sich nachhaltige Impulse leicht in den persönlichen Alltag, den Beruf und die Gemeinschaft integrieren lassen.

ZIELE:

- Gesundheitskompetenz und Resilienz stärken (erleben und verstehen, wie Naturaufenthalte körperliche, mentale und soziale Gesundheit fördern)
- Zusammenhang von Klimaschutz und Gesundheit erkennen (verstehen, wie klimafreundliche Lebensweisen das Wohlbefinden verbessern und umgekehrt)
- Praktische Methoden kennenlernen (u.a. einfache Achtsamkeits- und Bewegungsübungen im Wald, die ohne großen Ressourcenverbrauch im Alltag umsetzbar sind)
- Naturverbundenheit vertiefen (Bewusstsein für den Wert von Wald und Natur als Gesundheits- und Klimaschutzraum entwickeln)
- Nachhaltige Handlungsstrategien mitnehmen (Ideen für gesundheitsfördernde Aktivitäten, die gleichzeitig klimafreundlich und ressourcenschonend sind)

METHODEN:

Theoretische Inputs mit Powerpoint und Flipcharts (Wissenstransfer), Einzel – und Gruppenübungen, Übungen der Wald-Kraft Triade© nach Ulli Felber

ZIELGRUPPEN:

Projekt- und Teamleiter:innen, Führungskräfte, die mit nachhaltig gesundheitsfördernden und klimafreundlichen Maßnahmen Ausgleich zum Alltag suchen, Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken möchten, mit Hilfe einer ganzheitlichen Sichtweise zur Prävention

ReferentIn/Trainerin: Kathrin Sowa-Mörtl

Termin: 11. – 12. Mai 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 27. April 2026

AnmeldeLink: <https://seminare.goeg.at/rzxqd/>

ONLINE: Motiviert bleiben, wenn Aktivierung schwerfällt!



Teilnehmende erreichen in fordernden Trainings- und Beratungssituationen.

Ob in der Beratung, im Training oder in der Erwachsenenbildung – die Frage, wie Teilnehmende bzw. Klientinnen und Klienten motiviert und aktiviert werden können, gehört zu den zentralen Herausforderungen professionellen Handelns. Gerade in heterogenen Gruppen oder in Phasen geringer Eigenmotivation braucht es kreative, praxisnahe Methoden und eine reflektierte Haltung, um Lern- und Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Genauso entscheidend ist jedoch die Selbstmotivation der Lehrenden und der Trainerinnen und Trainer: Wer motiviert wirken möchte, braucht auch Strategien zur eigenen Energie- und Ressourcenpflege. Dieses Seminar verbindet daher zwei Aspekte – die Aktivierung von Teilnehmenden sowie Klientinnen und Klienten und die Stärkung der eigenen Motivation und Resilienz.

INHALTE:

- Grundlagen der Motivation: intrinsische vs. extrinsische Faktoren
- Methoden zur Aktivierung in Präsenz- und Online-Settings
- Umgang mit Widerstand und Demotivation
- Rolle der Trainerin/des Trainers und der Beraterin/des Beraters: Haltung, Klarheit und Struktur
- Selbstmotivation und Selbstfürsorge für Lehrende und Trainer:innen
- Transfer in den eigenen Arbeitskontext

ZIELE:

Die Teilnehmenden

- gewinnen ein vertieftes Verständnis motivationaler Prozesse,
- erweitern ihr Repertoire an aktivierenden Methoden,
- reflektieren eigene Einflussmöglichkeiten auf Motivation und Beteiligung,
- entwickeln Strategien für die eigene Selbstmotivation, Energiepflege und Resilienz,
- erarbeiten konkrete Ideen für die Umsetzung im eigenen Praxisfeld.

ZIELGRUPPEN:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Berater:innen, Trainer:innen und pädagogische Fachkräfte, die Lern- und Beratungsprozesse begleiten

ReferentIn/Trainerin: Michaela Rischka

Termin: 21. Mai **und** 11. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 07. Mai 2026

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

Beweg dich neu! Embodiment!

Finde deine Haltung!

Dein Körper weist den Weg. Klarheit erschafft Exzellenz für Menschen mit Verantwortung, die mit Haltung führen wollen.

Im Mittelpunkt stehen Embodiment und Verkörperung als erfahrbare Zugänge zu Gesundheit, Präsenz und Selbstregulation. Die Teilnehmer:innen erleben, wie sich körperliche Zustände direkt auf psychisches Erleben und emotionale Stabilität auswirken – und umgekehrt. Mit Methoden wie neurozentrierter Bewegung, Somatogrammen und Musikreaktionen bietet das Seminar eine praxisnahe Toolbox, die sich unmittelbar in Gruppen- und Einzelsettings übertragen lässt.

INHALTE:

- Die bidirektionale Verbindung von Körper, Psyche und Emotion
- Bewegung und Haltung: Was trägt mich wirklich?
- Atem und Erdung: Präsenz in Momenten der Entscheidung
- Somatogramme: Was der Körper (uns) zeigt
- Emotionen in Bewegung: Reaktionen auf Musik bewusst erleben
- Gruppenprozesse und Methodentransfer für die eigene Praxis
- Reflexionsfragen und Mini-Routinen für den Alltag

ZIELE:

- Embodiment als praxisnahen Zugang zur Selbstführung erleben
- Körperwahrnehmung als Ressource für Klarheit, Stabilität und Präsenz nutzen
- Neurozentrierte Bewegungsimpulse für den beruflichen Alltag anwenden
- Somatogramm-Arbeit als kreative Methode zur Selbstreflexion kennenlernen
- Musik und Resonanz als emotionalen Zugang in der Gruppenarbeit nutzen
- Alltagstaugliche Tools zur Selbstregulation und Regeneration integrieren

METHODEN:

Praxisübungen, Reflexion, Körperarbeit, kreative Elemente

ZIELGRUPPEN:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die körperorientierte Ansätze praxisnah vertiefen möchten, Fachkräfte aus der Erwachsenenbildung, der Psychosozialen Arbeit und der Gesundheitsförderung; Pädagoginnen und Pädagogen, Berater:innen, Sozialarbeiter:innen

Referentin/Trainerin: Jess Hess

Termin: 28. – 29. Mai 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Sandwirth GmbH, Pernhartgasse 9, 9020 Klagenfurt

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 14. Mai 2026

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

Pferde zeigen den Weg zur agilen Haltung

Flexibel denken, klar handeln!

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Veränderung ist längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern Alltag. Inmitten dieser Dynamik braucht es Menschen, die flexibel denken, sicher handeln und offen bleiben für neue Wege – kurz: ein agiles Mindset entwickeln.

In diesem besonderen, pferdegestützten Seminar geht es darum, Agilität nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie direkt und spürbar zu erleben. Denn unsere Pferde reagieren unmittelbar auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie sind ehrliche, unbestechliche Lehrmeister, wenn es darum geht, uns selbst zu reflektieren, starre Muster zu erkennen und neue Denkweisen auszuprobieren.

Gemeinsam erkunden wir, was Agilität im Kern bedeutet:

- Flexibel bleiben, ohne sich zu verbiegen
- Klarheit in unsicheren Situationen gewinnen
- Lösungsorientiert denken und handeln
- Verantwortung für die eigene Haltung übernehmen

Ein Tag voller Impulse, Reflexion und wertvoller Begegnungen – getragen von der Ruhe und Klarheit unserer Pferde.

INHALTE:

- Was bedeutet ein agiles Mindset – und wie entsteht es?
- Prinzipien agiler Haltung für den Alltag
- Selbstführung als Basis agiler Stärke
- Reflexion und praktisches Erleben mit den Pferden

ZIELE:

- Agilität als Haltung verstehen und anwenden
- Flexibilität, Klarheit und Präsenz im eigenen Handeln stärken
- Innere Stabilität trotz äußerer Veränderung gewinnen
- Persönliche Weiterentwicklung durch unmittelbares Erleben

ZIELGRUPPE:

Menschen, die bereit sind, neue Denk- und Handlungsräume zu betreten – unabhängig von beruflicher Position oder Branche

Die Arbeit mit den Pferden erfordert keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit den Tieren.

Referentin/Trainerin:	Daniela Planinschetz-Riepl
Termin:	09. – 10. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Poppichl 2, 9061 Klagenfurt
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	26. Mai 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/sheds/

Einfache, gesundheitsfördernde Interventionen im Freien und in Verbindung mit kreativen Schreib- und Visualisierungsimpulsen

Bewusst und kreativ gestaltete RAUSzeiten in der Natur helfen, den „mentalén Lärm“ zu reduzieren (Attention Restoration Theory), verbessern die emotionale Regulation und unterstützen die schnelle Regeneration des Nervensystems.

INHALTE:

In diesen Seminartagen sind wir auf unterschiedliche Weise in Bewegung – gehend (moderate Wanderungen), dehnend, wahrnehmend, visualisierend, schreibend – und nützen dabei die Natur als Resonanzraum. Wir erkunden einfach anzuwendende Methoden zur Stärkung von körperlicher und mentaler Gesundheit, in dem wir sie gemeinsam praktizieren:

- Die Natur als Resonanzraum kennenlernen: der Schwellengang (oder Naturewalk) ist eine (leichte) Wanderung auf Basis des Medizinrads, bei der du mit einer Fokusfrage für ca. zwei Stunden in die Natur gehst.
- Spiegeln: unterschiedliche Methoden, um das Erlebte und Wahrgenommene aus dem Naturewalk zu spiegeln und damit individuelle und kollektive Lernprozesse zu unterstützen (schreibend, sprechend, in Bewegung, zeichnend)

- Einfache Schreibimpulse mit Tiefenwirkung für die Einzel- oder Gruppenarbeit rund um das Thema mentale und emotionale Gesundheit (Schreiben nach Sinneseindrücken, Prompts, Elfchen, Haikus usw.)
- Journaling und Mapping (reflexives Visualisieren): eine einfache und wirkungsvolle Methode, die mit den Werkzeugen der visuellen Sprache persönliche und kollektive Lernfelder auf einer ganzheitlichen Ebene reflektiert
- Entspannende und ausgleichende Körperübungen aus dem bewährten Repertoire von Rückenglück, um einseitige Belastungen unserer Zeit (Sitzen, Bewegungsmanipel und Stress) wirksam auszugleichen.

ZIELE:

Erwerb von Methoden und deren Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten

METHODEN:

Walk the Talk: direktes Anwenden der Methoden und Interventionen im co-kreativen Setting(Aktionslernen). Die angebotenen Methoden eignen sich sowohl für die individuelle Prozessbegleitung als auch für Teams, Peersettings und Supervision.

ZIELGRUPPEN:

Gesundheitsförderungsakteurinnen und -akteure, Berater:innen, Prozessbegleiter:innen, Coaches, die mit ihren Zielgruppen gerne in und mit der Natur arbeiten

Referentinnen/Trainerinnen: Edith Steiner-Janesch, Michaela Kratky

Termin: 19. – 20. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Agathenhofstraße 24, 9322 Micheldorf

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 05. Juni 2026

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

Positive Psychologie, eine starke Ressource

Das PERMA-Modell begleitet uns von der persönlichen Erkenntnis zur ressourcenorientierten Praxis in gesundheitsfördernden Projekten

Erlebe ein energiegeladenes Seminar, das Positive Psychologie konkret in die Gesundheitsförderung überführt. Wir tauchen in das PERMA-Modell ein – positive Emotionen, Engagement, positive Beziehungen, Sinn und zielorientiertes Handeln – und erörtern praxisnah, wie jede Dimension Ressourcen stärkt, Motivation erhöht und gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen nachhaltig verankert. Durch kurze Inputs, interaktive Übungen, Fallbeispiele aus dem Gesundheitskontext und praxisnahe Tools entwickeln wir sofort umsetzbare Interventionen für Präventions-, und Gesundheitsförderungssettings. Ziel ist es, Wissenschaftlichkeit mit Praxisnähe zu verbinden, sodass die Teilnehmenden motiviert, kompetent und inspiriert handeln können.

ZIELE:

- Die Teilnehmenden verstehen das PERMA-Modell und können dessen Dimensionen gezielt auf gesundheitsfördernde Interventionen und für die persönliche psychische Gesundheit anwenden.
- Wir entwickeln gemeinsam praxisnahe Interventionen oder Programmbestandteile, die positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Zielorientierung in Gesundheitsförderungssettings fördern.
- Die Teilnehmenden lernen, Feedbackinstrumente zu nutzen, um Auswirkungen von PERMA-basierten Maßnahmen in der Gesundheitsförderung zu reflektieren und zu evaluieren.
- Wir stärken durch Kreativitätstechniken und einen klaren Blick auf die eigenen Ressourcen die persönliche positive Ausrichtung in unserem Arbeitsalltag als Expertinnen und Experten in der Gesundheitsförderung.

METHODEN:

Moderationsmethoden, PERMA-Modell in Theorie und Praxis, persönliche Motivationsstrategien, Kreativitätstechniken, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit und viel Dialog, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausengestaltung, Transfer in die Praxis

ZIELGRUPPEN:

An Gesundheit Interessierte und Expertinnen und Experten in der Gesundheitsförderung

Referentin/Trainerin:	Margit G. Bauer-Obomeghie
Termin:	19. – 20. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Dom Aurora Grassen 5,9311 Kraig
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	05. Oktober 2026
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/b93rw/

Moderne Technologien als effizientes Instrument für erfolgreiches Social Media-Marketing in der Gesundheitsförderung

Das Seminar legt besonderen Wert auf Anwendbarkeit in einem Praxisalltag mit begrenzten Ressourcen. Auch ethische Aspekte und der reflektierte Einsatz neuer Technologien im Gesundheitsbereich stehen im Fokus.

INHALT:

Grundlagen, Trends und Strategie

- Einführung: Social Media als Instrument der Gesundheitsförderung – Chancen und Grenzen
- Entwicklungen im KI-Zeitalter: Was kann künstliche Intelligenz bereits heute im Content- und Kampagnenbereich leisten?
- Zielgruppenanalyse und Kommunikationsstrategien: Wie erreichen wir Menschen wirklich? Welche Social Media-Kanäle eignen sich für meine Botschaften?
- Erfolgsfaktoren: Reichweite, Engagement und Wirkung
- Praxisübung: Analyse gelungener Gesundheitskampagnen und -accounts
- Reflexion: Wo stehen wir aktuell in unserer Organisation?

Tools, Content und Praxis:

- KI-gestützte Tools im Überblick (Texterstellung, Bildgenerierung, Planung und Automatisierung)
- Hands-on: Einsatz von KI zur Content-Erstellung (z.B. mit ChatGPT, Canva, KI-Bildgeneratoren)
- Storytelling und Visualisierung gesundheitsfördernder Botschaften

- Fake News, Ethik und Vertrauen: Qualität sichern im digitalen Raum
- Redaktionsplanung und Ressourcenschonung im Alltag
- Gruppenarbeit: Entwicklung eigener Social Media-Beiträge mithilfe von KI für ein konkretes Projekt; Präsentation und Feedbackrunde

ZIELE:

- Die Teilnehmenden verstehen die Potenziale und Herausforderungen von Social Media im Kontext der Gesundheitsförderung.
- Sie lernen, wie sie digitale Kommunikation im KI-Zeitalter strategisch, zielgruppengerecht und ressourcenschonend einsetzen können.
- Sie erhalten einen Überblick über KI-Tools und weitere Programme, um Content effizient und kreativ zu gestalten, auch mit begrenzten Mitteln.
- Sie entwickeln Ideen und Konzepte für eigene Social Media-Posts und setzen bereits erste Ideen mithilfe von KI-Tools um.
- Sie reflektieren ethische Fragen und Qualitätssicherung im Umgang mit KI-generierten Inhalten.

ZIELGRUPPEN:

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Gesundheitsförderung und Prävention – insbesondere aus Gemeinden, NGOs, dem Bildungs- und Sozialbereich sowie von Sozialversicherungsträgern –, die mit Öffentlichkeitsarbeit, Projektkommunikation oder Kampagnenarbeit betraut sind. Auch Einsteiger:innen mit Grundkenntnissen in Social Media sind willkommen.

Referentin/Trainerin: Tamara Schwab

Termin: 03. und 10. November 2026, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 20. Oktober 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/xkt38/>

ONLINE: Leichte Sprache – Gesundheit einfach erklären

„Gesundheit betrifft uns alle – doch viele Informationen im Gesundheitsbereich sind schwer verständlich. Fachbegriffe, lange Sätze oder komplizierte Texte erschweren oft das Verständnis. Das Seminar zeigt, wie Gesundheitsinformation in Leichter Sprache klar, einfach und alltagsnah vermittelt werden kann.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie komplexe Inhalte so aufbereiten, dass auch Menschen mit Deutsch als Fremdsprache, einfacher Lesekompetenz, Lernschwierigkeiten oder wenig Erfahrung mit dem Gesundheitssystem gut informiert werden. Dabei geht es um Sprache, Struktur und visuelle Hilfen, die das Verstehen erleichtern. Je mehr die Menschen verstehen, desto eher können sie Entscheidungen treffen. Das stärkt ihre Lebenskompetenz und ihr Selbstbewusstsein.

Wörter können Brücken bauen. Wörter können auch Mauern bilden. Nehmen wir ein Beispiel: Gesundheit betrifft alle. Es beginnt bei alltäglichen Themen wie Ernährung. Für uns erscheint das Wort „Ernährung“ einfach. Aber „Ernährung“ ist ein Mauer-Wort. Stattdessen lässt sich das Wort „Essen“ verwenden. Genauso ist es mit Sätzen. Lange Sätze sind schwerer zu verstehen.

Im Seminar brechen wir komplizierte Sprache runter. In einfache Worte, in kürzere Sätze. Wir bauen Brücken. Für einen leichteren Zugang zu Gesundheit und mehr Chancengerechtigkeit.

METHODEN:

- Praxisübungen zum Übersetzen von Fachtexten in Leichte Sprache
- Analyse von Beispielen aus dem Gesundheitsbereich
- Arbeit mit Symbolen, Bildern und Visualisierungen
- Feedback- und Austauschphasen in Kleingruppen

ZIELE:

- Gesundheitskompetenzen klar und einfach vermitteln
- Barrieren im Zugang zu Gesundheitsinformation für unsere Zielgruppen abbauen
- Sicherheit im Umgang mit Leichter Sprache gewinnen
- Anwendbare Werkzeuge für den Berufsalltag mitnehmen
- Verständliche Kommunikation fördern – für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung

ZIELGRUPPEN:

An Gesundheit Interessierte sowie Expertinnen und Experten in der Gesundheitsförderung

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

Termin: 25. November 2026, von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: EUR 50,-

Anmeldung bis: 11. November 2026

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

ONLINE: Kleine Bewegungen, große Wirkung – Faszien-freundliche Routinen für Haltung, Rücken, Nacken und deine Longevity

Online

Steifer Nacken, müder Rücken, hängende Schultern? Muss nicht bleiben – auch wenn du viel sitzt.

In diesem Webinar lernst du, wie kleine, gezielte Bewegungen Großes bewirken können: für deine Haltung, deine Faszien – und dein tägliches Wohlbefinden. Ganz ohne Turnsaal. Und ohne den Anspruch, „mehr Sport“ machen zu müssen. Dafür mit sofort umsetzbaren Impulsen aus der Longevity- und Faszienforschung. Nach dem Motto: Kein Marathon nötig, aber sitzenbleiben ist auch keine Lösung.

INHALT:

- Wie gesunde Bewegung im Büroalltag aussehen kann – ohne Stress, aber mit Wirkung
- Was Faszien mit Rückenschmerzen, Haltung und Energie zu tun haben
- Tiny Habits fürs Büro: Bewegungsroutinen, die du nicht gleich wieder vergisst
- Dein persönlicher Longevity-Plan
- praktisch, motivierend, alltagstauglich
- Praxisteil: sanfte, effektive Bewegungsimpulse zum Mitmachen – speziell für Haltung, Rücken und Nacken

ZIELE:

Du gehst raus mit einem realistischen Bewegungsplan, der sich nicht wie ein „Muss“ anfühlt, sondern wie ein täglicher Energie-Booster. Plus: Du weißt, wie du dein Verhalten auch wirklich änderst.

METHODEN:

Theorie-Impulse, Praxisübungen, Einzel- und/oder Gruppenübungen, Mini-Planungstools – alles so aufgebaut, dass du direkt ins Tun kommst.

ZIELGRUPPE:

Alle, die viel sitzen, wenig Zeit haben, aber gesund, beweglich und leistungsfähig bleiben wollen.

ReferentIn/TrainerIn: Elisabeth Barta-Winkler
Termin: 03. März 2026, von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort: ONLINE
Teilnahmegebühr: EUR 50,-
Anmeldung bis: 17. Februar 2026
AnmeldeLink: <https://seminare.goeg.at/gskbz/>

Digitale Barrierefreiheit – Was ist das?



Digitale Barrierefreiheit und inklusive Kommunikation sind bereits mehrfach gesetzlich gefordert und gesellschaftlich relevant. In diesem Seminar geht es um die Grundlagen der digitalen Barrierefreiheit in Verbindung mit den relevanten Gesetzen und Standards und deren praktische Umsetzung im Bereich der Dokumenten-Barrierefreiheit.

ZIELE:

Nach dem Seminar ...

- kennen Sie die Gesetze rund um digitale Barrierefreiheit und wissen, welche Bereiche der digitalen Welt diese abdecken,
- kennen Sie die Standards und Richtlinien, die dabei zu befolgen sind,
- wissen Sie, wie Menschen mit Beeinträchtigungen mit der digitalen Welt interagieren,
- kennen Sie den Workflow und die nötigen Werkzeuge zur Erstellung barrierefreier PDFs,.
- haben Sie ein barrierefreies PDF selbst erstellt,
- wissen Sie, wie Sie die Barrierefreiheit eines PDFs prüfen können.

METHODEN:

- Theorieinput, Arbeiten am Computer
- Praktisches Arbeiten an einem digitalen Dokument
- Prüfen des erstellten Dokuments mit der richtigen Prüfsoftware

ZIELGRUPPEN:

Personen aus der Gesundheitsförderung, Berater:innen; Projektleiter:innen sowie alle Interessierten

Referent:in/Trainer:in: Birgit Peböck
Termin: 08. April 2026, von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort: Hirschgasse 44, 4020 Linz
Teilnahmegebühr: EUR 75,-
Anmeldung bis: 25. März 2026
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/kvsr7/>

Dance for Health® – Stoffwechsel stärken, Stress abbauen

Prävention in Bewegung bringen.

Dance for Health® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das Tanz, Rhythmus, Bewegungsarbeit und evidenzbasierte Gesundheitsförderung miteinander verbindet. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie muss Bewegung gestaltet sein, damit sie gesundheitsförderlich wirkt – und gleichzeitig Freude macht? Dance for Health® bietet darauf eine klare Antwort – mit choreografierten Bewegungseinheiten, die gezielt auf Prävention wirken: auf den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, Stressregulation, mentale Gesundheit, Faszien-gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Jede Tanzkombination (Choreografie) wurde mit Blick auf ein konkretes Gesundheitsziel entwickelt – und kann unabhängig von Alter oder Vorerfahrung umgesetzt werden.

Dieses zweitägige Seminar vermittelt zwei zentrale Choreografien aus dem Dance for Health®-Repertoire:

- **Metabolik Move:** zur Förderung der Stoffwechselgesundheit, für mehr Energie, zur Gewichtsregulation und zur Prävention von Adipositas und Typ-2-Diabetes
- **Rese:** zur Reduktion von Stressbelastung, für innere Stabilität, emotionale Ausgeglichenheit und Burnout-Prävention

Hinweis: Dance for Health® darf ausschließlich von zertifizierten und diplomierten Dance for Health®-Trainerinnen und Trainern angeboten werden. Diese Qualitätssicherung ist Teil des Gesamtkonzepts und gewährleistet die fachlich korrekte Anwendung der gesundheitsfördernden Inhalte.

INHALT:

- Dance for Health®-Choreos: Metabolik Move und Reset
- Hintergründe zur Wirkung: wie Tanz gezielt Stoffwechsel, Stressreaktion und Selbstwahrnehmung beeinflusst
- Faszienwissen und Bewegungsqualität: für mehr Geschmeidigkeit, Energiefluss und Körperbewusstsein
- Alltagsintegration: Impulse für Ernährung, Regeneration und nachhaltige Bewegungspraxis bzw. Better Aging, aber mit Freude: wie wir mit gezielter Bewegung dem Stress und dem Alter locker davon-tanzen – wissenschaftlich fundiert

ZIELE:

- Gesundheitswissen bewegungsbasiert und motivierend
- Selbstwirksamkeit und Körperbewusstsein stärken
- Alltagstaugliche Tools zur Prävention von Adipositas/Diabetes, Stress und Burn-out
- Tanzen als gesundheitsförderliche Praxis etablieren

METHODEN:

Theorieinput, Dance for Health®, Austausch und Tanzen in der Gruppe - und Gruppenarbeiten, Lehrgespräche, Zielgruppe:

Gesunde Erwachsene, die sich präventiv um ihre körperliche und mentale Gesundheit kümmern wollen. Keine Tanzerfahrung erforderlich – nur Freude an Bewegung und Offenheit für Neues

Referentin/Trainerin: Elisabeth Barta-Winkler

Termin: 20. – 21. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gesundheitsnetzwerk der Elisabethinen, Lederergasse 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 06. April 2026

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/3qzz/>

Ideen in Bewegung – schnelle Prototypen für echte Veränderung

Bist du bereit, Ideen sprudeln zu lassen und echte Veränderungen zu gestalten? Im Seminar tauchen wir ein in kreative Methoden, die Neues entstehen lassen, statt nur zu diskutieren. Wir entwickeln neue Konzepte, Projektinhalte und Gruppenaktivitäten, die sofort wirken und messbare Ergebnisse liefern. So trainieren wir innovatives Denken, strukturieren unsere Ideen und entwickeln diese bis zur Roadmap, um sie auch zu realisieren.

Durch moderierte Gruppenaktivitäten erleben wir live, wie partizipative Formate, Energie erzeugen und unterschiedliche Perspektiven bündeln. Damit stärken wir Veränderungskultur in gesundheitsförderlichen Projekten und Organisationen, probieren Methoden zur Änderung von Gewohnheiten aus und erhalten Tools zur wertschätzenden Kommunikation und für gemeinsame Entscheidungsprozesse im Team.

ZIELE:

- Kreativitätstechniken mit schnellem Feedback ausprobieren: Ideen in Minuten statt Stunden
- Strukturiertes Ideen-Development durch die unterschiedliche Methoden wie Brainstorming, Mind-Mapping und andere Projektplanungstechniken erleben
- Praxisnahe Projektinhalte gemeinsam erarbeiten: von Pilotideen bis zur Roadmap samt klarer Umsetzungsschritte
- Moderierte Gruppenaktivitäten ausprobieren, die Partizipation und kollegialen Erfahrungsaustausch fördern und Veränderungskultur stärken

Eigene Projektideen und bunte Stifte mitbringen!

METHODEN:

Lehrgespräche, Kreativitätstechniken, graphische Moderationsmethoden, Projektmanagement-Instrumente, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, Kleingruppenarbeit, Entspannungs- und Bewegungstechniken, Transfer in die eigene Praxis

ZIELGRUPPEN:

Projektleiter:innen und Mitarbeiter:innen in gesundheitsfördernden Projekten, alle an der Umsetzung von gesunden Ideen interessierte Menschen

Referentin/Trainerin:	Margit G. Bauer-Obomeghie
Termin:	16. – 17. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	02. Juni 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/huajz/

Resilienz im Team

Kraft und Widerstand in herausfordernden Zeiten

In unserer schnelllebigsten Arbeitswelt sehen sich Teams und Einzelpersonen zunehmend mit raschen Veränderungen, unvorhersehbaren Herausforderungen und Belastungsspitzen konfrontiert. Ein robustes Maß an Resilienz – also der Fähigkeit, mit diesen Anforderungen umzugehen – ist heute wichtiger denn je. Dieses zweitägige, praxisorientierte Seminar bietet nicht nur die Möglichkeit, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken, sondern vermittelt auch die notwendigen Werkzeuge dafür, dieses Wissen in den jeweiligen beruflichen Kontexten (als Teammitglied, als Berater:in, Mitarbeiter:in in Gesundheitsprojekten usw.) weiterzugeben und auf ein Arbeitsteam zu übertragen.

INHALT:

Am ersten Tag beschäftigen wir uns mit den „Säulen der individuellen Resilienz“. Wir konzentrieren uns darauf, was man für persönliche Widerstandskraft als Einzelperson benötigt. Denn ein Team ist nur so resilient, wie es seine Mitglieder sind. Es geht unter anderem um das Erkennen von persönlichen Motivationsfaktoren, Stressmustern und Stressdynamiken. Nur durch diese Reflexion können in weiterer Folge Strategien zur Burnout-Prophylaxe und zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit erarbeitet werden.

Am zweiten Tag erweitern wir den Fokus auf die Dynamik von Teams. Es geht um die „Stär-

kung einer Team-Resilienz“. Wir beschäftigen uns mit dem „8-Säulen-Modell der Resilienz“, um ein ganzheitliches Verständnis für die Widerstandskraft von Gruppen zu entwickeln. Dabei geht es darum, Ressourcen und Kräfte in einem Team sichtbar zu machen, zu reflektieren und auszubauen. So kann ein Team sicher und gelassen durch unsichere Zeiten navigieren.

Dieses Seminar kombiniert fundiertes Wissen mit praktischen Übungen. Es ermöglicht Ihnen, die erlernten Konzepte direkt anzuwenden, Ihre eigene Widerstandsfähigkeit zu trainieren und Werkzeuge dafür zu erhalten, zukünftig auch andere auf ihrem Weg zur Resilienz zu begleiten.

METHODEN:

- Theoretische Inputs und deren praktische Anwendung: das 8-Säulen-Modell der
- Resilienz
- Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Systemisches Gruppencoaching
- Übungen aus dem Mentaltraining
- Praxisnahe Fallbeispiele: Reflektieren realer Situationen

ZIELGRUPPEN:

Alle, die in einem Umfeld mit hohem Druck und schnellem Wandel arbeiten und nach praktischen Werkzeugen suchen, um die eigene Resilienz und jene im Team zu fördern, sowie Berater:innen, Coaches, Therapeutinnen und Therapeuten, Trainer:innen, Führungskräfte, Mitarbeiter:innen in gesundheitsfördernden Projekten

Referentinnen/Trainerinnen: Verena Forster, Linda Wallner

Termin: 16. – 17. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 02. Juni 2026

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



Luft nach oben – Sieben einfache Methoden für Gesundheit und Klima zum selbst Anwenden und Weitergeben

Wir alle spüren: So wie bisher geht es nicht weiter. Aber viele fragen sich: Was kann ich denn schon tun?

In diesem Seminar erkunden wir, wie viel wir tatsächlich bewirken können – für uns selbst, für andere und für das, was uns allen am Herzen liegt: die Bewohnbarkeit unseres Planeten. Ob wir für uns selbst neue Impulse suchen oder andere inspirieren und begleiten möchten – einfache Werkzeuge, die gesund, alltagstauglich und sofort anwendbar sind, helfen dabei.

Wir vermitteln,

- wie kleine Schritte große Wirkung entfalten (Tiny Habits),
- neue Wege, um Motivation statt Überforderung zu erleben,
- Menschen zu begeistern statt zu belehren,
- das gute Gefühl, selbst etwas beitragen zu können – und andere mitzunehmen.

INHALTE (AUSWAHL):

- Mikrogewohnheiten und das PERMA-Modell für langfristige Motivation
- Natur erleben und spüren: Waldbaden, Bewegung, Achtsamkeit
- Vom „alten Normal“ zu neuen, zukunftsfähigen Alltagsroutinen
- Gesunde, klimafreundliche Ernährung, die schmeckt und stärkt
- Entspannungs- und Selbstfürsorgemethoden: Yoga, Atem, Herzintelligenz

METHODEN:

- Interaktive Impulse mit viel Praxis
- Natur, Bewegung, Austausch und Reflexion
- Einzel- und Gruppenübungen
- Raum zum Wohlfühlen, Auftanken und Weiterdenken

ZIELGRUPPEN:

Projektleiter:innen, Berater:innen, Multiplikator:innen und Multiplikatoren, Pädagoginnen und Pädagogen sowie alle Interessierten

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

Termin: 08. – 09. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Schulstraße 46, 4280 Königswiesen

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 25. August 2026

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

Wie wirke ich? Selbstwirksamkeit im Alltag – Das Pferd, der Spiegel deiner selbst!

Im Leben gerät man immer wieder in Situationen, in denen man mit seinen Erfahrungswerten nicht mehr weiterweiß. Dabei steht man sich meist unbewusst mit den eigenen Bewältigungsstrategien im Weg.

INHALT:

In diesem Seminar nutzen wir das Pferd als Spiegel des persönlichen Ausdrucks und zum Aufzeigen der eigenen Signalwirkung. Im Erkennen der individuellen Grenz- und Zielsetzung wird eine größere Handlungsfähigkeit erworben. Es wird darauf hingewiesen, welche Strategien hinderlich in der Erfahrung sind und darüber hinaus ein Bewusstsein dafür geschaffen, mit welchen bereits vorhandenen Ressourcen man selbst aktiv etwas verändern kann.

METHODEN:

Einzel- und Gruppenarbeiten, Lehrgespräche

ZIELGRUPPEN:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Gesundheitsförderung, Fachkräfte

ReferentIn/TrainerIn:	Doris Ohrenberger
Termin:	22. – 23. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Forsterstraße 22, 4541 Adlwang
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	08. September 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/vxqts/

Zuversicht entfachen – für sich und andere

In einer Welt, die uns täglich fordert, ist es oftmals unsere Aufgabe, anderen Halt und Mut zu geben. Doch diese Unterstützung kann nur aus einem stabilen inneren Gleichgewicht kommen – aus dem liebevollen Umgang mit uns selbst. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse erkennen, ihnen Raum geben und bei Stress zurück zu Ruhe und Gelassenheit finden, können wir anderen viel leichter helfen, ihr eigenes Licht zu entfachen.

In diesem zweitägigen Workshop lernst du, wie du dich selbst und andere gleichermaßen stärkst

FÜR DICH SELBST:

- Deinen Umgang mit dir selbst freundlich und hilfreich gestalten – auch in stressigen Zeiten
- Mit hinderlichen Emotionen wie Stress, Lampenfieber oder innerer Unruhe konstruktiv umgehen
- Deine inneren Antreiber erkennen und in Balance bringen

FÜR DEN UMGANG MIT ANDEREN:

- Destruktive Kommunikationsmuster wie das Drama-Dreieck erkennen und auflösen
- Coaching-Fragen stellen, die anderen helfen, ihre eigenen Lösungen zu finden
- Chancen und positive Aspekte auch in schwierigen Situationen sichtbar machen – für eine Kommunikation, die Zuversicht schenkt

DAS ZIEL:

Du entwickelst deine kommunikative Resilienz – die Fähigkeit, auch in belastenden Momenten bei dir zu bleiben und gleichzeitig anderen Orientierung und Hoffnung zu geben. Du lernst, Balance zu finden statt auszubrennen. Denn wahre Wirksamkeit entsteht aus der Verbindung von Selbstfürsorge und Fürsorge für andere. Wenn du für dich gut sorgst, kannst du auch für andere strahlen.

FÜR WEN:

Für alle, die in helfenden, beratenden oder kommunikativen Berufen arbeiten – oder die einfach lernen wollen, besser für sich selbst und andere zu sorgen

METHODEN:

Wir arbeiten in Gruppen- und Einzelarbeit, in Theorie und Praxis.

Referentin/Trainerin: Mareike Tiede

Termin: 21. – 22. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 07. April 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/nr9ab/>

Die Geschichte von der fetten Sau und andere Erzählungen – Mit wohlwollendem Humor und kreativen Methoden heikle Situationen zu einem guten Ende führen



Sie wurden auf dieses Seminar aufmerksam, weil der Titel Sie stutzig machte? Weil er Erinnerungen auslöste an heikle Situationen, die Sie im Berufsalltag erlebt haben – an Beschimpfungen, kränkende Worte, Beleidigungen? Von Patientinnen oder Patienten, Bewohnerinnen oder Bewohnern, Angehörigen, Kolleginnen oder Kollegen, Führungskräften? Wenn Sie solche Erzählungen haben und mit Ihren Reaktionen im Nachhinein nicht zufrieden waren, dann besuchen Sie dieses Seminar und bringen Sie Ihre Geschichten mit. Wir werden anhand Ihrer Erzählungen kreative Methoden ausprobieren, sodass Sie mit einem Repertoire an Lösungsideen nach Hause gehen und für zukünftige Situationen besser gerüstet sind.

INHALTE:

- Denkpfade und Denkspurenn erweitern und ergänzen
- Das Reiz-Reaktions-Modell: was ist das und wie es durchbrochen und erweitert werden kann
- „Humor beginnt, wenn das Lachen vergeht.“ (Elazar Benyoetz)
- Kreativmethoden: was sie sind, was sie können
- Ungewöhnliche Lösungen und Ideen – gemeinsam finden mit kollektiver Intelligenz
- „Ja, aber das geht doch nicht“ – wie der innere Zensor überwunden werden kann
- Arbeiten an Praxisbeispielen aus dem Arbeitsalltag – Ideensammlung zur Verbesserung und Weiterentwicklung einer gelungenen Kommunikation

METHODEN:

Mix aus Inputs, Gruppenarbeit und gemeinsamer Reflexion

ReferentIn/TrainerIn: Margit Schäfer

Termin: 28. – 29. April 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 14. April 2026

AnmeldeLink: <https://seminare.goeg.at/exaub/>

Gruppen und Workshops erfolgreich gestalten – Von der Idee zum Transfer in den Alltag

Workshops und Projektgruppen dienen der Entwicklung neuer Ideen und der Umsetzung geplanter Vorhaben, dem Um und Auf in der Gesundheitsförderung. Sie leben von der Beteiligung der Teilnehmenden und sind dann erst richtig erfolgreich, wenn auch der Transfer in den Alltag gelingt. Die Kunst, Menschen einzubinden, ihr Potenzial für ein gemeinsames Ziel zu nutzen und Identifikation mit den Ergebnissen herzustellen, ist erlernbar.

ZIELSETZUNG:

In diesem Seminar erlernen Sie Strategien und Methoden zur Gestaltung von Gruppensettings und Teamprozessen: Welchen Rahmen/Setting braucht mein Vorhaben? Wie schaffe ich ein konstruktives Arbeitsklima? Wie können die Erwartungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden in den Workshop integriert werden? Welches Werkzeug (Visualisierungen, Kleingruppenarbeit usw.) aus dem „Methodenkoffer“ brauche ich für welche Zielsetzung? Welche Fallen gilt es bei Gruppenprozessen zu beachten?

Dieses Seminar gibt Ihnen die Gelegenheit, neben den klassischen Moderationsmethoden auch alternative Gestaltungsmöglichkeiten aus der Erlebnispädagogik als handlungsorientierte Methoden zu erfahren und auszuprobieren.

ZIELGRUPPE:

Personen, die Projekte, Teams, Workshops, Moderationen leiten oder leiten werden und alle, die in Teams arbeiten

INHALTE:

- Planung und Vorbereitung als wichtige Erfolgsfaktoren
- Der Anfang bestimmt das Ende: den richtigen Einstieg finden
- Das Ziel, der Zweck bestimmt die Methode. Methodenvielfalt als Grundlage für die Prozessbegleitung
- Partizipation als Grundidee der Moderation: Methoden der Beteiligung. Aktivierung und Ideensammlung
- Methoden der Entscheidungsfindung und der Umsetzung von Vorhaben
- Moderationstechniken zu Prozessgestaltung und Visualisierung
- Methoden für Reflexion und Transfer in den Alltag

ARBEITSWEISE:

In einem handlungsorientierten Mix aus Theorie-Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und Selbsterfahrung erlernen Sie die wichtigsten Elemente für die erfolgreiche Gestaltung von Gruppenprozessen

Referent/Trainer:	Stefan Bendinger
Termin:	17. – 18. Juni 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	AMD Seminarzentrum, Elisabethstraße 2/1. Stock, 5020 Salzburg
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	03. Juni 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/wpakk/

Kinder sind das Echo ihrer Eltern und sie begleitender Expert:innen – Resilienz und mentale Stärke gemeinsam aufbauen



Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.

Starke Kinder brauchen starke Eltern und Expertinnen und Experten, die sie auf ihrem Weg begleiten.

Denkmuster entstehen in der Kindheit. Je früher Kinder ihre mentalen Kräfte kennenlernen und Methoden an die Hand bekommen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein stärken können, desto mehr profitieren sie davon. Indem sie frühzeitig lernen, wie sie sich mental stärken und sich selber regulieren können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer jetzigen und zukünftigen alltäglichen Herausforderungen eine stabile Basis und starke Wurzeln.

ZIELE:

- Bewusstseinsschaffung und Aufklärung: starke Eltern und begleitende Expertinnen und Experten – starke Kinder
- Tools und Übungen im eigenen Alltag nachhaltig einsetzen und nutzbar machen
- Stressmanagement und -prävention für Eltern und begleitende Expertinnen und Experten

ZIELGRUPPEN:

Eltern, Großeltern, Erziehungsberechtigte, Erwachsene, die mit Kindern arbeiten oder arbeiten möchten

INHALTE:

- Resilienz nachhaltig aufbauen: mit Beleidigungen und Gefühlen richtig umgehen
- Achtsamkeit: das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung herstellen
- Mentale Stärke und einen positiven und bekräftigenden Sprachgebrauch aufbauen
- Kommunikation: Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber entwickeln, richtig Grenzen setzen sowie Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

METHODEN:

- Interaktive Wissensvermittlung
- Fundierte Methoden und Techniken aus der Kinesiologie, dem Kinderyoga, dem Kindermental- und Resilienztraining mit Schwerpunkt Selbstbehauptung und Mobbingprävention
- Workbook (inkl. Arbeitsblättern, Toolbox und einer von der Referentin eingesprochenen Audioaufnahme für zuhause), Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexion

Referentin/Trainerin: Natalie Derkits

Termin: 23. – 24. Juni 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 09. Juni 2026

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

Art of Hosting als Haltung und Methodik



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

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

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

ZIELE:

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

INHALTE:

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

METHODEN:

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

Referent/Trainer:	Alexander Hader
Termin:	29. – 30. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	AMD Seminarzentrum, Elisabethstraße 2/1. Stock, 5020 Salzburg
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	15. September 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/kdrla/

Grundprinzipien der Gesundheitsförderung ... und ihre Umsetzung in der (Projekt-)Praxis

Sie wollen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen, mit den Menschen in Dialog treten, ihre Ressourcen und Potenziale stärken und sie bei der Gestaltung der sie umgebenden Verhältnisse begleiten?

Wie sie diesen Prozess, ihr Projekt, ausgestalten, sollte sich an den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung, wie bereits in der Ottawa Charta der WHO 1986 umrissen, orientieren. Weil die Grundprinzipien das Fundament für die Qualitätskriterien zur Planung, Umsetzung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung, insbesondere für den Fonds Gesundes Österreich, sind. Und weil sie sich in der Praxis als Erfolgsfaktoren für das Arbeiten für und mit Menschen erweisen.

ZIELE:

Sie gewinnen ein Gefühl für die Haltung hinter der Gesundheitsförderung, lernen die acht Grundprinzipien der Gesundheitsförderung kennen, können sie für Ihre (Projekt-)Praxis einordnen und erprobten Tools für deren Umsetzung. Sie erhalten ein Rüstzeug für die Entwicklung und Umsetzung eines Gesundheitsförderungsprojekts.

INHALTE:

- Verständnis von Gesundheit und ihrer Determinanten
- Partizipatives Vorgehen
- Stakeholder, insbesondere Dialoggruppen
- Setting-Orientierung
- Bedarfs- und Umfeldanalyse
- Chancengerechtigkeit
- Empowerment-Prozess
- Vernetzung
- Nachhaltige Veränderung
- Blick in den FGÖ-Projektguide

METHODEN:

Lebendiger Mix aus fachlichen Inputs, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Referent/Trainer:	Thomas Diller
Termin:	06.– 07. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	AMD Seminarzentrum, Elisabethstraße 2/1. Stock, 5020 Salzburg
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	22. September 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/3azcb/

Entscheidungen treffen – klar, gemeinsam, gesund

Entscheidungen begleiten uns täglich – in unterschiedlichsten Situationen, im Team, allein, unter Druck. In diesem Workshop steht der bewusste und gesunde Umgang mit Entscheidungsprozessen im Mittelpunkt. Wir arbeiten mit ganzheitlichen Entscheidungsansätzen, die Struktur, Reflexion, Kreativität und psychologisches Verständnis verbinden.

Zum Einsatz kommen u. a. das GROW-Format, das Innere Team, die Eisenhower-Matrix, die Brainwriting-Technik sowie viele weitere, praxisnahe Zugänge, die dabei unterstützen, Entscheidungen fundierter und mit mehr Leichtigkeit zu treffen.

INHALTE:

- Repertoire: Methoden zur Teamentscheidung und zur Individualentscheidung
- Kurskorrektur: weg von der „richtigen“ hin zur stimmigen Entscheidung
- Die Kunst des Fragens: Klarheit durch W-Fragen
- Direkt aus dem Alltag: eigene Entscheidungen im Blick
- Stressmanagement: Wie sich Entscheidungsdruck und Gedankenkreise reduzieren lassen
- Gestaltungsspielraum: Regie führen im „Inneren Team“
- Austausch und kollegiale Fallarbeit: voneinander lernen, gemeinsam weiterdenken
- Zukunftsmusik: Entscheidungen mit mehr Leichtigkeit treffen

METHODEN:

Der Workshop verbindet Theorie-Inputs zur Entscheidungsvorbereitung mit einem abwechslungsreichen Methodenmix, der praxisnahes Lernen ermöglicht. Zum Einsatz kommen praktische Übungen und Fallbeispiele, auch aus dem eigenen Arbeitskontext, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, moderierter Erfahrungsaustausch. So werden Entscheidungsdynamiken erlebbar und auf den eigenen Arbeitsalltag anwendbar gemacht.

ReferentIn/TrainerIn:	Ingeborg Latzl-Ewald
Termin:	13. – 14. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	AMD Seminarzentrum, Elisabethstraße 2/1. Stock, 5020 Salzburg
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	29. September 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/xddnd/

Die Kraft von Zielen & klaren Entscheidungen

Erfahren Sie, wie Sie inspirierende Ziele finden und einen roten Faden gewinnen für das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Dadurch können Sie leichter Entscheidungen treffen und mit Ihrem Umfeld kraftvoll gemeinsam an einem Strang ziehen.

SEMINAR:

Gemeinsam integrieren wir die Ziele auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene und lösen mögliche Stolpersteine, die auf dem Weg zur Umsetzung entgegenstehen könnten. Mit der Kraft der Körperintelligenz können Sie verblüffend einfach die für Sie richtigen Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen finden.

Lassen Sie sich überraschen, wie entspannt Sie diese in den praktischen Alltag mitnehmen können.

ZIELE:

- Einen roten Faden gewinnen, was wirklich wichtig ist
- Entscheidungen leichter treffen und entspannt umsetzen

METHODEN:

- PACE – 4-Schritte-Modell für kraftvolle Ziele und einfaches Umsetzen
- Visualisierungstechniken zum Sichtbar- und Greifbarmachen der Ziele
- Kraft der intuitiven Körperintelligenz für leichtere Entscheidungen
- ganzheitliche Entspannungstechniken auf Basis der modernen Gehirnforschung für die Integration und ein wirkungsvolles Umsetzen im Alltag

ZIELGRUPPEN:

Trainer:innen, Berater:innen, Projektleiter:innen und Mitarbeiter:innen die im Bereich Gesundheit/Soziales arbeiten

Referent:in/Trainer:in: Julia Höpferger

Termin: 03. – 04. März 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 17. Februar 2026

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

Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen

Visualisierungen als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen und Trainings

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

SEMINAR:

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

ZIELE:

Erwerb von Methoden zur partizipationsfördernden, kreativen Moderation. Konkrete Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten

METHODEN:

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

ZIELGRUPPEN:

Personen aus der Gesundheitsförderung, Berater:innen, Trainer:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen.

Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!

ReferentIn/TrainerIn: Edith Steiner-Janesch

Termin: 24. – 25. März 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 10. März 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m3cnb/>

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

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

SEMINAR:

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

ZIEL:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

REFERENTIN/TRAINERIN:

Lisa-Maria Sexl

Referent:in/Trainer:in: Lisa-Maria Sexl

Termin: 19. – 20. Mai 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 04. Mai 2026

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/8ceak/>

Systemisch denken und handeln – Tools für den Berufsalltag

Ein Workshop für systemische Selbststeuerung, innere Klarheit und gesunde Kommunikation

Dieser Workshop vermittelt zentrale Denk- und Handlungsprinzipien des systemischen Arbeitens und zeigt, wie diese im Berufsalltag zu mehr Klarheit, Handlungsfähigkeit und psychischer Gesundheit beitragen können.

Im Mittelpunkt stehen Haltungen wie Allparteilichkeit, Ressourcenorientierung, Kontextsensibilität und zirkuläres Denken. Die systemische Perspektive unterstützt nicht nur eine wirksamere Kommunikation, sondern auch die Fähigkeit, mit Unsicherheit und Vieldeutigkeit gesund umzugehen – ein zentraler Beitrag zur modernen Gesundheitsförderung.

SEMINAR:

- Systemisches Denken im Berufsalltag – Grundlagen und Transfer
- Unterschiedliche Sichtweisen verstehen und einbeziehen
- Die eigene Rolle im System klären – von Verantwortungsdiffusion zu Klarheit
- Ressourcen erkennen, Wirkzusammenhänge sichtbar machen
- Sprachliche Impulse: lösungsorientierte, zirkuläre und hypothetische Fragen
- Systemische Methoden kennenlernen und anwenden (z.B. Tetralema, Embodiment, Skalierungsübungen)

ZIEL:

- systemisches Denken im eigenen Berufsalltag verankern und als Multiplikator:in wirksam weitergeben
- Handlungssicherheit und Kommunikationskompetenz stärken
- psychische Gesundheit fördern durch Perspektivenvielfalt, Rollenklarheit und bewusste Selbststeuerung

METHODEN:

- Reflexionsübungen zur eigenen Rolle und zu typischen Kommunikations- und Interaktionsmustern
- Arbeiten mit systemischen Frageformen (zirkulär, hypothetisch, skalierend)
- Perspektivwechsel und Skalierungsübungen
- strukturierte Kleingruppenarbeit und Austausch
- kurze Inputs, Visualisierungen und konkrete Tools zur direkten Anwendung

ZIELGRUPPE:

- Multiplikator:innen im Sozial- und Gesundheitswesen
- Fach- und Führungskräfte in komplexen Systemen
- Personen mit Kommunikations- oder Steuerungsverantwortung
- Menschen in Teams mit hoher Vernetztheit oder Schnittstellenfunktion

Referentin/Tainerin: Yvonne Denifle-Nussbaumer

Termin: 30. Juni – 01. Juli 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 16. Juni 2026

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/b77h8/>

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

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

SEMINAR:

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

ZIEL:

In Anlehnung an Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ geht dieses Seminar auf schwierige Situationen ein und vermittelt die Anwendung von Werkzeugen in Theorie und Praxis.

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referent/Trainer:	Gerald Höller
Termin:	22. – 23. September 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Austria Trend Hotel Congress Innsbruck, Rennweg 12a, 6020 Innsbruck
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	08. September 2026
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/k3np/

Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und wirken

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

SEMINAR:

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

ZIELE:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referentin/Trainerin: Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: 20. – 21. Oktober 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 06. Oktober 2026

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

Praxiswerkstatt Moderation

Gruppen strukturiert, ergebnisorientiert und interaktiv zum gemeinsamen Ziel führen

SEMINAR:

- Die Freude, gute:r Gastgeber:in zu sein!
- Rollenklarheit und Auftragsklärung als Basis für wirkungsvolle Moderation
- Moderations-Roadmap (Intro-Outro, Onboarding, Phasen, Übergänge, Ernte)
- Die Macht der Fragen
- Moderations-Handwerkszeug (partizipative Tools, Arbeitsformen, Visualisieren, Aktivieren, Schaffung einer lernfreundlichen Umgebung)
- Mikromoderation in der Praxis: eigene Moderationseinsätze planen, in Kleingruppen umsetzen, reflektieren (inklusive kollegialem Feedback)
- Community of Practice: Austausch von Praxistipps und Hacks der Teilnehmenden für wirkungsvolle Moderationen

ZIELE:

Nach diesem Training sind Sie gestärkt darin,

- Ihre Rolle als Moderator:in wirkungsvoll und selbstsicher auszufüllen,
- ein breites Methodenspektrum souverän einzusetzen,
- Moderationen strukturiert, ergebnisorientiert und interaktiv zu gestalten.

METHODEN:

- Praxiswerkstatt
- interaktive Inputs
- Anwendung von Tools und Hacks
- Reflexionsräume zur Sicherung des Praxistransfers
- Kleingruppenarbeiten

ZIELGRUPPEN:

Trainer:innen, Berater:innen, Projektleiter:innen und Mitarbeiter:innen, die im Bereich Gesundheit/Soziales arbeiten

Referentin/Tainerin: Birgit Pichler

Termin: 17. – 18. November 2026, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 03. November 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/9csna/>

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen und nutzen

INHALTE:

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

ZIELE:

- Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und erfassen die Wichtigkeit des Körpers in Kommunikationsprozessen.
- Sie besitzen grundlegende Kenntnisse der PSI®-Theorie, der Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie von Prof. Julius Kuhl. Dieses umfassende funktionsanalytische Verständnis von Persönlichkeit bietet Praktikerinnen und Praktikern in Psychologie, Pädagogik, Beratung und Coaching ungeahnte neue Perspektiven. Nicht nur erleichtert es Befunde darüber, wie Menschen gefördert und in ihrer Persönlichkeit weiterentwickelt werden können, sondern es fällt auch sehr viel leichter, geeignete Maßnahmen und Interventionen zu planen und durchzuführen.

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referentin/Tainerin:	Caroline Theiss-Wolfsberger
Termin:	03. – 04. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Jonas Schlössle, Junker-Jonas-Platz 1a, 6840 Götzis
Teilnahmegebühr:	EUR 150,-
Anmeldung bis:	20. August 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/bdgzf/

Mit einfacher Sprache Wissen vermitteln und Menschen erreichen

Die Menschen mit verständlichen Informationen zu erreichen, wird weltweit als Herausforderung betrachtet. Fachleute arbeiten international an Lösungen. Seit 2024 gibt es eine internationale und eine deutsche Norm für die „Einfache Sprache“. Mit deren Regeln können Sie Texte für ein breites Lesepublikum verständlich schreiben. Die Norm gilt auch in Österreich.

INHALTE:

Der Referent erklärt in seinem Workshop die Unterschiede zwischen „Leichter Sprache“ und „Einfacher Sprache“. In Theorie und Praxis erläutert er die wichtigsten Regeln, die insbesondere bei der Einfachen Sprache zu beachten sind. Er zeigt in der Theorie und mit Übungen, wie aus Fachsprache verständliche Kommunikation wird. Er bespricht, wie Künstliche Intelligenz beim Texten in Einfacher Sprache helfen kann. Die Teilnehmenden sollten bereit sein, aktiv mitzumachen und auszuprobieren, wie Einfache Sprache in der schriftlichen und mündlichen Kommunikation gelingen kann.

ZIELE:

Die Teilnehmenden üben den Umgang mit Fachinhalten in Einfacher Sprache – z. B. unter Verwendung von Gesetzestexten, Verwaltungstexten, Texten zu wissenschaftlichen oder technischen Themen. Sie erleben Methoden, mit denen sich komplizierte Sachverhalte mündlich einfacher erklären lassen, z.B. durch Vergleiche, Bilder oder Rollenspiele, entwickeln eine eigene Checkliste/einen Praxisleitfaden, der sie bei der Erstellung verständlicher Texte im Arbeitsalltag unterstützt. Darüber hinaus reflektieren die Teilnehmenden den Nutzen von Einfacher Sprache für ihre jeweiligen Zielgruppen.

METHODEN:

Vortrag, Diskussionen, Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspiele, Einführung in die Einfache Sprache: Nutzen und Abgrenzung, die wichtigsten Regeln aus DIN ISO 24495-1 und DIN 8581-1, typische Verständnishürden erkennen und vermeiden, Chancen und Risiken der KI beim Texten in Einfacher Sprache, Praxisübungen: Texte verständlich umschreiben, mündlich einfach erklären – Methoden und Rollenspiele, Entwicklung einer eigenen Checkliste für die Praxis

ZIELGRUPPE:

Erwachsene aus Berufsfeldern mit komplexen Texten (Sozialbereich, Behörden, Wissenschaft, Technik, Kommunikation).

Referent/Trainer:	Uwe Roth
Termin:	24. – 25. September 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, 6900 Bregenz, Kornmarktstraße 16,
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	10. September 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/bgvl/

Von Wurzeln und Flügeln – Kinder und Jugendliche stärkend und wohlwollend mit GFK ins Leben begleiten



Wir erforschen gemeinsam, wie sich ‚Wolfs- und Giraffensprache‘ voneinander unterscheiden und welche Rollen Gefühle und Bedürfnisse im Leben und im Umgang miteinander einnehmen. Es ist unser Ziel und unser Wunsch, verbundene und liebende Menschen großzuziehen, die sich mit Selbstwert und Widerstandsfähigkeit in der Welt bewegen. Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten, ihre Entwicklung und ihr Wachstum zu fördern und zu unterstützen, ist gleichsam eine schöne und wichtige – und häufig auch herausfordernde – Aufgabe.

Zugleich kommen wir als Eltern und Erziehungsbegleitende häufig in Berührung mit Grenzen, mit Hoffnungs- und Hilflosigkeit, mit Auseinandersetzungen in der Beziehungsgestaltung oder mit strukturellen Schwierigkeiten von Familien, Kitas oder Schulsystemen.

Wie kann es uns gelingen, junge Menschen wohlwollend und stärkend ins Leben zu begleiten – ihnen Wurzeln zu schenken und Flügel wachsen zu lassen?

INHALTE:

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

ZIELE:

- Haltung und Verhalten in Konflikten/GFK in vier Schritten
- Selbstempathie/Empathie-von Giraffen und Wölfen
- Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien
- Kinder stärken – Widerstandsfähigkeit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit

METHODEN:

Methodisch-inhaltliche Trainingseinheiten, praktisches Üben und Umsetzen, altersgerechter Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Selbstwert, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit fördern, Austausch und Selbstreflektion, Methoden aus der GFK im Kontext Kinder und Jugendliche

ZIELGRUPPE:

Erziehungsbegleitende – Eltern, Lehrer: innen, Erzieher: innen, Sozialpädagoginnen und -pädagogen etc. – und alle, die sich für die Themen GFK, systemische Haltung und Resilienzförderung interessieren

Referentin/Trainerin: Miriam Flick

Termin: 01. – 02. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer, 6900 Bregenz, Kornmarktstraße 16

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 17. September 2026

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qlk3h/>

Mit Humor und Leichtigkeit Konflikte lösen – mehr Gelassenheit im Team und in unseren Beziehungen

Manchmal herrscht dicke Luft im Team oder würden wir unser Gegenüber am liebsten auf den Mond schießen. Humor bietet die Möglichkeit, Konfliktsituationen zu entschärfen, innere Distanz zu gewinnen und neue Sichtweisen zu eröffnen.

In diesem Seminar erfahren wir Grundlegendes über Kommunikation und Konflikte, lernen Möglichkeiten der Konfliktbearbeitung kennen und schauen auf die Chancen und Grenzen von Humor.

Wir lassen uns von der Haltung des Clowns inspirieren und entdecken humorvolle, kreative Lösungsansätze für mehr Gelassenheit und Wertschätzung im Umgang mit unseren Mitmenschen.

INHALTE:

- Humor und Konfliktbewältigung
- Kommunikation und Konflikte
- Humorstrategien in der Kommunikation
- Wertschätzende, kreative Lösungsansätze
- Die Haltung des Clowns als Inspiration: Einladung zum Perspektivenwechsel

METHODEN:

Praktische Übungen aus der Clownerie, theoretischer Input, Reflexion und Austausch, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit

ZIELE:

Die Teilnehmenden lernen, wie sich Konfliktsituationen mit Humor entschärfen lassen. Sie wissen über Konfliktarten und Möglichkeiten der Konfliktbewältigung Bescheid und kennen kreative, humorvolle Lösungsansätze. Durch die Beschäftigung mit ihrem persönlichen Humor sind sie ermutigt, diesen aktiv einzusetzen.

ZIELGRUPPE:

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

Referentin/Trainerin:	Constanze Moritz
Termin:	15. – 16. November 2026 von 09:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	01. Oktober 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/el3xz/



KI – Leicht verständliche Innovationen und Anwendungen in der Gesundheitsförderung

INHALTE:

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

Tag 1:

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

Tag 2:

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

ZIEL:

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referent/Trainer:	Manfred M. Vogt
Termin:	12. – 13. November 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	29. Oktober 2026
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/jwnt/

Wertschätzende Kommunikation in Anlehnung an M. B. Rosenberg

Die meisten von uns sehnen sich nach einem friedvollen, harmonischen Umgang mit anderen Menschen.

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

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

INHALTE:

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

ZIEL:

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

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

METHODEN:

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

ZIELGRUPPE:

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

Referent/Trainer:	Gerald Höller
Termin:	17. – 18. Dezember 2026, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	03. Dezember 2026
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/ehurm/

Referentinnen und Referenten

Mag.^a Bettina Bachschwöll

Ergotherapeutin, hypnosystemischer Coach, systemischer Coach, selbstständige Trainerin, systemische Strukturaufstellerin, zertifizierte ZRM®-Trainerin und Pädagogin. Sie arbeitet als Lehrende an der FH Campus Wien als freiberufliche Ergotherapeutin und als systemischer Coach/Trainerin. Sie leitet mit einer Kollegin den Lehrgang „Systemische Coachingkompetenz für den Gesundheits- und Sozialbereich“. In ihrer beruflichen Praxis stellt sie Einzelpersonen und Gruppen systemische Fragen, die den Blickwinkel weiten, Perspektiven verändern und lösungsfokussiert bestärken.



Mag. Wilhelm Baier

Arbeits- & Organisationspsychologe, Coach. Arbeitsschwerpunkt in der Personal- und Organisationsentwicklung ist das Themenfeld Betriebliches Gesundheits- und Arbeitsfähigkeitsmanagement. Der Fokus liegt dabei auf lebensphasenorientierter Organisations-, Führungs- und Teamkultur. Entwickler des praxisbewährten „5-Ebenen-Ansatzes des Betrieblichen Übergangsmanagements“. Begleiter bei der Planung und Gestaltung organisationaler und persönlicher Übergänge und Wandlungsprozesse.



Dr.ⁱⁿ Elisabeth Barta-Winkler

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



Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin Fa. LQ²², Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt-, Organisations- und Führungskräfteentwicklung. Moderation von Teams und Veranstaltungen und als Coach. Lektorin an der Universität für Weiterbildung Krems. Evaluatorin von gesundheitsfördernden Projekten, Behandlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, partizipative Methoden und Kreativitätstechniken, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.



Mag. (FH) Stefan Bendinger, MSc

Selbstständiger Supervisor, Coach, Mediator und Erlebnispädagoge in Salzburg. Berufliche Erfahrungen sowohl im psychosozialen Feld, dem Gesundheitsbereich wie auch in der Wirtschaft. Neben Prozessbegleitung und Teamentwicklung gehören die individuelle Persönlichkeitsentwicklung und die Stärkung von sozialen Kompetenzen zu seinen Tätigkeitsfeldern.



Mag.^a Karin Bischof, MA

Trainerin aus Leidenschaft mit Schwerpunkt in der Anti-Diskriminierungsarbeit und Bewusstseinsbildung. Darüber hinaus arbeitet sie als partizipative Prozessmoderatorin und Evaluatorin mit Fokus auf Wirkungsorientierung. Sie ist als Beraterin für unabhängige Menschenrechtsinstitutionen, NGOs und Verwaltungen in Österreich und der Balkanregion tätig.





Mag. Romeo Bissuti

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



Bernd Brandl

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



Mag.ª Yvonne Denifle-Nussbaumer

Arbeits- und Organisationspsychologin, Klinische und Gesundheitspsychologin, systemische Beraterin und Coach, systemischer Leadership Coach sowie zertifizierte PERMA-Lead-Beraterin. Zusätzliche Qualifikationen in Onlineberatung, Gesundheitsmanagement, Personalentwicklung und New Work. Langjährige Erfahrung in Beratung, Coaching und Trainings im Sozial- und Unternehmenskontext. Als Psychologin eines großen Unternehmens tätig, freiberuflich mit Schwerpunkten in Online-Beratung, systemischem Coaching, Leadership, Gesundheitsförderung und Entwicklung digitaler Lernformate zu psychologischen Themen.



Natalie Derkits, BA MA

Diplomierte Resilienztrainerin für Kinder (Schwerpunkt Mobbingprävention und Selbstbehauptung) und Erwachsene (Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin), Diplomierte Kinder-, Sport- und Business Mentaltrainerin, Dipl. Kinesiologin, Gesundheitsmanagerin (Bachelor- und Masterstudium, FH Pinkafeld) und Autorin. Als Expertin für Persönlichkeitsstärkung und ganzheitliches Wohlbefinden bündelt sie ihre Energie und ihr Wissen aus all ihren Fachrichtungen und arbeitet mit fundierten Methoden, Techniken und Tools. Herzensmission: Kinder, Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen nachhaltig stärken.



Dr. Thomas Diller

Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte. Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der WU Wien. Zusatzausbildungen in systemischer Beratung, Theaterpädagogik (Theater der Unterdrückten nach Augusto Boal), Dialogprozessbegleitung, Arbeiten mit (Groß-)Gruppen. Über zwanzigjährige Erfahrung in Aufbau und Führung von Social Profit-Organisationen (AVOS und AMD Salzburg). Konzeption und Umsetzung einer Vielzahl von Gesundheitsförderungsprojekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings; zuletzt das Caring Community-Projekt „Umsorgende Gemeinschaft“ in zwei Salzburger Stadtteilen. Lehrtätigkeit an der Universität Salzburg, FH Salzburg und FH Gesundheit.

Carina Ehrnhöfer, MSc

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Psychosoziale Beraterin/Dipl. LSB, personenzentrierte traumatherapeutisch-orientierte Begleitung; langjährige Erfahrung in der Gesundheitsförderung; arbeitet in der 1:1-Beratung und im Coaching mit Privatpersonen, Mitarbeitenden und Führungskräften mit Schwerpunkt mentale Gesundheit sowie Emotions- und Traumaarbeit; Trainings, Workshops und Vorträge im Rahmen des Gesundheitsmanagements und der Personalentwicklung; Verbindung von Psychologie, Achtsamkeit, Neurowissenschaft und Nervensystemregulierung; mehrfache Expertin in Presse & Medien.

**Miriam Flick**

Studium der Kommunikationswissenschaften (MA), Psychologie (NF), Neuere deutsche Literatur (NF) an der LMU München; Freiberufliche Tätigkeit als Trainerin, systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGSF), systemischer Coach, Kommunikationstrainerin, Hypnocoach; Institut für Bildungskoaching, Leipzig; SYSCOACH GmbH, München u. a.

**Mag.^a Verena Forster**

Selbstständig als Psychologische Beraterin und Organisationsberaterin. Tätig als Coach, Breathwork-Coach, Supervisorin, Beraterin, Trainerin. Schwerpunkte: Teamtrainings, Teambuilding und Trainings im Bereich Führung, Funktionelle Atemtechniken, Kommunikation/Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitsfähigkeit: psychische und mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Resilienz, Selbstachtung und Selbstwirksamkeit. Leiterin von Atemreisen und Drehtanz-Workshops.

**Sandra Gartner**

MAScent® | Professional – Dipl. Aromapraktikerin, zertifizierte Kräuterpädagogin, diplomierte Verhaltens- und Wirtschaftstrainerin sowie Lebens- und Sozialberaterin. Inhaberin des Duft- und Entfaltungsraums in St. Michael im Burgenland. Schwerpunkte: naturgestützte Gesundheitsförderung, dialogisch aktive Duftkommunikation und ganzheitliches Coaching mit Fokus auf Selbstwirksamkeit, Resilienz und Kommunikation.

**Univ.-Doz. DI Dr. Willi Haas**

Willi Haas ist Wissenschaftler am Institut für Soziale Ökologie (BOKU Wien). Er forscht zu Gesellschaft-Natur-Interaktionen mit Fokus auf Barrieren und Hebelpunkten sozial-ökologischer Transformationen. Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich mit Wechselbeziehungen zwischen Klima und Gesundheit, insbesondere mit gesundheitlichen Co-Benefits von Klimaschutzmaßnahmen. Er war Co-Chair des APCC-Sonderberichts Gesundheit, Demographie und Klimawandel.

**DI Alexander Hader**

Begleiter und Trainer für Gestaltungsprozesse in profit-, non-profit und politischen Bereichen, Projekt- und Prozessmanager in der Gemeinde- und Regionalentwicklung, Art of Hosting- Anwender, Organisationsberater, Coach, Psychotherapeut, Gesellschafter der Loop3.





Birgit Hajek, BSc MA

Birgit Hajek ist Geschäftsführerin von Social Hearts, der renommierten Content Marketing-Agentur mit Standorten in der Linzer Tabakfabrik und am Wiener Naschmarkt. Social Hearts integriert Künstliche Intelligenz in Content Marketing, um Arbeitsabläufe zu optimieren und die Effizienz zu steigern. Seit der Gründung erzielt Social Hearts für namhafte Marken wie Swarovski, Wien Energie und W&H Dentalwerk beeindruckende Ergebnisse. Birgit Hajek teilt ihre Expertise auch als Speakerin auf Konferenzen in Österreich, Deutschland und der Schweiz, unterrichtet u. a. an der FH Wien, der Universität für Weiterbildung Krems, am APA Campus und leitet den Diplomlehrgang „Content Marketing Management“ am WIFI OÖ.



Werner Haring

Als Kommunikationsberater und UX-Experte mit über 15 Jahren Erfahrung begleite ich Unternehmen bei der Konzeption und Umsetzung nutzerzentrierter, digitaler Lösungen. Mein Fokus liegt dabei zunehmend auf digitaler Barrierefreiheit – denn echte Usability heißt: Zugänglichkeit für alle. Dieses Wissen vermittele ich praxisnah in Beratungen und Schulungen.



Mag.ª Jess Hess

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



Mag. Gerald Höller

Psychologiestudium; Ausbildungen zum Organisations- und Wirtschaftstrainer, Organisations- und Familienaufsteller sowie Empathischen Coach auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M. Rosenberg. Systemische Familien- und Organisationsaufstellungen in Österreich und in der Schweiz. Seminare für Teams und Führungskräfte im Gesundheitswesen, im pädagogischen Bereich und in der Wirtschaft.



MMag.ª Julia Höpperger

Betriebswirtin, Geografin, Kinesiologin. Langjährige Führungserfahrung in privatwirtschaftlichen und öffentlichen Organisationen. Zertifizierte Aus- und Fortbildungen in ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung mit den Schwerpunkten Kinesiologie, Gesundheitsprävention, Gehirn und Nervensystem, Systemische Methoden, Kommunikation, Stressmanagement. Seit über 15 Jahren Fachpraxis und Trainings. Sie unterstützt dabei, Alltagsstress zu reduzieren und Wohlbefinden und Lebensqualität auf ganzheitliche, natürliche Weise zu verbessern. In ihren Seminaren verbindet sie kurze theoretische Inputs mit vielen alltagstauglichen Impulsen, die sich mühelos in den eigenen Tagesablauf integrieren lassen.

Denise Kloska

Akademische psychosoziale Gesundheitstrainerin, Gesundheitszirkelmoderatorin, Nordic Walking-Trainerin, freie Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Caritas. Mehrjährige Erfahrung als Lektorin an der FH Pinkafeld im Bereich Gesundheitsmanagement und Selbstmanagement. Seit 2007 selbstständige Trainerin vorwiegend im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten Gesundes Arbeiten, Resilienztraining und Selbstmanagement.

**Mag.^a Ulrike Krasa**

Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft, seit über 20 Jahren Dozentin an der Universität Wien, Werbe Akademie WIFI Wien und in Settings zur Schulischen und Betrieblichen Gesundheitsförderung. Seit 2010 Fokus auf Gesundheit und Ernährung. Diplomierter Ernährungs-vorsorgecoach, Fachautorin, Trainerin und Expertin für präventive Gesundheitsförderung, praxisbezogene Lebensmittelkunde, -trends und -werbung. Autorin der Ernährungsbox der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.

**Michaela Kratky**

Rückenexpertin & Trainerin, teilt ihre nachweislich funktionierende Erfolgsmethode in hybriden Trainingskursen (Studio & live gestreamt), individuellen Personal Trainings sowie Vorträgen und Firmen-trainings; Leitung und Inhaberin Rückenglück Training Institut (1070 Wien), seit über 20 Jahren hauptberuflich auf Rückentraining, Prävention und Gesundheitsförderung spezialisiert, Pädagogik Studium (1992-1996) an der Karl-Franzens-Universität Graz (Schwerpunkt Erwachsenenbildung), Ausbildung zur Dipl. Gesundheits-trainerin (Vitalakademie Wien), Wirbelsäulen-Weiterbildungen im Orthopädischen Spital Speising, Vortragstätigkeit zum Thema Rückengesundheit (ab 2009), Referentin Wirbelsäulen-Ärzte-Kongress (ab 2024).

**Alice Kroboth**

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Berufserfahrung, Pflegereferentin und -trainerin mit eigener Praxis. Ihr fachlicher Schwerpunkt liegt in der Palliativ Care, der Sterbe- und Trauerbegleitung sowie in körperorientierten Begleitmethoden. Mit großer Sensibilität und Präsenz begleitet und berät sie Menschen in belastenden Lebensphasen, insbesondere in Zeiten schwerer Krankheit, des Sterbens und der Trauer. Als erfahrene Referentin vermittelt sie komplexe Inhalte praxisnah, einfühlsam und mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen. In ihren Seminaren verbindet sie fundiertes Fachwissen mit langjähriger praktischer Erfahrung. Dabei legt sie besonderen Wert auf Selbstreflexion, achtsame Kommunikation und integrative Zugänge in der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen.

**Mag.^a Birgit Küblböck**

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





Dagmar Kutzenberger

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



Mag.ª Ingeborg Latzl-Ewald

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



Wolfgang Lehner, MDes

Masterstudium an der New Design University für Innovation und Gestaltungsprozesse. Als Content Creator, Fotograf und Workshopleiter zeigt er, wie Bilder und Videos mehr sein können als nur eine schöne Präsentation. Im Mittelpunkt seiner Workshops steht die Frage: Was will ich erzählen und wie bringe ich das auf den Punkt? Sein Ziel: Menschen dazu befähigen, eigenständig und mit Klarheit Inhalte zu gestalten, die wirken.



Mag.ª Eva Lepold

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



Dr.ª Doris Lind

Bei der promovierten Germanistin dreht sich seit jeher alles um das Wort, u. a. war sie Pressereferentin im zweitgrößten Museum Österreichs. Seit 2010 arbeitet sie als selbstständige Texterin und Texttrainerin, kuratiert Hotelbibliotheken und schreibt Sachbücher über die Kraft der Worte. Ihr aktuelles Buch „33 Wörter, die dein Leben verändern“ ist im Knesebeck Verlag erschienen.

Mag.^a Marina Markel

Sozial- und Integrationspädagogin mit langjähriger Erfahrung in der niederschweligen Sozialarbeit mit Schwerpunkt auf medienpädagogischer Präventionsarbeit. Als Erwachsenenbildnerin und Berufsbildnerin liegt ihr Fokus auf der Stärkung von Medienkompetenz in Erziehungs- und Bildungssettings. Sie begleitet zudem Frauen im Unternehmertum als Mindset-Coach in der Selbstständigkeit. Ihre berufliche Vision: Menschen – ob Eltern, Fachkräfte oder Jugendliche – dabei zu unterstützen, sich in der digitalen Welt selbstbewusst, sicher und menschlich orientiert zu bewegen. Technik steht dabei nicht im Mittelpunkt – der Mensch schon.

**Anne Matthes**

Während ihrer Arbeit mit Jugendlichen sowie jungen Heranwachsenden stellte Anne Matthes fest, wie belastet junge Menschen bereits in ihren frühen Jahren sein können. Dank ihrer Life-Coaching-Ausbildung verspürt sie daher den Wunsch, ihr Wissen präventiv einzusetzen und somit bereits jungen Menschen und deren Bezugspersonen zu helfen. Durch eine anschließende Zusatzqualifikation als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Beraterin zur Mobbingprävention stärkt sie seither junge Menschen auf ihrem Lebensweg hin zu einer glücklichen Zukunft.

**Mag.^a Constanze Moritz**

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

**Mag.^a Susanne Astrid Müller**

Ernährungswissenschaftlerin und seit 2019 bei PROGES als Team- und Projektleiterin sowie Regionalmanagerin in der Region Nord tätig. Zuvor verantwortete sie mehrere Jahre die Regionalkoordination des Projekts Gesundes Dorf im Burgenland und leitete gesundheitsfördernde Projekte im schulischen und kommunalen Bereich. Berufliche Erfahrungen sammelte sie darüber hinaus im Qualitätsmanagement, in der Ernährungsberatung und als Trainerin im Sportbereich. Ihre Schwerpunkte liegen in der Gesundheitsförderung, Projekt- und Teamleitung, Moderation, Kommunikation sowie in der Arbeit mit Gemeinden und Schulen.

**Doris Ohrenberger**

Tätig in der Begleitung von Einzelpersonen, Teams und Organisationen. Ihre Arbeit verbindet langjährige Erfahrung mit fundierter fachlicher Expertise in psychosozialer Beratung, systemischem Coaching und Supervision. Schwerpunkte: Teamtrainings & Teamentwicklung, Gewalt- und Traumapädagogik, Sexualpädagogik, Deeskalationstraining, Tiergestützte Intervention und Horse Assisted Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation & Konfliktbewältigung. Mit Klarheit und Feingefühl schafft sie Räume für Entwicklung, Reflexion und nachhaltige Veränderung.





DIⁱⁿ Birgit Peböck

Pädagogische Ausbildung, Studium der Informatik und Ausbildung in Grafikdesign; seit 2008 im Bereich der Barrierefreiheit von Dokumenten tätig; Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin der Barrierefrei PDF OG; Co-Chair der Liaison Working Group „PDF Accessibility LWG“ der PDF Association zur Entwicklung von PDF-Techniken für barrierefreies PDF.



Mag.^a Michaela Perner, BSc

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



Mag.^a Birgit Pichler

Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin. Ihre Wurzeln liegen in der Ernährungswissenschaft und Frauengesundheitsförderung. Seit 2006 Unterstützung von Organisationen, Führungskräften und Teams in der Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Portfolio: BGF-Projektentwicklung und -begleitung, Moderation innovativer Teilnehmungsformate (u. a. für schwer erreichbare Zielgruppen), Führungskräfteentwicklung, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung, Trainings rund um Gesundes Führen, PERMA Lead, Selbstfürsorge, Stressmanagement sowie Gesundheit in einer digitalen (Arbeits-)Welt.



Daniela Planinschetz-Riepl

Unternehmensberaterin und Trainerin. Ihre Schwerpunkte liegen bei Teamentwicklungen und Leadership-Trainings – mit Hilfe der Pferde, aber auch ohne. Mindfulness und agiles Arbeiten fließen in ihre Seminare ein und zeigen so neue Wege auf. Sie begleitet Prozesse in Unternehmen auf ihre ganz eigene und besondere Art.



Mag.^a Michaela Rischka MA

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

Uwe Roth

Seit 2021 Mitglied im Verein Deutsches Institut für Normung e. V., seit 2015 Texter, Berater und Coach für die Einfache Sprache, Korrespondent/Redakteur in Brüssel, Straßburg, Berlin und Stuttgart. 2000: PR-Arbeit in Brüssel und Bonn; 1990: Studium der Sozialwissenschaften an der Universität Tübingen; 1982-1984: Ausbildung zum Redakteur

**Mag. David Röhler**

ist Jurist, Erwachsenenbildner und Experte für digitale Partizipation. Er begleitet seit vielen Jahren Organisationen und Bildungsinstitutionen beim Einsatz innovativer Technologien – mit besonderem Fokus auf Künstliche Intelligenz und gesellschaftliche Teilhabe.

**Mag.^a Dr.ⁱⁿ Margit Schäfer**

Systemische Organisationsentwicklerin, Unternehmensberaterin & Coach, insb. in Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens. Selbstständige Lektorin und Referentin an Fachhochschulen in Österreich (Innsbruck, Bad Gleichenberg) und bei Aus- und Weiterbildungsinstitutionen im Gesundheits- und Sozialbereich in Österreich und Italien.

**Mag.^a Anna Schönherr**

Selbstständig als Psychologische Beraterin und Trainerin mit Schwerpunkt Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung und Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen. Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl und Embodiment sind ihre Lieblingstools zur Ressourcenaktivierung für Körper, Geist & Psyche. Ausbildung: Psychologiestudium und Weiterbildung zur Arbeitspsychologin, Lebens- und Sozialberaterin, Diplom-Achtsamkeitstrainerin und Bewegungspädagogin. Weiterbildungen u. a. im Bereich Systemische Beratung, Embodiment, Selbstwert, Achtsames Selbstmitgefühl, Achtsamkeit bei Grübeln.

**Tamara Schwab**

ist Spiegel-Bestsellerautorin, gefragte Speakerin und Trainerin. Ihre eigenen Social Media-Kanäle hat sie erfolgreich zu einer Community von über 18.000 Followern aufgebaut und verfügt damit über fundierte Praxiserfahrung in Reichweitenaufbau, Sichtbarkeit und Community-Management. Ergänzend bringt sie mehrere Jahre Erfahrung aus der Unternehmenskommunikation einer Bank und der Betreuung der dortigen Social Media-Kanäle mit.





Mag.ª Barbara Schwighofer

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



Ulrike Sengseis, MSc MBA

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



Lisa-Maria Sexl

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



Mag.ª Kathrin Sowa-Mörtl

Dipl.-Lebensberaterin, Systemischer Coach, Fachtrainerin nach ISO 17024, Supervisorin, Waldbaden-trainerin nach Ulli Felber, Kommunikationswissenschaftlerin, Farbige Begleiterin bei INTUACT – intuitivem Malen & Action Painting, Body Art – Heilsame Körperbemalung. Fünfzehn Jahre Erfahrung in Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen im Bereich Marketing und Organisation. In ihrer freien Praxis HERZBUNT unterstützt sie Menschen ganzheitlich mit Natur & Farbe in den Bereichen Selbstfürsorge, Resilienz sowie Kreativität, Intuition und Potenzialentfaltung.



Ing.ª Edith Steiner-Janesch, MSc

Brightpicture-Prozessbegleitung: Mit Visualisierungen mehr bewegen! Moderatorin mit Art of Hosting-Wurzeln, Graphic Recorderin, Organisationsentwicklerin, Coach und Trainerin für visuelle Kommunikation und partizipative Formate. Hintergrund aus der Architektur. Begleitung von partizipativen Projekten auf Gemeinde-, Landes- und Bundesebene und für NGOs. Fokusthemen: Klimaschutz und Klimawandelanpassung, Erwachsenenbildung, Nachhaltigkeit, Gesundheit.

Mag.^a Sonja Strauß

Selbstständig als Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin. Ausbildung als systemischer Coach, Ernährungs- und Präventionscoach, Neurodings®-Trainerin, Lego Serious Play®-Facilitator, Lehrlingsausbildnerin. Schwerpunkte: kaufmännische Basistrainings, Kommunikation, Teambuilding, Lehrlingsausbildungen, Karriere- und Projektcoaching.

**Caroline Theiss-Wolfsberger**

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

**Mag. Helmut Thenikl, MSc**

Als Betriebswirt mit Bankausbildung und mehr als 25 Jahren Erfahrung in der internationalen Personalentwicklung und im Management-Training bin ich seit 2017 als selbstständiger Berater in den Bereichen Talentmanagement, Karriereberatung und Management-Training tätig. In der Beratung und im Trainingsbereich arbeite ich besonders gern zu den Themen Erkennen und Entwickeln der persönlichen Potenziale und Stärken, „Gesundes und Generationengerechtes Führen“, Führungs-Grundausbildung und „Laterales Führen“.

**Mareike Tiede**

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

**Mag.^a Eva Trettler**

Projektleiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Achtsamkeitstrainerin.





Therese Tripold

persönliche Begleiterin und Trainerin mit rund 20 Berufsjahren im Bereich der Altenarbeit; in dieser Zeit Weiterbildungen u. a. in Basale Stimulation und Kinästhetik. Sie weiß über die Herausforderungen im Umgang mit alten, demenziell erkrankten Menschen und ist ausgebildete Dipl. Sozialfachbetreuerin, Pflegeassistentin, zertifizierte Tanzpädagogin, Altenfachbetreuerin, Validationsanwenderin sowie Validations-Lehrerin nach Feil und war Angehörige zweier desorientierter Großeltern. Sie unterrichtet Personen in Pflegeberufen, Angehörige und allgemein an dem Thema interessierte Zielgruppen. Sie arbeitet direkt mit an Demenz erkrankten alten Menschen zuhause und in Institutionen und begleitet deren Angehörige.



Prof. Dipl.-Ing. FH Betr.oec Manfred M. Vogt

Universitätslehrgang „Angewandte Betriebswirtschaft“ mit Vertiefungsrichtung „Betriebsinformatik und Organisation“ (Universität Innsbruck). Abschluss: akademisch geprüfter Betriebsökonom (Betr.oec.). Wirtschaftsinformatik-Studium (Hochschule Liechtenstein). Abschluss: Dipl.-Ing. Wirtschaftsinformatiker FH. Hochschullehrer für Wirtschaftsinformatik (FH-Professor), Fachhochschule Vorarlberg. Schwerpunkt: Unternehmensprozesse und Digital Business. Betätigungsbereich: Inhouse Consultant SAP ERP, SAP-Applikationsbetreuer für FH-System SAP ERP ECC 6.0 und SAP HANA. Lehrtätigkeit in den Studiengängen Betriebswirtschaft, Informatik und Wirtschaftsingenieurwesen an der FH Vorarlberg. Seit Sommersemester 2023 Lehrbeauftragter an der FH Vorarlberg. Schwerpunkte: Informationssysteme am Beispiel SAP S/4HANA, Digitale Transformation und Künstliche Intelligenz. Diplom: KI-Manager.



Mag.ª Linda Wallner

Psychologische Beraterin und Unternehmensberaterin mit den Schwerpunkten Coaching, Training und Supervision. Begleitung von Menschen in belasteten Lebenssituationen, Beratung von Führungskräften, Lehrtraining in der Ausbildung Lebens- und Sozialberatung, Teambuilding und Teamentwicklung, Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit. Ein zentrales Credo: Intensivierung einer guten Beziehung zu sich selbst, um gelingende und starke Bindungen mit anderen zu leben.



Marion Weiser-Fiala

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



Mag.ª (FH) Marion Wetter

Selbstständige Trainerin und Beraterin, systemischer Coach, Senior-Projektmanagerin für Transformationsprojekte und Organisationsentwicklerin. Mit lösungsfokussierten Ansätzen unterstützt sie Organisationen, Teams und Projekte „gemeinsam Wirklichkeiten zu schaffen“ und nachhaltige Veränderungen zu planen, durchzuführen und zu verankern.

Marion Wurm, BA, BSc, MPH

studierte Bildungs- und Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und machte den Master in Public Health an der MedUni Wien. Seit 2017 bei PROGES in der Gesundheitsförderung tätig, u. a. in Projekten wie „Bildungsnetzwerk Burgenland“, „Gesundes Dorf“, „Nikotinfrei in 6 Wochen“, „Unser Schulbuffet“ sowie beim Land Burgenland bis 2022 im Bereich Kinderernährung und Zahngesundheit. Ihr besonderes Anliegen: gesunde, intuitive Ernährung – weil sie die Grundlage für ein gesundes Miteinander und nachhaltige Prävention ist.



Mag.^a Ursula Zidek-Etzlstorfer

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



In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc.

Das Kernziel der Arbeit des FGÖ lautet: „Gesundheitsfördernde, klimafreundliche, resiliente, faire Lebenswelten und Lebensweisen“. Die Schwerpunktthemen, Zielgruppen, Settings und Umsetzungsstrategien, die in den Jahren 2024-2028 im Zentrum der Aktivitäten des FGÖ stehen werden, sind im Rahmenarbeitsprogramm 2024-2028 und im Arbeitsprogramm 2026 formuliert. Neben den festgelegten Schwerpunkten wird auch Raum für Innovation ausgewiesen, der Themen, Zielgruppen und Umsetzungsstrategien betreffen kann.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“ und den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten.

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

Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter www.fgoe.org. Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm 2026 des Fonds Gesundes Österreich.

Anmeldung Seminare

Die Anmeldung erfolgt über die jeweils angegebenen Links direkt im Seminar. Nach der Anmeldung bezahlen Sie bitte direkt via Kreditkarte, Onlinedirektzahlung oder mit Rechnungslegung. Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.

2-tägiges Seminar: 150 Euro, Online-Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 75 Euro, Online-Seminar: 50 Euro

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

Teilnahmekonditionen:

Wir bitten Sie, die im Seminar kalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Im Falle einer Stornierung ist der gesamte Betrag fällig. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen laut EU-DSGVO.

Veranstaltungsverantwortung:

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

Jetzt kostenlos bestellen!



Diese und weitere Broschüren mit Gesundheitstipps unter fgoe.org im Bereich „Services“ ganz bequem bestellen und kostenlos erhalten.



<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder per E-Mail an **fgoe@goeg.at** und telefonisch unter **+43 (0)1 895 04 00**.