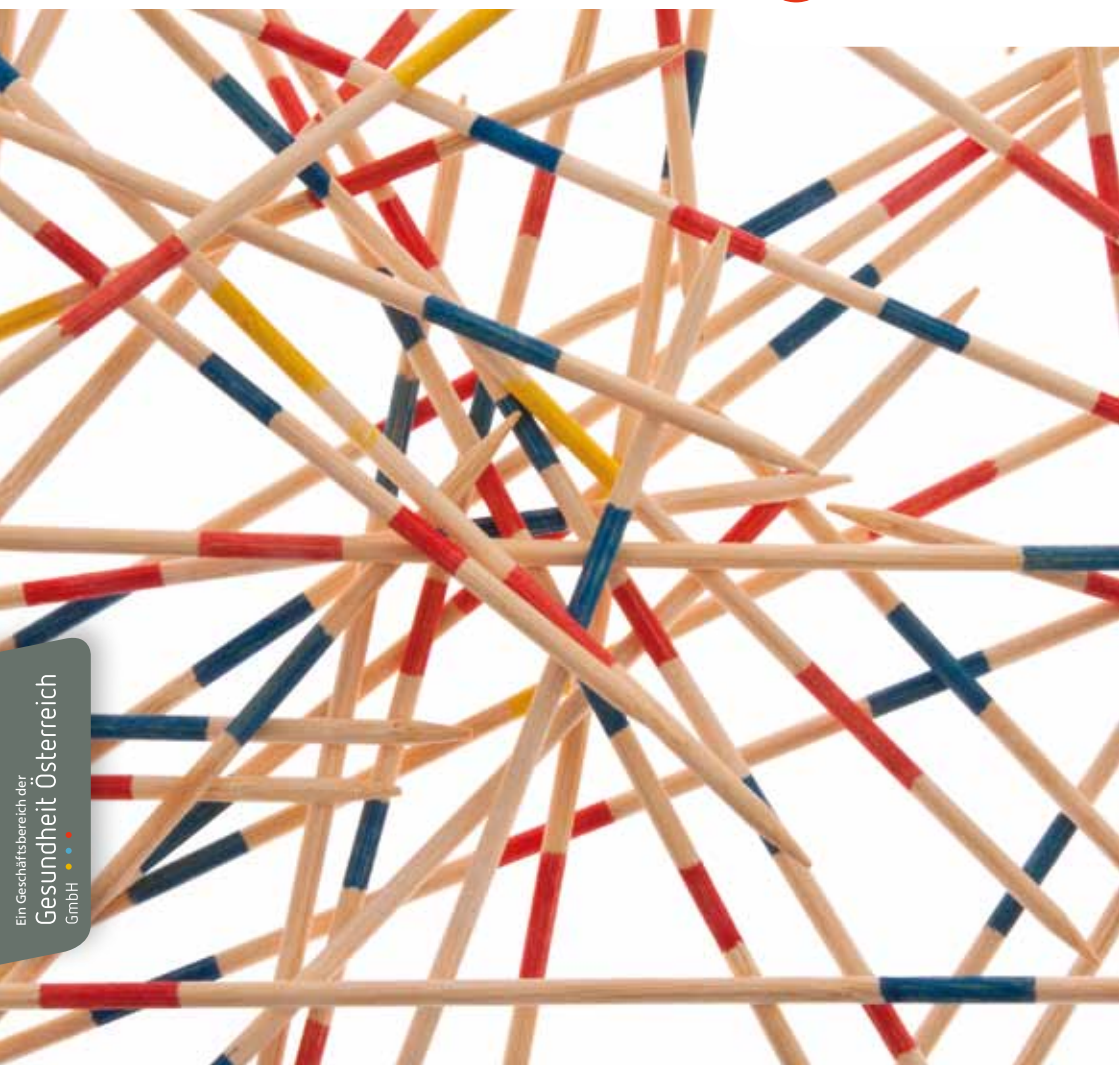


Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2016
Vorarlberg



Fonds Gesundes
Österreich



Liebe Leserin! Lieber Leser!

Zwei thematische Schwerpunkte unseres aktuellen Arbeitsprogramms finden im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2016“ ihren Niederschlag: die Themen „Gesundheitskompetenz“ sowie „Migration“ – letzteres beinhaltet aufgrund der aktuellen Entwicklungen auch die Themen Asyl und Flüchtlingsbewegungen. Mit diesen Seminaren sollen die Kompetenzen in diesen komplexen und noch weniger etablierten Themenfeldern der Gesundheitsförderung aufgebaut werden.

Entscheidungen, die auf die Gesundheit einen Einfluss haben, sind auf viele Ressorts und gesellschaftliche Gruppen verteilt. Die Zusammenarbeit dieser Akteurinnen/Akteure – im Sinne von Health in All Policies - ist eine zentrale Voraussetzung für wirksame Gesundheitsförderung. Erfolgreiche intersektorale und interprofessionelle Zusammenarbeit kann allerdings sehr herausfordernd sein und erfordert besondere Kompetenzen. Diesen Kompetenzen sind mehrere Seminare gewidmet.

Gesundheitsförderung bedeutet Auseinandersetzung mit Menschen, Überzeugungsarbeit, Veränderung von organisatorischen Abläufen und die Weiterentwicklung von Kommunikations- und Kooperationsprozessen. Es geht darum, Gruppen, Organisationen und Settings, also soziale Systeme, zu einer Veränderung ihres Denkens und ihres Verhaltens anzuregen. Der systemische Ansatz ist dafür sehr geeignet, die theoretischen Konzepte und deren Relevanz für die praktische Arbeit sind Inhalt neu entwickelter Seminare.

Wir hoffen, dass das in den Seminaren erworbene Wissen ein Gewinn für ihre Tätigkeit ist und wünschen viel Erfolg und Freude bei den Seminaren.

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2016

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 gruppendynamischer Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Ein konkretes Angebot des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in diesem Bereich ist das Seminarprogramm Gesundheitsförderung „Bildungsnetzwerk“.

Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

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

Die Zielgruppe

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

Die Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk“ beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über erfolgreiche Elternarbeit bis hin zu Kommunikation, Moderationstechniken 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 8–10 entnehmen.

Schwerpunkte im Programm

Kommunales Setting und gesunde Nachbarschaft:

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



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.



Gesundheitskompetenz:

Gesundheitskompetenz trägt wesentlich zur Gesundheit und zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit der Bevölkerung bei. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz ist daher ein wichtiger Eckpunkt der Gesundheitsreform in Österreich. Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK), deren Koordinationsstelle im FGÖ angesiedelt ist, koordiniert, unterstützt und entwickelt die Umsetzung des Rahmen-Gesundheitsziels (R-GZ) 3 „Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“ weiter.

Die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, ist sowohl in der Krankenversorgung als auch in der Gesundheitsförderung und Prävention wichtig. Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz um die Verbesserung von Kommunikation: Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte an die jeweilige Zielgruppe bringen, sodass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind? Die mit dem Logo der ÖPGK gekennzeichneten Seminare widmen sich diesem Thema.



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 56.

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

Regionaler Projektkoordinator Niederösterreich

Mag. Gernot Loitzl



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

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 2016

Wien

Resilienz – Widerstandskraft & Flexibilität als gesundheitlicher Schutzfaktor > [16400102](#)

Do 3. – Fr 4. März 2016

Helmut Buzzi, Jasmin Sadeghian

Graphisch Moderieren mit eigenen Plakaten – der Wert der visuellen Kommunikation > [16400105](#)

Di 19. – Mi 20. April 2016

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Gesundheit fördern in vernetzten Strukturen > [16400106](#)

Di 7. – Mi 8. Juni 2016

Christian Neugebauer

Authentizität – nicht nur ehrlich, sondern echt > [16410101](#)

Do 22. – Fr 23. September 2016

Klaus Vogelsänger

Entschleunigung durch Achtsamkeit am Arbeitsplatz > [16410103](#)

Do 13. – Fr 14. Oktober 2016

Sabine Schuster

Niederösterreich

Achtsame Selbstfürsorge – Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst als Grundlage für die Arbeit mit anderen Menschen > [16200101](#)

Di 15. – Mi 16. März 2016

Birgit Kriener

Evaluierung von Projekten – durch einfache Schritte den Projekterfolg optimieren > [16200103](#)

Di 10. – Mi 11. Mai 2016

Georg Zepke

Arbeiten in Gruppen und Teams ohne Widerstand – eine Utopie? > [16200105](#)

Mo 13. – Di 14. Juni 2016

Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Visual TOOLS 2GO – Visualisierungstechniken zum Mitnehmen, damit auch Ihre Flips ein Blickfang sind! > [16210101](#)

Do 15. – Fr 16. September 2016

Anna Egger

„Xunder“ Umgang mit Konflikten

> [16210103](#)

Mo 3. – Di 4. Oktober 2016

Doris Kaufmann

Burgenland

„Do-it-yourself“ – Webmarketing

> [16900101](#)

Do 21. – Fr 22. April 2016

Anja Haider-Wallner

Gewaltfreie Kommunikation und wie diese (nicht nur) zu unserer Gesundheit beitragen kann

> [16900102](#)

Di 10. – Mi 11. Mai 2016

Christine Gollatz

Gelebte Vielfalt ist Mehrwert

> [16900104](#)

Do 16. – Fr 17. Juni 2016

Susanne Khalil, Karin Grasenick

Unser erfolgreiches Schulbuffet

> [16910101](#) oder [16910102](#)

Mo 8. August oder Di 9. August 2016

Brigitte Wolf, Susanne Gruber

Das A und O der Projektplanung > [16910104](#)

Fr 30. September – Sa 1. Oktober 2016

Silvia Tuttnr, Christian Landsfried

Steiermark

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> [16700101](#)

Mo 25. – Di 26. Jänner 2016

Gerald Höller

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Graphic Recording

> [16700102](#)

Di 1. – Mi 2. März 2016

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Die Bedeutung von Gesundheit in verschiedenen Kulturen > [16700104](#)

Di 12. – Mi 13. April 2016

Jaqueline Eddaoudi

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken

> [16710102](#)

Mi 12. – Do 13. Oktober 2016

Michael Weger

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag mittels

Graphic Recording > [16710105](#)

Mi 23. – Do 24. November 2016

Ulli Krenn

Kärnten

Verantwortung für die eigene Gesundheit:

Was kann ICH tun? > [16500101](#)

Fr 26. – Sa 27. Februar 2016

Helmut Buzzi, Jasmin Sadeghian

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken

> [16500103](#)

Di 3. – Mi 4. Mai 2016

Michael Weger

Stammtischwerkstatt – das Gespräch unter vier

Augen > [16500105](#)

Do 16. – Fr 17. Juni 2016

Ulrike Hinterleitner, Rupert Wimmer

„Wer rastet, der rostet?“ – Aktiv in ein gesundes

Leben > [16510101](#)

Do 15. – Fr 16. September 2016

Andreas Martin, Roland Haslmaier

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell – „Ich entwickle einen ressourcenorientierten Umgang mit mir selbst!“

> [16510105](#)

Di 29. – Mi 30. November 2016

Bettina Bachschwöll, Eva Kuba

Oberösterreich

Setting Gesunde Städte > [16100101](#)

Do 10. – Fr 11. März 2016

Simone Meidl

Positive Psychologie und Gesundheitsförderung

> [16100104](#)

Di 5. – Mi 6. April 2016

Helga Pesserer

Gesundheitskompetenz – mehr als ein

Schlagwort?! > [16100105](#)

Di 10. – Mi 11. Mai 2016

Hilde Wolf, Eva Trettler

Generationenmanagement in der

Gesundheitsförderung

> [16110105](#)

Mo 17. – Di 18. Oktober 2016

Irene Kloimüller

Diversity in der Gesundheitsförderung – das

Management von „Diversity“ im Arbeitsumfeld

> [16110104](#)

Do 17. – Fr 18. November 2016

Dorli Kahr-Gottlieb, Jerónimo Ribeiro da Silva

Salzburg

Visual Tools – Flipcharts professionell gestalten und

besser informieren > [16800101](#)

Mo 25. – Di 26. Jänner 2016

Andrea Magnus

Keine Scheu vor der Kamera > [16800104](#)

Do 14. – Fr 15. April 2016

Viola Wörter

Konfliktgespräche professioneller führen –

die rhetorische Komponente in Konfliktgesprächen

> [16810102](#)

Mo 12. – Di 13. September 2016

Michael Schallaböck

Kreative Methoden für die Arbeit mit Gruppen –

Blick in die „Werkzeugkiste“ > [16810101](#)

Do 22. – Fr 23. September 2016

Andrea Magnus

Kreativität und Gesundheit in Organisationen

gestalten: Wie lassen sich Arbeitsbedingungen zur

Förderung der Kreativität gestalten? > [16810103](#)

Do 6. – Fr 7. Oktober 2016

Silvia Huber

Tirol

Erfolgsfaktor Kommunikation: Öffentlichkeitsarbeit in Gesundheitsförderungsprojekten > [16300101](#)
Di 12. – Mi 13. April 2016
Gert Hufnagl

Rhetorik: Basiswissen > [16300103](#)
Mi 27. – Do 28. April 2016
Gerhard Sexl

Leicht verständliche Sprache – Dokumente verständlich aufbereiten > [16300104](#)
Di 14. – Mi 15. Juni 2016
Mario Andrisek, Philipp Dubsek

Die Sprache des Körpers – Präsenz durch geschulte Körperführung > [16310101](#)
Di 27. – Mi 28. September 2016
Michael Weger

Bewegung in der Gesundheitsförderung – bewegt durch den Alltag > [16310102](#)
Di 4. – Mi 5. Oktober 2016
Nikolaus Griesser

Vorarlberg

Wenn die Wunde verheilt ist, schmerzt die Narbe!
– Traumasensibles Arbeiten mit Familien als Herausforderung für die Gesundheitsförderung > [16600101](#)
Mi 17. – Do 18. Februar 2016
Alexander Korittko

„IHR AUFTRITT, BITTE !“ – professioneller und entspannter Umgang mit Medien > [16600103](#)
Fr 8. – Sa 9. April 2016
Ursula Kremmel

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > [16600104](#)
Do 21. – Fr 22. April 2016
Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Elterliche Feingefühligkeit und sichere Bindung beim Kind > [16600106](#)
Do 12. – Fr 13. Mai 2016
Anne Katrin Künster

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > [16600107](#)
Di 7. – Mi 8. Juni 2016
Angelika Dreher



Wenn die Wunde verheilt ist, schmerzt die Narbe! – traumasensibles Arbeiten mit Familien als Herausforderung für die Gesundheitsförderung > 16600101

Wir nehmen in Europa zurzeit besonders viele Flüchtlingskinder auf, ohne genau zu wissen, was ihnen in ihrem bisherigen Leben widerfahren ist. Erlebnisse von Krieg, Bürgerkrieg, Flucht und Ankunft im Gastland haben vielfach in der Psyche ihre Spuren hinterlassen. Für das Verständnis dieser Kinder ist es wichtig, etwas über die aktuelle Forschung über Trauma und Traumadynamik zu wissen und darüber, wie wir ihnen im Alltag begegnen können. Die Gesundheitslandschaft steht vor einer großen Herausforderung. In der Konfrontation mit chronischem Stress sind Fachpersonen gefordert, sich Methodenwissen zur Bewältigung persönlicher Belastungen, aber auch zur Unterstützung für ein traumasensibles Arbeiten mit Familien in verschiedenen Settings anzueignen. Dies alles wird Inhalt dieses zweitägigen Workshops sein.

Methoden:

Theorie-Input, Rollenspiel, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch.

Zielgruppe:

Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich, die mit Familien/Kindern arbeiten.

Referent/Trainer:
Alexander Korittko

Termin: Mi 17. – Do 18. Februar 2016
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 27. Jänner 2016
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„IHR AUFTRITT, BITTE !“ – professioneller und entspannter Umgang mit Medien > 16600103

Wir sind täglich im Gespräch mit Klient/innen, wir hören zu, informieren, beraten – da sind wir Profis. Profis wollen wir auch werden im Umgang mit Medien. Egal ob ORF, Privatsender oder Printmedien: Ihre Anfragen erfolgen meist unverhofft, die Redakteure sind unter großem Zeitdruck, wir nicht selten mitten in der Arbeit. Eine zweifellos herausfordernde Situation: in wenigen Sätzen die richtigen Worte zu finden, nämlich jene Worte, die in Fachkreisen Anerkennung finden und gleichzeitig von Leser/innen, Radio- und TV Konsument/innen verstanden werden.

Interview-Situationen unterscheiden sich deutlich von unseren gewohnten Beratungs- und Behandlungssettings. Nicht selten fühle ich mich als Interviewte/r als Objekt. Kamera, Beleuchtung, Rotlicht, Mikrofone und verschiedenste Akteure tragen auch nicht unbedingt zur Entspannung bei. Reden auf Knopfdruck, kein persönlicher Kontakt zum Publikum, Fragen vom Moderator, Nervosität, der eigene Anspruch, „gut“ sein zu müssen ... das sind nur einige der Hürden, die wir durch das „Medientraining“ gerne - mühelos - packen wollen. Wie ich solche Situationen locker und souverän meistere und mein Umgang mit Medien zunehmend entspannter wird, darum geht es in der zweitägigen Seminarreihe „Ihr Auftritt, bitte!“.

Ziel:

- Wie komme ich locker und leicht rüber?
- Wie verstehen mich die Hörer/innen und Seher/innen am besten?
- Worauf ist zu achten, damit mein Auftritt ein Erfolg wird?

Inhalte:

- **Wie „ticken“ Medien: Einblick in den Journalist/innen-Alltag**
- **Auflösen von Barrieren und Umgang mit Stress**
- **Wirkung erzeugen – Stimme, Körpersprache, Authentizität**
- **die Kunst der verbalen und nonverbalen Kommunikation**
- **persönliche Präsenz entfalten**
- **Aufmerksamkeit gewinnen**
- **Reflexion der eigenen rhetorischen Fähigkeiten**
- **Reduktion auf das Wesentliche**

Methoden:

Vorträge, Interviews, Präsentationen, Erarbeiten von Texten.

Zielgruppe:

Ärzte und Ärztinnen, Personen aus dem Gesundheitsbereich, die in Kontakt mit Medien stehen.

Referentin/Trainerin:
Ursula Kremmel

Termin: Fr 8. – Sa 9. April 2016
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 18. März 2016
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 16600104

Life isn't about waiting for the storm to pass. It's about learning how to dance in the rain.

(Viviane Greene, Rhythm & Blues- und Jazzpianistin und Sängerin)

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

Ziel:

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

Zielgruppe: Unser Seminar richtet sich an Gesundheitsförderer und -förderinnen, Führungskräfte, pädagogisch tätige Personen und sonstige an der Förderung der Gesundheit im Arbeitsleben beteiligte und interessierte Personen.

Inhalt:

- **grundsätzliche Überlegungen zum Thema Resilienz**
- **Arbeiten mit unserem Resilienz-Selbstevaluierungsbogen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren einzelner Resilienz-Übungen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren unseres Online-Spiels**
- **Arbeiten mit unserer Resilienz-Übungsdatenbank**

Methoden:

- Arbeiten im Plenum
- Gruppenarbeiten
- Einzelarbeiten
- kurze Fachinputs
- auflockernde Übungen

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:
Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Termin: Do 21. – Fr 22. April 2016
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 31. März 2016
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 16600106



Im Rahmen des Seminars werden die entwicklungspsychologischen Grundlagen für die gelingende, aber auch misslingende kindliche Entwicklung vermittelt. In diesem Zusammenhang wird insbesondere auf die elterlichen Erziehungs- und Beziehungskompetenzen eingegangen. Darauf aufbauend wird eine Methode zur Einschätzung elterlicher Feinfühligkeit (Skala elterlicher Feinfühligkeit) vorgestellt und anhand von Videobeispielen eingeübt. Daran anschließend lernen Sie Methoden zur Förderung elterlicher Feinfühligkeit kennen (u.a. die entwicklungspsychologische Beratung). Abschließend haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, in Rollenspielen gelernte Methoden zu üben.

Ziel:

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

Methoden:

Vorträge, Fotos, Filme, Übungen, Videoanalysen

Zielgruppe:

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

Referentin/Trainerin:
Anne Katrin Künster

Termin: Do 12. – Fr 13. Mai 2016
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 21. April 2016
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 16600107

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalt:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:
Angelika Dreher

Termin: Di 7. – Mi 8. Juni 2016
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 17. Mai 2016
<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

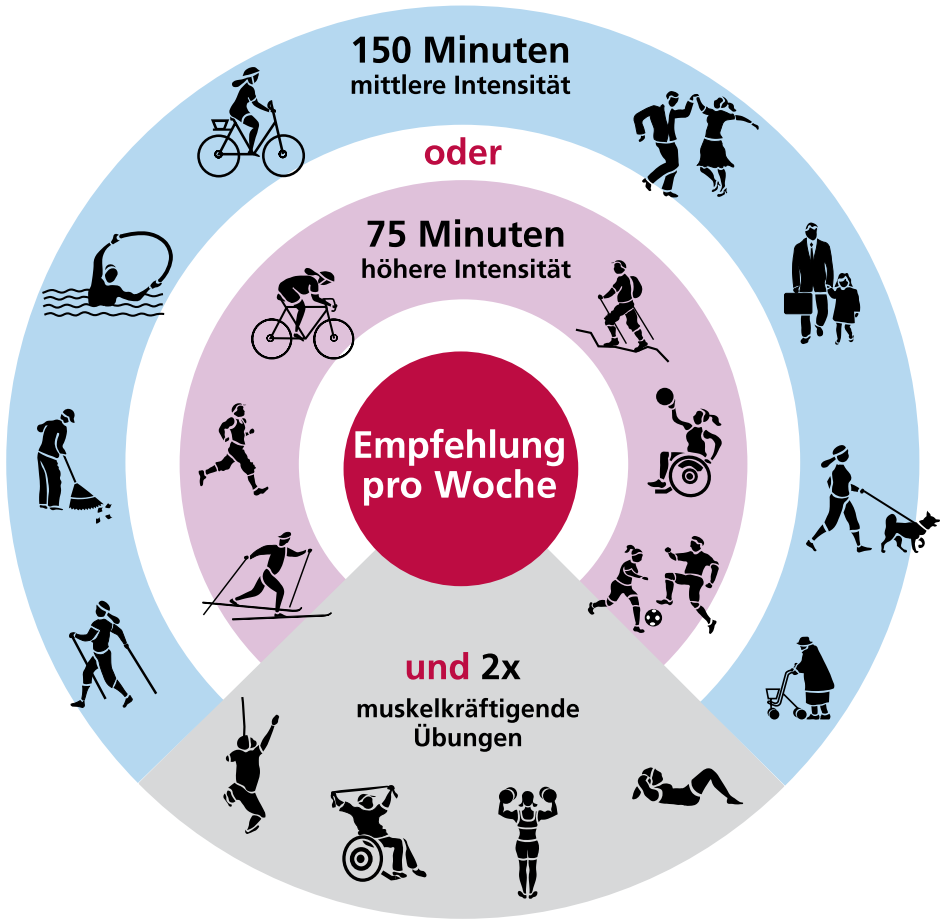
Redaktionelle Mitarbeit:
Mag. Petra Winkler

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

30. Auflage, Jänner 2016



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.