

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2015
Vorarlberg



Fonds Gesundes
Österreich



Liebe Leserin! Lieber Leser!

Die Bildungsnetzwerk-Seminare sind bereits seit 16 Jahren fixer Bestandteil des Fort- und Weiterbildungsbereichs des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Das Seminarangebot richtet sich sowohl an bereits in der Gesundheitsförderung Tätige als auch – im Sinne von Health in All Policies – an neue Zielgruppen, für die Gesundheitsförderung in ihrem Arbeitsumfeld Relevanz hat.

In den 2-tägigen Seminaren werden praxisbezogene Inhalte in einem zielgruppengerechten Zusammenhang vermittelt. Dabei ist es dem FGÖ wichtig, auf verhaltens- und verhältnisorientierte Schwerpunkte einzugehen.

Es werden Schlüsselqualifikationen vermittelt, die für die erfolgreiche Abwicklung von Gesundheitsförderungsprojekten erforderlich sind, z.B. „Grundlagen der Gesundheitsförderung“ oder „Methodeneinsatz in der Gesundheitsförderung“.

Aber auch rund um unsere Lebenswelten Kindergarten und Schule, Gemeinde/Stadt/Region, Arbeitsplatz/Betrieb sowie Beratungs- und Sozialeinrichtungen bietet das Bildungsnetzwerk-Seminarprogramm interessante Seminarinhalte wie z.B. „Bewegtes Lernen - Bewegtes Denken“, „Gesundheit, Lebensqualität und Gemeindeentwicklung“ oder „Gesundheitsförderung im Pflegeheim“.

Wählen Sie aus rund 90 Seminaren das für Sie passende Angebot und profitieren Sie vom Wissen unserer qualifizierten Trainer/innen.

Viel Freude bei unseren Seminaren!

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2015

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

Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

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

Die Zielgruppe

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

Die Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk“ beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Methoden im Projektmanagement über Kommunikation, Marketing und Präsentation bis hin zur Dokumentation und Evaluation. Darüber hinaus stehen die Weiterentwicklung der zentralen persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie der Seite 8–12 entnehmen.

Schwerpunkte im Programm

Nachbarschaften:



Wir haben Seminare dann mit dem Nachbarschafts-Symbol gekennzeichnet, wenn sie in einzelnen Aspekten (aber nicht ausschließlich) für Nachbarschaftsprojekte und -initiativen besonders empfehlenswert sind. Gesundheitsförderung mit Fokus auf Nachbarschaften zielt vor allem darauf ab, langfristig soziale Netzwerke und damit auch soziale Unterstützung zu fördern. Die Aktivitäten reichen von einfacher Nachbarschaftshilfe bis hin zu bundesländerübergreifenden Projekten. Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich will zur Vernetzung bestehender und zum Aufbau neuer gesundheitsfördernder Nachbarschaftsaktivitäten beitragen. Es sollen insbesondere Bevölkerungsgruppen erreicht

werden, denen die soziale Teilhabe vorübergehend oder längerfristig schwerer fällt (z.B. Alleinerzieher/innen, ältere Menschen, Arbeitssuchende etc.).

Kommunales Setting:

Das kommunale Setting – d.h. Arbeit in Gemeinden, Städten, Stadtteilen - bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier stärkere Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Seminarprogramm „Bildungsnetzwerk“ spezielle Seminare für dieses Setting an. Die entsprechenden Module sind in diesem Seminarprogramm besonders gekennzeichnet mit dem „KS - Symbol“.



Erfahrungen aus dem kommunalen Setting zeigen, dass Projekte und Programme dann gute Umsetzungschancen haben, wenn engagierte Menschen, Vereine, Projektmanager/innen und politische Entscheidungsträger/innen zusammenarbeiten. In jedem Fall soll in den Gemeinden die Bereitschaft bestehen, Gesundheitsförderung zu unterstützen und ein Gesundheitsförderungsprojekt umzusetzen.

Schulisches Setting:

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



Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinator/innen finden Sie auf den Seiten 4 – 7.

Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 104.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 % vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist ein Unkostenbeitrag von 75 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 40 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

Regionale Projektkoordinator/innen Wien



Dennis Beck

Seit über 20 Jahren als Geschäftsführer im Gesundheits- und Sozialbereich tätig. Nach der Errichtung des Aids Hilfe Hauses in Wien folgte der Aufbau des Fonds Gesundes Österreich und schließlich die Gründung der Wiener Gesundheitsförderung, die er heute leitet. Mitarbeit in zahlreichen gesundheitspolitischen Gremien und Arbeitsgruppen.



Mag.ª Kristina Hametner

Studium der Soziologie an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien. Mehrjährige Tätigkeit in der Frauenabteilung der Stadt Wien. Seit der Gründung der Wiener Gesundheitsförderung im Jahr 2009 Referentin in der Geschäftsführung der WiG und inhaltliche Stellvertreterin des Geschäftsführers. Leiterin des Kompetenzteams „Gendergerechte Gesundheitsförderung“ in der WiG.

Wiener Gesundheitsförderung – WiG
1200 Wien, Treustraße 35-43/Stiege 6
Tel: 01/4000-76905, Fax: 01/4000-99-76905, E-Mail: office@wig.or.at

Regionale Projektkoordinator/innen Niederösterreich



Mag. Gernot Scheucher

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akadem. Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor und Trainer mit dem Schwerpunkt im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Lehrgangsbildung des Ausbildungslehrgangs „Regionales Gesundheitsmanagement Nord-Ost“ des FGÖ. Seit 2010 Vorstandsmitglied des IGF – Institut für Gewaltforschung und Prävention.

IGF - Institut für Gewaltforschung und Prävention
1020 Wien, Praterstraße 58/4/3, Tel/Fax: 0699/18210896
E-Mail: bildungsnetzwerk-noe@igf.or.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Mag.^a Brigitte Wolf

Studium der Ernährungswissenschaften, Universität Wien. Derzeit als Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf Burgenland“ verantwortlich für den Aufbau von Organisationsstrukturen in Gemeinden, Beratung bei der Entwicklung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Projekten und Aufbau von Netzwerken. Jahrelange Erfahrungen im Gastgewerbe, Handel, als Bürokauffrau, im Fluggewerbe, in der Politik, als Lektorin, Ernährungsberaterin und Fachvortragende im In- und Ausland.



PGA Burgenland

7000 Eisenstadt, Esterhazyplatz 3, Haus 4/Zimmer 207

Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: brigitte.wolf@pga.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; Gesundheitsmoderatorin mit dem Schwerpunkt betriebliche Gesundheitsförderung. Von 1998 – 2007 bei Styria vitalis Leitung der Abteilung „Gesunde Gemeinde“, Bildungsnetzwerk-Koordinatorin seit 2002, seit Juli 2007 für den Bereich Kommunikation zuständig.



Styria vitalis

8010 Graz, Marburger Kai 51/III

Tel: 0316/82 20 94-25

E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

Regionale Projektkoordinatorin Kärnten

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Jasmin Sadeghian

Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2002 im Bereich der Gesundheitsförderung tätig. Im „Verein Gesundheitsland Kärnten“ für den Kernbereich „Gesunde Gemeinde“, den Themenbereich „psychosoziale Gesundheit“ und die Schwerpunkte „ältere Generation“ und „Fortbildung in der Gesundheitsförderung“ zuständig. Zum Aufgabenbereich zählen neben der prozessorientierten Gemeindebetreuung die Projektleitung, bzw. die fachliche und organisatorische Zuständigkeit mehrerer Gesundheitsförderungsprojekte und die Vermittlung von fachlichen Inhalten in Form von Vorträgen, Workshops und Seminaren.



Verein Gesundheitsland Kärnten
9020 Klagenfurt, Bahnhofstrasse 26/1
Tel: 050 536 57035, Fax: 050 536 15130
E-Mail: jasmin.sadeghian@ktn.gv.at

Regionaler Projektkoordinator Oberösterreich



Dr. Christian Scharinger, MSc

Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach. Beschäftigt sich seit 15 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.

4152 Sarleinsbach, Schmidfeld 1
Tel: 07283/80 13, Fax: 07283/80 43, E-Mail: scharinger@aon.at

Regionaler Projektkoordinator Salzburg



Mag. Dr. Thomas Diller

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der WU Wien, Schwerpunkte Organisation und Human Resources. Systemische Beraterausbildung, Arbeiten mit großen Gruppen, Theaterpädagogik, Dialog Facilitator, EFQM-Assessor. Seit 1995 Geschäftsführer von AVOS sowie Aufbau und Geschäftsführung des AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten. Konzeption und Leitung von Gesundheitsprojekten, insbesondere betriebliche Gesundheitsförderung.

AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung Salzburg
5020 Salzburg, Elisabethstraße 2
Tel: 0662/88 75 88-14, Fax: 0662/88 75 88-16, E-Mail: diller@avos.at

Regionale Projektkoordinatoren Tirol

Friedrich Lackner

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



Mag. Philipp Thummer

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



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

Regionaler Projektkoordinator Vorarlberg

Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH

Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. Seit 2006 verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH. Tätigkeitsschwerpunkte sind Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten in Vorarlberg.



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

Seminartermine 2015

Wien

Vom Ich zum Wir – Gemeinschaftsentwicklung und authentische Kommunikation in Gruppen und Teams in der Gesundheitsförderung > 15400106

Di 24. – Mi 25. Februar 2015

Klaus Vogelsänger

«Echt fett!» - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen > 15400102

Mo 2. – Di 3. März 2015

Gerald Koller

Visual TOOLS 2GO – Visualisierungstechniken zum Mitnehmen > 15400103

Di 24. – Mi 25. März 2015

Anna Egger

Transkulturelle Aspekte der Gesundheitsförderung – Wandel in der Projektarbeit?! > 15400104

Mi 6. – Do 7. Mai 2015

Karin Korn, Ekim San

Bewegung in den Alltag bringen > 15400105

Mi 10. – Do 11. Juni 2015

Dominik Pesendorfer

Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung – Gesundheit in Settings fördern > 15410101

Do 17. – Fr 18. September 2015

Günther Bauer

Tipps, Tricks und Techniken für tolle Texte in der Gesundheitsförderung > 15410102

Di 13. – Mi 14. Oktober 2015

Roman Kellner

Digital Storytelling als Methode in der Gesundheitsförderung > 15410103

Do 22. – Fr 23. Oktober 2015

Erwin Schmitzberger

Erholungsförderung als Element der Gesundheitsförderung > 15410104

Do 12. – Fr 13. November 2015

Gerhard Blasche

Gesundheitsfolgenabschätzung – Die Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung bewerten > 15410105

Mo 23. – Di. 24 November 2015

Gernot Antes

Niederösterreich

Alles spielt eine Rolle > 15200101

Sa 21. – So 22. Februar 2015

Susanne Hackl

Die Kunst des Fragens und systemischen Denkens Systemische Zugänge und Interventionen in der betrieblichen Gesundheitsförderung > 15200109

Do 26. – Fr 27. Februar 2015

Karin Eichhorn-Thanhoffer

Medienarbeit in der Gesundheitsförderung – Gute Texte und Bilder machen sichtbar > 15200103

Mo 13. – Di 14. April 2015

Barbara Reiningger, Roland Voraberger

Stark! Aber wie? Geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext > 15200104 oder > 15210103

24. April oder 20. Oktober 2015

Romeo Bissuti

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit > 15200105

Mo 18. – Di 19. Mai 2015

Margit G. Bauer

Der Garten als Medium in der Gesundheitsförderung > 15200108

Do 28. – Fr 29. Mai 2015

Susanne Mulzheim, Brigitta Hemmelmeier-Händel

Lernraum Großgruppe > 15200107

Mo 15. – Di 16. Juni 2015

Sabine Schuster, Daniel Gajdusek-Schuster

Bewegtes Lernen – Bewegtes Denken. Gesundheitsförderung in Bildungsprozessen > 15210101

Do 17. – Fr 18. September 2015

Josef Voglsinger

Sit down – Mit Achtsamkeit Stress reduzieren und Gesundheit fördern

> [15210102](#)

Do 8. – 9. Oktober 2015

Karoline Leitner

„Echt fett!“ – Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen

> [15210104](#)

Do 19. – Fr 20. November 2015

Gerald Koller

Burgenland

Zusammen wirken –

Entdecken Sie Ihre Potenziale im Team

> [15900101](#)

Do 22. – Fr 23. Jänner 2015

Peter Hofer

Gesundheitsförderung im Pflegeheim –

Die optimale Ernährung

> [15900102](#)

Di 24. und Do 26. Februar 2015

Brigitte Pleyer

Starke Frauen in der Gesundheitsförderung

> [15900104](#)

Do 5. - Fr 6. März 2015

Elke Szalai

Warum das Rad neu erfinden? –

Beispiele aus der Praxis zur Umsetzung nachhaltiger kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte

> [15900109](#)

Sa 14. März 2015

Brigitte Wolf, Silvia Tuttner

Do-it-yourself „Web-Marketing“ in der

Gesundheitsförderung > [15900106](#)

Do 23. – 24. April 2015

Anja Haider-Wallner

Gewaltfreie Kommunikation (Einführung) und wie

diese (nicht nur) zu unserer Gesundheit beitragen

kann > [15900107](#)

Di 12. – Mi 13. Mai 2015

Christine Gollatz

„Nichts wie raus ...“ – Outdoormethoden als

Gruppenprozess in der Gesundheitsförderung

> [15900108](#)

Mo 15. – Di 16. Juni 2015

Gernot Scheucher

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung –

Neue Ideen für alte Hasen?! > [15910102](#)

Fr 25. – Sa 26. September 2015

Katharina Resch

Warum das Rad neu erfinden? –

Beispiele aus der Praxis zur Umsetzung nachhaltiger kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte

> [15910105](#)

Sa 3. Oktober 2015

Brigitte Wolf, Silvia Tuttner

Ressourcen stärken – Gesundheit fördern

Aktiv für die anderen – und das ohne Raubbau an der eigenen Gesundheit

> [15910103](#)

Fr 16. – Sa 17. Oktober 2015

Jasmin Sadeghian, Helmut Buzzi

Nachhaltigkeit durch Innovationsmanagement in

der Gesundheitsförderung > [15910104](#)

Do 5. – 6. November 2015

Inge Mitterhöfer-Gneist

Steiermark

Teams gesund führen

> [15700101](#)

Mi 25. – Do 26. Februar 2015

Gerald Höller

Größere Gruppen kreativ moderieren

> [15700102](#)

Mi 11. – Do 12. März 2015

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Positive Psychologie und Gesundheitsförderung

> [15700103](#)

Di 14. – Mi 15. April 2015

Helga Pesserer

Gesundheitskompetenz – Ein Thema, das alle

betrifft > [15700104](#)

Mo 20. – Di 21. April 2015

Alexander Riegler

Der Garten als Medium in der

Gesundheitsförderung > [15700105](#)

Mo 15. – Di 16. Juni 2015

Brigitta Hemmelmeier-Händel, Susanne Mulzheim

Feuer und Flamme statt ausgebrannt > [15700106](#)

Mi 24. – Do 25. Juni 2015

Michael Faschingbauer

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> 15710101

Di 22. – Mi 23. September 2015

Gerald Höller

Capacity Building in der Gesundheitsförderung

> 15710102

Di 6. – Mi 7. Oktober 2015

Karin Reis-Klingspiegl

Grundlagen der Qualitätsentwicklung in

Non-Profit-Organisationen > 15710103

Di 13. – Mi 14. Oktober 2015

Claudia Posch, Leopold Auer

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle
mittels Graphic Recording > 15710104

Di 10. – Mi 11. November 2015

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Kärnten

Crea-Lab: Kreatives Gestalten in Bildern und
wie wir damit begeistern

> 15500101

Di 17. – Mi 18. März 2015

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Die Säulen der Gesundheitsförderung

> 15500102

Di 14. – Mi 15. April 2015

Andreas Martin, Jasmin Sadeghian, Sabine Steiner

Tue Gutes – und rede drüber!

Kommunikation als Erfolgsfaktor in der
Gesundheitsförderung

> 15500103

Mi 20. – Do 21. Mai 2015

Helmut Buzzi

Die große Stammtischwerkstatt

> 15500104

Do 18. – Fr 19. Juni 2015

Ulrike Hinterleitner, Rupert Wimmer

Gesundes Laufen > 15510101

Mo 6. – Di 7. Juli 2015

Edith Zuschmann, Horst von Bohlen

Lirum larum Löffelstiel –

Das 1x1 der Kinderernährung > 15510102

Do 10. – Fr 11. September 2015

Sabine Steiner

Dialog - Die Kunst gemeinsam zu denken

Eine Einführung in das dialogische Prinzip

> 15510103

Do 1. – Fr 2. Oktober 2015

Ulrike Hinterleitner, Rupert Wimmer

Mentale Ressourcen optimal ausschöpfen

und einsetzen > 15510104

Mi 21. – Do 22. Oktober 2015

Roland Haslmaier

Salutogenese & Resilienz

Förderung von Widerstandskraft und Flexibilität

> 15510105

Di 10. – Mi 11. November 2015

Helga Pesserer

Die Sprache des Körpers

Präsenz durch geschulte Körperführung

> 15510106

Fr 20. – Sa 21. November 2015

Michael Weger

Oberösterreich

Gesundheit und Humor –

Darf Arbeit Spaß machen?

> 15100101

Mi 4. – Do 5. März 2015

Uwe Marschner

Gesundheitsförderung durch Organisationsent-
wicklung - Gesundheit in Settings fördern

> 15100102

Di 17. – Mi 18. März 2015

Günther Bauer

Einführung in die Motivierende Gesprächsführung

> 15100103

Do 2. – Fr 3. April 2015

Andreas Reiter, Klaus Rauscher

Neue Medien in der Kommunikation von

Gesundheitsthemen mit Jugendlichen

> 15100106

Di 5. – Mi 6. Mai 2015

Andreas Prenn

Salutogenese & Resilienz – Förderung von
Widerstandskraft und Flexibilität

> 15100104

Mi 27. – Do 28. Mai 2015

Helga Pesserer

Grundlagen der Gesundheitsförderung > 15100105
Di 9. – Mi 10. Juni 2015
Christian Scharinger

Evaluation in der Gesundheitsförderung
> 15110104
Mi 16. – Do 17. September 2015
Trude Hausegger

Balance im Beruf > 15110103
Do 1. – Fr 2. Oktober 2015
Jasmin Sadeghian, Helmut Buzzi

Überzeugend präsentieren > 15110101
Do 15. – Fr 16. Oktober 2015
Margit G. Bauer

Ressource ICH – Stark im beruflichen Alltag
> 15110102
Di 24. – Mi 25. November 2015
Ulli Krenn

Salzburg

Das Lösen von Konflikten – eine Lernchance
für Kinder. Welchen Beitrag können Erwachsene
dazu leisten? > 15800102
Do 19. – Fr 20. März 2015
Maud Bukovics

Das Seminar.
Wie bringe ich meine Themen gut hinüber?
> 15800103
Do 9. – Fr 10. April 2015
Sepp Wimmer

Burn-out – Verstehen, Vorbeugen, Erkennen,
Bearbeiten > 15800104
Do 16. – Fr 17. April 2015
Ortrud Gräf

Gesundheitsförderung für sozioökonomisch
benachteiligte Menschen – Optimierung durch
einen zielgruppenübergreifenden Ansatz
> 15800105
Mi 22. – Do 23. April 2015
Simone Meidl

Als Person im Team erfolgreich sein -
„ImTeam“ für die Gesundheitsförderung
> 15800106
Do 7. – Fr 8. Mai 2015
Brigitte Lube

Arbeitskreise Gesundheit in Gemeinden oder Stadt-
teilen leiten – Jedes Mal eine Herausforderung oder
bereits Routine? > 15800107
Fr 29. und Sa 30. Mai 2015
Maria Pramhas

Kreative Methoden für die Arbeit mit Gruppen –
Blick in die „Werkzeugkiste“
> 15810101
Do 17. – Fr 18. September 2015
Andrea Magnus

Was essen wir heute in der Arbeit? – Richtige Ernäh-
rung in den Arbeitsalltag implementieren
> 15810105
Do 1. – Fr 2. Oktober 2015
Cornelia Schreder

Gesundheit durch Projekte fördern -
Projektmanagement in der Gesundheitsförderung
> 15810103
Do 22. – Fr 23. Oktober 2015
Christian Scharinger

Zielgruppenorientiert Gespräche führen
> 15810104
Mo 16. – Di 17. November 2015
Michael Schallaböck

Tirol

Stressfrei ins nächste Semester mit
Zeitmanagement und Selbstorganisation
> 15300101
Mo 2. – Di 3. Februar 2015
Eva Mitterbauer

F L U G V E R S U C H E – Ein Rendezvous
mit jugendlichen Lebenswelten
> 15300102
Di 24. – Mi 25. Februar 2015
Gerald Koller

Resilienz – gesunder Umgang mit
herausfordernden Situationen > 15300103
Di 3. – Mi 4. März 2015
Brigitte Lube

„Nichts wie raus ...“ - Outdoormethoden als
Gruppenprozess in der Gesundheitsförderung
> 15300104
Mo 23. – Di 24. März 2015
Gernot Scheucher, Markus Duscher

Der Garten als Medium in der Gesundheitsförderung
> 15300105

Mo 4. – Di 5. Mai 2015

Brigitta Hemmelmeier-Händel, Susanne Mulzheim

Gesunde Ernährung im Kindergarten > 15300106

Di 23. – Mi 24. Juni 2014

Martina Santer, Hanna Hörtnagl

Kommunikation und konstruktives

Konfliktmanagement > 15310101

Di 29. – Mi 30. September 2015

Gerald Höller

Einführung in die Motivierende Gesprächsführung
> 15310102

Di 6. – Mi 7. Oktober 2015

Andreas Prenn

Workshops mit Pfiff – Veranstaltungen erfolgreich
gestalten > 15310103

Di 17. – Mi 18. November 2015

Andrea Magnus

Toolbox Gesundheitsförderung > 15310104

Di 24. – Mi 25. November 2015

Christian Scharinger

Vorarlberg

Partizipative Gesundheitsforschung: Gesundheit
gemeinsam erforschen und stärken > 15600101

Do 26. – Fr 27. Februar 2015

Michael T. Wright

Beeindruckende Flipcharts –

Aussagekräftige Sketchnotes > 15600102

Do 5. – Fr 6. März 2015

Anna Egger

Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger
(Projekt-)Erfolg > 15600103

Do 16. – Fr 17. April 2015

Stefan Behnke

Väter – Eine besondere Herausforderung in
der sozialen Arbeit?

> 15600104

Sa 13. – So 14. Juni 2015

Andreas Eickhorst

Ruhe finden – Energie tanken – präsent sein

> 15600105

Mo 22. Juni und Di 7. Juli 2015

Martin Büchele

Gesundheitsförderung durch Tourismusbetriebe und
Destinationen. Ein innovativer Denkansatz

> 15610101

Do 17. – Fr 18. September 2015

Franz Linser

Presstexte, die ankommen!

> 15610102

Do 24. – Fr 25. September 2015

Evelyn Brandt

Psychische Erkrankung und Elternschaft:

Auswirkungen auf das mütterliche Fürsorgeverhalten
und die frühkindliche Bindungsentwicklung

> 15610103

Do 8. – Fr 9. Oktober 2015

Michael Hipp

Creability – Ideenfindung und effiziente
Problemlösung mit Kreativitätsmethoden

> 15610104

Fr 13. – Sa 14. November 2015

Roland-Andreas Pfister

Gesundheit, Lebensqualität und

Gemeindeentwicklung > 15610105

Do 26. – Fr 27. November 2015

Stephan Schirmer

Partizipative Gesundheitsforschung: Gesundheit gemeinsam erforschen und stärken > 15600101

Partizipative Gesundheitsforschung (PGF) bedeutet eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft, Praxiseinrichtungen und engagierten Bürgerinnen und Bürgern, um gemeinsam Gesundheitsthemen zu erforschen und aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken. Es gibt zwei Formen der PGF: Praxisforschung, die der Weiterentwicklung der Arbeit von Fachkräften des Gesundheits- und Sozialwesens dient, und Gemeinschaftsforschung, die die Lebensverhältnisse von Menschen verbessern will, damit sie gesünder leben können. Partizipation ist gegeben, wenn die Menschen, deren Arbeit oder Leben Gegenstand der Forschung ist, einen Einfluss auf den Forschungsprozess ausüben. In diesem Workshop werden die Grundsätze der PGF vermittelt, und die Teilnehmer/innen werden die Möglichkeit haben, eigene Forschungsvorhaben zu konzipieren.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen werden:

1. die Grundsätze der Partizipativen Gesundheitsforschung kennen,
2. zwischen partizipativen und nichtpartizipativen Formen der Gesundheitsforschung unterscheiden können,
3. die Eckpunkte eines Konzepts für ein eigenes Forschungsprojekt festlegen.

Inhalte:

- **Kernmerkmale der Partizipativen Gesundheitsforschung (basierend auf den Kriterien der International Collaboration for Participatory Health Research)**
- **Ethik in der PGF**
- **Bestandteile eines partizipativen Forschungsprojekts**

Methoden:

Im Mittelpunkt steht die Aufgabe, ein eigenes Forschungskonzept zu entwickeln. Kurze Inputs, diverse Übungen und Beispiele der PGF werden die Erfüllung der Aufgabe unterstützen.

Zielgruppe:

Praktiker/innen in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, Wissenschaftler/innen, interessierte Bürgerinnen und Bürger (z. B. aus Vereinen, die zu Gesundheitsthemen arbeiten).

Referent/Trainer:
Michael T. Wright

Termin: Do 26. – Fr 27. Februar 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 5. Februar 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Beeindruckende Flipcharts – Aussagekräftige Sketchnotes

> 15600102

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

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

Ziel:

- Grundkenntnisse der Visualisierung
- Schrift und Schriftbildübungen
- Komposition und Aufbau von Charts und Sketchnote
- ...viel Übungszeit

Methoden:

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Referentin/Trainerin:
Anna Egger

Termin: Do 5. – Fr 6. März 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 12. Februar 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-)Erfolg > 15600103

Führung zielt darauf ab, die Leistung anderer zu beeinflussen. Führungskräfte sollen Sinn und Orientierung stiften. Was aber, wenn Führung eher Widersprüche schafft, demotivierend wirkt und zu einem „Abstumpfen“ der Mitarbeiter führt? Ziel des Seminars ist es, die teilnehmenden Führungskräfte dabei zu unterstützen, in Kontakt mit sich zu kommen und die Stärken und Risiken ihres Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenzulernen. Sie lernen Gespräche aktiv zu steuern und dialogorientiert zu führen. V.a. unter Belastung und in schwierigen Situationen sind das unerlässliche Werkzeuge.

Ziel:

Individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer und damit gesunder Führung von Teams und Mitarbeiter/innen.

Zielgruppe:

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

Inhalt:

- **Eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **Das Verhalten anderer richtig einschätzen**
- **Eigene Stärken gezielt einsetzen**
- z.B. **individuelle Ansprache von Kolleg/innen, Gesprächspartner/innen und Mitarbeiter/innen**
- **personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team**

Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien.

Referent/Trainer:
Stefan Behnke

Termin: Do 16. – Fr 17. April 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 26. März 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Väter – Eine besondere Herausforderung in der sozialen Arbeit?

> 15600104

Das Seminar bietet einen Überblick über die mannigfaltigen Inhaltsbereiche und Praxisfelder, in denen der Fokus auf Vätern, ihrer Gestaltung der Vaterschaft im System Familie sowie der fachlichen Begleitung dabei liegt. Es werden praxisnahe Konzepte zur Arbeit mit Vätern vorgestellt und diskutiert.

Ziel:

- Annäherung an eine für viele noch neue Zielgruppe sozialer Arbeit
- Wissen über Väter
- Reflexion der eigenen Rolle und ihre Bedeutung für die Arbeit
- Austausch über die Praxis
- Kennenlernen hilfreicher Mittel und Möglichkeiten des Zugangs

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an männliche und weibliche Fachkräfte aller Professionen, die in ihrer Arbeit Vätern gezielt oder zufällig begegnen oder dieses zukünftig tun möchten oder sich ganz einfach für diese lange wenig beachtete Gruppe interessieren.

Inhalt:

- **Veränderungen von Vaterschaft im Laufe der Zeit**
- **Subjektive Vaterschaftsbilder**
- **Wer sind die „neuen Väter“?**
- **Erfolgs- und Misserfolgskriterien (Türöffner und –schließer) in der Arbeit mit Vätern**
- **Väter in der „primären Triade“ von Anfang an**
- **Väter als Ressource und Ressourcen von Vätern**
- **Die Rolle der Väter in den Frühen Hilfen**

Methoden:

- Input
- Gruppenübungen
- Einzelübungen
- Reflexion der eigenen Rolle
- Diskussionen

Referent/Trainer:
Andreas Eickhorst

Termin: Sa 13. – So 14. Juni 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 23. Mai 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ruhe finden – Energie tanken – präsent sein > 15600105

Wie gehen Sie mit der ständig wachsenden Informationsflut, mit dem Tempo der Veränderungen, mit den immer größeren Ansprüchen am Arbeitsplatz, mit Stress und schwierigen Emotionen um? Wollen Sie Wege lernen, die es Ihnen ermöglichen, ruhiger zu werden, im Hier und Jetzt zu sein, sich auf eine Tätigkeit zu fokussieren, leichter mit herausfordernden Emotionen umzugehen, Energie zu tanken, kreativer zu sein, achtsam zu kommunizieren ...? Kurz: Wollen Sie üben, leichter und achtsam mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen?

Achtsamkeitspraxis ist ein Geistesstraining, das hilft, mehr und mehr Momente im Leben zu haben, in denen wir ganz präsent sind für das, was wir in diesem Augenblick wahrnehmen und tun. Wesentlich ist dabei eine offene Haltung, die auf die Erfahrung im jeweiligen Moment neugierig ist. Wir können dann ohne den Schleier von Bewertungen unserer Erwartungen, Hoffnungen, Ängste und Sorgen gewahr sein. Dies ermöglicht, Handlungen bewusst zu setzen, anstatt dem Autopiloten unserer eingefahrenen Verhaltensmuster ausgesetzt zu sein.

Jahrtausende alte Erfahrungen fernöstlicher Weisheitstraditionen und neue wissenschaftliche Studien zeigen gleichermaßen, dass Achtsamkeit

- wie ein Muskel trainiert werden kann,
- zahlreiche gesundheitliche Vorteile hat,
- hilft, mit Stress umzugehen,
- die Konzentrationsfähigkeit erhöht,
- das emotionale Gleichgewicht fördert,
- sich positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt,
- Kreativität und Innovationsfähigkeit unterstützt
- und ganz allgemein zu mehr Zufriedenheit und einem größeren Wohlbefinden führt.

Inhalt:

Kennenlernen und üben der Basismethoden der Achtsamkeitsmeditation. Basismethoden der Achtsamkeitsmeditation. Hintergrund, Nutzen, Anwendungsfelder. Wissen, wie Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag umgesetzt werden kann, insbesondere für achtsame Kommunikation und Umgang mit Emotionen.

Methoden:

- Praktisches Erfahren der Achtsamkeitsmeditation
- Gruppenreflexionen über diese unmittelbaren Erfahrungen
- Stark interaktive, erfahrungsorientierte Wissensvermittlung

Referent/Trainer:
Martin Büchele

Termin: Mo 22. Juni und Di 7. Juli 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. Juni 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung durch Tourismusbetriebe und Destinationen. Ein innovativer Denkansatz > 15610101



Touristischen Betrieben und Destinationen wird in den kommenden Jahren eine neue Rolle zukommen, die weit über das bisherige Denken (Lukrieren von Übernachtungen und Umsatz) hinausgehen wird. Es kommt nun erstmals eine wesentliche gesellschaftspolitische Aufgabe hinzu, weil die touristischen Angebote nicht mehr nur unterhaltenden Charakter haben, sondern die Gesundheit der Menschen in vielfältiger Weise beeinflussen. Je nach konkreter Ausrichtung haben die Hotels mittlerweile die Kompetenz, lebensstilbegleitend und lebensstilkorrigierend auf die Menschen einzuwirken, sei dies im Bereich der Relaxation, der gesunden Ernährung, medizinischen Check-ups etc. Damit werden Hotels neue relevante „Player“ in der gesamtgesellschaftlichen Gesundheitsförderung und Prävention.

Das Seminar soll auf Basis nationaler und internationaler Daten die Relevanz des Themas belegen und die mannigfaltigen Möglichkeiten der modernen Gesundheits- und Wellness-Hotellerie im Hinblick auf Prävention, Lebensstilverbesserung sowie physische und psychische Gesunderhaltung aufzeigen.

Ziel:

- Erkennen der aktuellen Entwicklungen am gesundheitstouristischen Markt, der Relevanz des Gesundheitstourismus für die Förderung der Volksgesundheit sowie der wirtschaftlichen Vorteile von Gesundheitsprävention
- Internationale Benchmarks: Gesundheitstourismus und Gesundheitsdestinationen
- Erarbeiten von möglichen Szenarien für die heimischen Märkte und Regionen

Inhalt:

- **Wissenschaftlich fundierte Inputs zu Prävention, Lebensstil und Gesundheitskosten**
- **Nationale und internationale Marktdaten**
- **Aktuelle Marktdynamik und Entwicklungen in der Gesundheitshotellerie**
- **Fallbeispiele von Einzelunternehmen und Gesundheitsdestinationen**
- **Kooperationsmöglichkeiten zwischen öffentlicher Hand und Wellness-Branche (regional, national und global)**
- **Präsentation einer diesbezüglichen Initiative des neu gegründeten Global Wellness Institutes**

Methoden:

- Fachinput
- Fallbeispiele
- Brainstorming
- Diskussionsrunden

Zielgruppe:

- Regionalmanager/innen
- Vertreter/innen der Gemeinden, Städte, Regionen, Länder (Gesundheit und Tourismus)
- Touristiker/innen (Hoteliers, Verbandsvertreter/innen)

Referent/Trainer:
Franz Linser

Termin: Do 17. – Fr 18. September 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 27. August 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Presstexte, die ankommen! > 15610102

Wer nicht gerne für den Papierkorb schreibt, schwört sich auf diese Frage ein: Wie erreiche ich mit meiner Veranstaltung, meiner Institution, meinem Projekt das Interesse in den Redaktionen?

Bei der täglichen Informationsflut und der Zeitnot der Medienvertreter/innen entscheidet oft der erste Satz oder das passende Foto, ob mein Text gelesen wird oder nicht. Dabei geht es nie um wortreiches Protzen. Im Gegenteil! Mediengerecht schreiben heißt, den Presstext so aufzubauen, dass Redakteure auf den ersten Blick den Nachrichtenfaktor einer Meldung erkennen und gerne weiterlesen. Das üben wir.

Inhalt:

- **Was ist Journalismus? Wie ticken Medien?**
- **Was sind Nachrichtenfaktoren?**
- **Presstext, Presseverteiler, Pressefoto, Medienveranstaltungskalender**
- **Kreative Schreibmethoden, Schreibtraining**
- **Stilmittel**
- **Textbesprechung**

Methoden:

- Theoretische Grundlagen
- Praktische Einzel- und Gruppenschreibübungen

Referentin/Trainerin:
Evelyn Brandt

Termin: Do 24. – Fr 25. September 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 3. September 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Psychische Erkrankung und Elternschaft: Auswirkungen auf das mütterliche Fürsorgeverhalten und die frühkindliche Bindungsentwicklung > 15610103

Die Gehirnarchitektur des Menschen und damit auch seine Persönlichkeit werden durch die optischen, emotionalen und kognitiven Abbildungen zwischenmenschlicher Interaktionen geformt. Das die Entwicklung organisierende Prinzip ist die Qualität der frühen Bindungserfahrungen.

Bei Müttern mit psychischen Erkrankungen, vor allem mit traumatischen Erfahrungen in den frühen Lebensphasen, kommt es zu einer nachhaltigen Beeinträchtigung ihrer Kontaktfähigkeit. Hinzu treten Störungen der Affektregulation, der Mentalisierung und der Identitätsbildung. Im ersten Teil des Seminars werden die daraus abzuleitenden Auswirkungen auf das mütterliche Fürsorgeverhalten, d.h. auf Feinfühligkeit und Responsivität gegenüber den kindlichen Bedürfnissignalen, dargestellt. Daneben werden Beobachtungskriterien zur Einschätzung der Belastung der kindlichen Bindungsentwicklung beschrieben.

Um dem komplexen Unterstützungsbedarf der Familien, den präventiven Handlungsnotwendigkeiten und dem Kinderschutz gleichermaßen gerecht werden zu können, ist eine enge Zusammenarbeit zwischen den Institutionen der Jugendhilfe und des Gesundheitswesens einschließlich der Erwachsenenpsychiatrie unabdingbar. Im zweiten Teil des Seminars werden die organisatorisch-institutionellen und inhaltlich-konzeptionellen Voraussetzungen eines integrativen Ansatzes erläutert. Der einvernehmliche Kontakt mit den Eltern kann dabei nur dann über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten werden, wenn es gelingt, den zu erwartenden Irritationen im Spannungsfeld zwischen Hilfe und Kontrolle nachhaltig entgegenzuwirken.

Es werden Methoden der vertrauensbildenden Beziehungsgestaltung und Therapiemotivierung sowie der videogestützten Förderung der Mutter-Kind-Interaktionen vorgestellt.

Methoden:

- Vortrag
- Videofilme
- Fallanalyse
- Diskussion

Referent/Trainer:
Michael Hipp

Termin: Do 8. – Fr 9. Oktober 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 17. September 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Creability – Ideenfindung und effiziente Problemlösung mit Kreativitätsmethoden > 15610104

Brainstorming und Probleme „wälzen“ gehen in Rente – Creability schafft frische Ideen! Ganz gleich, ob in Projekt-Meetings oder im Management – wer mit seinem Team unter Zeitdruck Ideen entwickeln und Probleme effektiv anpacken kann, der punktet. Creability ist dabei die Kreativitätsquelle für die Praxis. Im Seminar geht es darum, wie man Kommunikation in Gruppen organisiert, damit gute Ideen und effiziente Problemlösungen entstehen – und dies dauerhaft im Arbeitsalltag implementiert.

Ziel:

- Die Teilnehmer/innen lernen die drei wichtigen Schritte der Kreativarbeit und die fünf Grundprinzipien der Kreativität kennen.
- Die Teilnehmer/innen können anhand der Kreativitätsfallen verschiedene kreativitätshemmende Muster in ihrem Unternehmen erkennen.
- Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie als Moderatoren verschiedene großartige Kreativtechniken selbst in ihrem Team anwenden können.

Zielgruppe:

Mitarbeiter aller Funktionen, die für ihre Arbeit immer wieder neue oder auch unkonventionelle Ideen und Inputs benötigen.

Methoden:

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

Inhalt:

- **In diesem interaktiven Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Probleme und Herausforderungen kreativ meistern können – ob alleine oder in der Gruppe – und dies auch unter Zeitdruck.**
- **Auf der Basis neuester Erkenntnisse aus der Kreativitätsforschung lernen Sie einfache und teilweise kontraintuitive Prinzipien und Techniken für kreatives Problemlösen in Alltag und Beruf für die Entwicklung von originellen und nützlichen Ideen.**
- **Sie erfahren anhand eindrucklicher Erfolgsgeschichten, wie gute Ideen systematisch herbeigeführt werden können.**
- **Sie erfahren, was kreative Erfinder, Forscher und Entdecker wie Einstein, Fleming, Edison oder Da Vinci gemeinsam haben und wie wir selbst derartige Eigenschaften kultivieren können.**
- **In Experimenten – auch anhand eigener Problemstellungen – erfahren Sie zudem, wie Kreativblockaden clever ausgeschaltet werden können und Sie durch geschickte Kommunikation andere zu besseren Ideen (ver-)führen können.**

Referent/Trainer:

Roland-Andreas Pfister

Termin: Fr 13. – Sa 14. November 2015

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle

Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 23. Oktober 2015

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit, Lebensqualität und Gemeindeentwicklung > 15610105



Sind die Bürgerin und der Bürger gesund, freut sich die Politik! Aber warum? Was hat Gesundheit bzw. Gesundheitsförderung mit Regional- und Gemeindeentwicklung zu tun? Und vor allem: Wie funktioniert sie in der Praxis? Appelle an das Verhalten des Einzelnen sind meist fruchtlos, Gesundheitsförderung wird häufig in ganz anderen Politikbereichen und Ebenen initiiert und gestaltet. Ausgangspunkt des Seminars sind erfolgreiche Modelle (aus Vorarlberg) und die Wünsche, Themen oder bereits konkreten Ideen der Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer (z.B. demographischer Wandel, Übergewicht ...), die wir gemeinsam mit innovativen Methoden weiter bearbeiten werden. Das Seminar schließt an ein Bürgermeister/innen- und Amtsleiter/innenseminar an, das im Oktober in Vorarlberg stattfindet.

Ziel:

Sie lernen, inwieweit Sie die Gesundheit „Ihrer“ Bürgerinnen und Bürger positiv beeinflussen können, welche Chancen und Grenzen dies mit sich bringt und welche Vorteile Sie sich für Ihre Gemeinde erhoffen dürfen. Außerdem erfahren Sie mehr über die Grundlagen der Gesundheitsförderung. Im Mittelpunkt des Seminars stehen jedoch IHRE Anliegen sowie Methoden, wie Sie diese Anliegen, Wünsche und Ideen praktisch und erfolgreich umsetzen können.

Methoden:

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Impulsvorträgen und die Vorstellung von Good-Practice-Modellen aus Vorarlberg. Vor allem werden Sie aber selbst aktiv, um Ideen und Ansätze für Ihre Gemeinde zu gewinnen oder bereits konkrete Vorstellungen weiter auszuarbeiten und in die Praxis zu bringen.

Zielgruppe:

Gemeindeverwaltung und –politik, Gemeinderäte und –ausschussmitglieder, engagierte Bürgerinnen und Bürger.

Referent/Trainer:
Stephan Schirmer

Termin: Do 26. – Fr 27. November 2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 5. November 2015
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Der Fonds Gesundes Österreich konzentriert seine Arbeit auf vier Schwerpunkte: Kindergarten und Schule, Arbeitsplatz/Betrieb, Region/Gemeinde/Stadt und Beratungs- und Sozialeinrichtungen. Es gibt drei prioritäre Zielgruppen: Arbeitnehmer/innen in Klein- und Mittelbetrieben, Kinder und Jugendliche im schulischen und außerschulischen Bereich sowie ältere Menschen in der Stadt und der Gemeinde.

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

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

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

Kosten:

2-tägiges Seminar: 75 Euro

1-tägiges Seminar: 40 Euro

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

Teilnahmekonditionen:

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

Veranstaltungsorganisation:

Fonds Gesundes Österreich,
Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Ing. Petra Gajar
E-Mail: petra.gajar@goeg.at
Tel.: 01 / 895 04 00-12
Fax: 01 / 895 04 00-20

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit
Österreich GmbH, 1020 Wien, Aspernbrückengasse 2
Tel.: 01 / 895 04 00, Fax: 01 / 895 04 00-20
E-Mail: fgoe@goeg.at
www.fgoe.org
www.goeg.at

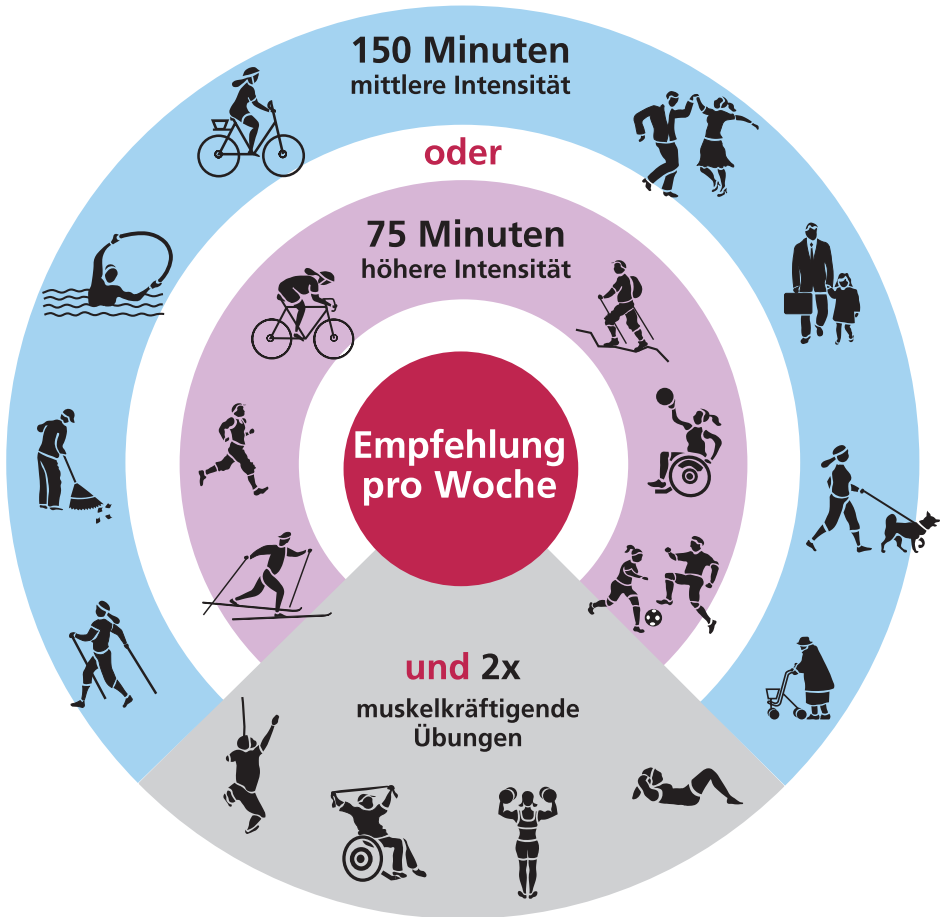
Für den Inhalt verantwortlich:
Ing. Petra Gajar

Grafik & Hersteller:
pacomedia.at, 1160 Wien
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

29. Auflage, Jänner 2015



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.