

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2021



Fonds Gesundes
Österreich



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

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

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

E-Mail: fgoe@goeg.at

www.fgoe.org

www.goeg.at

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar

Redaktionelle Mitarbeit: Mag. Petra Winkler, Gabriele Ordo

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

35. Auflage, Dezember 2020

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes
Österreich**

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Die Fort- und Weiterbildung für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ist eine wichtige Aufgabe des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Mit dem **„Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung“** bietet der FGÖ seit über 20 Jahren ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot an.

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

Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Es gilt aktuelle Entwicklungen – wie die Covid-19-Pandemie – genauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Gesundheitsförderung in und nach Corona“, „Sicher durch Krisenzeiten – Wandel und Unsicherheiten stark begegnen“ oder „Social Prescribing“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen“, „Gesundheit in Zeiten des Klimawandels“, „Community Nursing/ Organizing“ oder „Embodiment und Embodied Communication“.

Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z.B. „Empowerment“, „Salutogene Führung von Mitarbeiter/innen“, „Einführung in die leichte und einfache Sprache“, „Altersgerechtes Arbeiten“ oder „Konstruktives Konfliktmanagement“.

Das vorliegende Bildungsnetzwerk Seminarprogramm berücksichtigt natürlich die aufgrund der Corona-Pandemie veränderten Rahmenbedingungen für Veranstaltungen. Unser Ziel ist es selbstverständlich, die Seminare weiterhin in gewohnter Qualität anzubieten – sei es online oder als Präsenzveranstaltung.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den Bildungsnetzwerkpartnerinnen und -partnern in den Bundesländern und dem anhaltenden Engagement der Koordinatorinnen und Koordinatoren gelingt es uns, Ihnen attraktive Seminare mit hochqualifizierten Referentinnen und Referenten offerieren zu können.

Wir hoffen, Sie finden auch 2021 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 2021

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 20 Jahren ein laufend aktualisiertes und qualitativ hochwertiges Fort- und Weiterbildungsangebot für Praktiker/innen der Gesundheitsförderung an.

Ziel

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

Zielgruppe

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

Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm“ bietet offene Präsenz- und Online-Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Die Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über interkulturelle Kompetenz bis hin zu „Digitalisierung“, „Gesundheitsförderung in der Corona-Krise“ und „Agiles Entscheiden“. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und der -mitarbeiter/innen z. B. durch Seminare in der psychosozialen Gesundheit wie „Alternsgerechtes Arbeiten“ oder „Resilienz“ sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie den Seiten 12 - 15 entnehmen.

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Die Angebote des FGÖ orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2021. Inhaltlich prägen die drei Leitthemen „Psychosoziale Gesundheit“, „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit“ sowie „Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität“ die Arbeit des FGÖ.

Schwerpunkte

Die Aktivitäten des FGÖ werden in fünf Programmlinien, die alle Lebensphasen der Menschen in Österreich von der Kindheit und Jugend, dem Arbeitsleben bis hin zum Alter umspannen, umgesetzt. Diese werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2021“ aufgegriffen. Die COVID-19-Pandemie fordert stetig Veränderungen und Anpassungen. So haben sich auch die Formate des „Bildungsnetzwerk Seminarprogrammes“ verändert. Spezielle Online-Seminare finden Sie unter folgendem Symbol:



Programmlinie Gesundes Aufwachsen – Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

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:



Programmlinie Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst entsprechend der Luxemburger Deklaration in der Europäischen Union (1997) alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgeberinnen/Arbeitgebern, Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Im Gegensatz zum Seminarprogramm „BGF Know-how“ für innerbetriebliche Akteurinnen/Akteure der BGF geht es im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm“ darum, das gewonnene Wissen und die entwickelten Methoden zu transferieren. Daher werden im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm“ Akteurinnen und Akteure angesprochen, die vor allem settingübergreifend arbeiten. Schwerpunktseminare zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



Programmlinie Kommunales Setting – Soziale Unterstützung und Teilhabe in Nachbarschaften

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



Programmlinie Lebensqualität von älteren 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. Das stärkste Wachstum wird für die Gruppe der über 80-Jährigen von 5 Prozent auf 13 Prozent prognostiziert. 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:



Programmlinie Gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit

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. Seminare, die diese vielfältigen Themen aufgreifen, finden Sie unter dem Symbol:



Gesundheitskompetenz

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte an die jeweilige Zielgruppe bringen, sodass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind? Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz einerseits um die Verbesserung der Kommunikation von Gesundheitsinformation und andererseits um gesundheitskompetente Gestaltung von Organisationen. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu steigern, sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Krankenversorgung und in der Prävention wesentlich ist. 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



Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat in den Bundesländern Koordinatorinnen/Koordinatoren beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. 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/Koordinatoren finden Sie auf den Seiten 8 -11.

Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referentinnen/Referenten und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 93.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und in der Prävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist lediglich ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 100,- für ein mehrtägiges bzw. EUR 50,- für ein eintägiges Seminar zu entrichten

Regionale Projektkoordinator/in Wien und NÖ

Dennis Beck



Seit mehr als 25 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.

Franziska Renner



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

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

Dennis Beck: Tel.: 01/4000 76 906
E-Mail: office@wig.or.at

Franziska Renner: Tel.: 01/4000 76 902
Mobil: 0676/811 876 902, E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Carina Ehrnhöfer, MSc



Koordination des burgenländischen Standorts für PROGES und Projektleitung des kommunalen Gesundheitsförderungsprojekts „Gesundes Dorf“, seit 2014 Organisation der Bildungsnetzwerkseminare im Burgenland für den Fonds Gesundes Österreich, Studium Leadership und Management an der Donau Universität Krems, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Zert. Stressmanagementberaterin, langjährige Tätigkeit als Trainerin, Seminarleiterin sowie in der Unternehmensführung und -mitbegründung.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Strasse 5
Tel.: 05/7720-165, Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: carina.ehrhoefer@proges.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer, MA

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



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

Regionale Projektkoordinatorinnen Oberösterreich

Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

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



ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6

Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger
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 der Universität Salzburg und FH Salzburg. 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, 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

Regionale Projektkoordinatoren Vorarlberg

Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH

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



Angelika Maria Concin, BA

Studium der Bildungswissenschaften. Ausbildung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualpädagogik, Gewaltprävention und Gendersensibilität in der GAMED Wien, Diplomlehrgang Case Management Innsbruck. Über 20-jährige Erfahrung im medizinischen Praxismanagement. Projektmanagement einer internationalen klinischen multizentrischen Studie. Ehrenamtliche Sachwalterschaft beim Institut für Sozialdienste Bregenz. Kongressmanagement der medizinischen aks Sommerschule Bregenz und des aks Gesundheitsforum Lingenau. Seit September 2016 Projektassistenz/ Gesundheitsbildung bei aks gesundheit GmbH.



aks gesundheit GmbH
6900 Bregenz, Rheinstraße 61

Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH
Tel.: 05574/202, Fax: 05574/202-9
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at

Angelika Maria Concin, BA
Tel: 05574 / 202-1078
Mobil: 0664 / 802 83 658
E-Mail: angelika.concin@aks.or.at

Seminartermine 2021

Wien

ONLINE: Einführung in die leichte und einfache Sprache > 21400106

Do 18. – Fr 19. März 2021

Maria Seisenbacher

ONLINE: Gesundheitsmarketing – wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren > 21400105

Di 20. – Mi 21. April 2021

Walter Kalunder

Gesundheitsförderung in und nach Corona

> 21400103

Do 27. – Fr 28. Mai 2021

Christian Scharinger

„Akku-Check“, „Speed-Dating“ und „Wetterbericht“!

> 21400104

Di 15. – Mi 16. Juni 2021

Karin Korn, Birgit Pichler

Traue keiner Studie, die du nicht selbst gefälscht hast > 21410101

Di 6. – Mi 7. Juli 2021

Thomas Neubauer

Glück ist eine Entscheidung!

Man kann Glück lehren und lernen > 21410102

Do 23. – Fr 24. September 2021

Manuela Eitler-Sedlak

Leuchtturm „Buurtzorg“ – Selbstorganisation verwirklichen > 21410103

Di 12. – Mi 13. Oktober 2021

Thomas Diller

Geschlechtsspezifische Gesundheit vom Säugling bis zur Hochaltrigkeit > 21410104

Do 2. – Fr 3. Dezember 2021

Miriam Kristin Hufgard-Leitner

Niederösterreich

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft > 21200106

Do 22. – Fr 23. April 2021

Barbara Schwiglhofer

ONLINE: Gruppen kreativ moderieren – analog wie digital! > 21200107

Mo 3. – Di 4. Mai 2021

Margit G. Bauer-Obomeghie

Nichts wie raus! ...

Outdoormethoden als Gruppenprozess in der

Gesundheitsförderung > 21200103

Do 6. – Fr 7. Mai 2021

Gernot Scheucher, Markus Feigl

ONLINE: Lernwerkstatt: Verstehen und verstanden werden! > 21200108

Mo 10. – Di 11. Mai 2021

Birgit Kriener, Birgit Pichler

Mentale & soziale Kompetenz im Projektmanagement – der psychosoziale Anteil

in der Gesundheitsförderung > 21200105

Mi 9. – Do 10. Juni 2021

Brigitte Lube

Stark! Aber wie? – geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext

> 21210102

Mo 20. – Di 21. September 2021

Romeo Bissuti

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit – Schnittstellen zu Umwelt und Klima im Bereich der Gesundheitsförderung > 21210103

Do 5. – Fr 6. Oktober 2021

Lorena Hoormann, Michael Bauer-Leeb

ONLINE: Bilder, die begeistern – der Wert der visuellen Kommunikation, analoge Plakate + digitales Zeichnen! > 21210104

Mo 18. – Di 19. Oktober 2021

Margit G. Bauer-Obomeghie

Burgenland

ONLINE: Mind full oder Mindful? Einstieg in die Achtsamkeit. > 21900106
Fr 5. – Sa 6. März 2021
Mag. Uli Gmachl-Fischer

Aufruhr im Kopf – Jugendliche verstehen und abholen > 21900103
Mo 15. März und Mo 19. April 2021
Birgitta Klammer-Barabasch

Smartphone Video Training – Gesundheit attraktiv verpackt > 21900101
Fr 16. – Sa 17. April 2021
David Kleintl

Die 5 Säulen des Wohlbefindens – Positive Psychologie und Gesundheit > 21900102
Di 20. – Mi 21. April 2021
Helga Pesserer

Texte die ankommen – professionell, zeitgemäß und erfolgreich texten > 21900104
Do 6. – Fr 7. Mai 2021
Doris Lind

Kühler Kopf in heißen Debatten – Argumentations- und Schlagfertigkeitstraining > 21900105
Fr 11. – Sa 12. Juni 2021
Susanne Pöchacker

Soziokratisch Meetings gestalten – effektiv & kooperativ > 21910102
Fr 2. – Sa 3. Juli 2021
Florian Bauernfeind

Gesundheit in Zeiten des Klimawandels – Forschung, Folgen, Möglichkeiten > 21910103
Do 19. – Fr 20. August 2021
Willi Haas

E-Learning – (Gesundheits-)Wissen digital vermitteln > 21910104
Fr 17. – Sa 18. September 2021
Ursula Huber

Sicher durch Krisenzeiten – Wandel und Unsicherheiten stark begegnen > 21910105
Do 11. – Fr 12. November 2021
Sonja Scheibhofer, Carina Ehrnhöfer

Stimm- und Sprechtraining – Ausdruckskraft und Redefreude > 21910106
Fr 3. – Sa 4. Dezember 2021
Dagmar Kutzenberger

Steiermark

ONLINE + Präsenz: Webinare entwickeln, planen & umsetzen > 21700102
Di 2. März 2021, 9.00 – 12.00 Uhr (Online-Einheit)
Di 9. März 2021, 9.00 – 17.00 Uhr (Präsenztag)
Di 23. März 2021, 9.00 – 12.00 Uhr (Online-Einheit)
Lukas Wagner

ONLINE: Kreativ auf Knopfdruck? > 21700103
Mi 17. – Do 18. März 2021
Margit Bauer-Obomeghie

Smartphone-Kurzvideos planen, drehen & schneiden > 21700104
Mi 14. – Do 15. April 2021
Astrid Rampula

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 21700105
Mo 19. – Di 20. April 2021
Alima Matko

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1) > 21700106
Mi 19. – Do 20. Mai 2021
Gerald Höller

Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen > 21700107
Di 15. – Mi 16. Juni 2021
Andreas Kebler

Einen Gemeinschaftsgarten anlegen & begleiten > 21700108
Di 22. – Mi 23. Juni 2021
Lisa Strozer

Das 1x1 der Freiwilligenarbeit – wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann > 21710101
Mo 4. – Di 5. Oktober 2021
Martin Oberbauer

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2) > 21710102
Mo 11. – Di 12. Oktober 2021
Gerald Höller

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag
> 21710103
Mi 20. – Do 21. Oktober 2021
Ulli Krenn

Oberösterreich

ONLINE: Appreciative Inquiry – auf Deutsch:
Juwelen schürfen im Team! > 21100101
Di 23. – Mi 24. Februar 2021
Margit G. Bauer-Obomeghie

ONLINE: Grundlagen der online-Beratung
> 21100109
Di 2. – Mi 3. März 2021
Stefan Parnreiter-Mathys

Souverän wirken – Empowerment durch
Selbststärkung > 21100103
Di 9. – Mi 10. März 2021
Ursula Zidek-Etzelsdorfer

Facebook und Instagram – von 0 auf 100!
> 21100104
Di 13. – Mi 14. April 2021
Stefan Straßburger

Resilienz und „digital Leadership“
> 21100105
Di 20. – Mi 21. April 2021
Stefan Parnreiter-Mathys

Bewegung in jedem Alter für Multiplikatorinnen/
Multiplikatoren und SelbstanwenderInnen
> 21100106
Di 18. – Mi 19. Mai 2021
Elisabeth Barta-Winkler

Atem – Stimme – Persönlichkeit > 21100107
Di 1. – Mi 2. Juni 2021
Daniela Strolz-Holzer

Fit trotz Homeoffice – mental und körperlich
gesund bleiben im Arbeitsalltag „daheim“
> 21100108
Di 22. – Mi 23. Juni 2021
Marion Weiser

Nix ist fix – souveräner Umgang mit Ungewissheit
> 21110101
Di 28. – Mi 29. September 2021
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Schwierige Gesprächssituationen erfolgreich
meistern > 211110102
Di 12. – Mi 13. Oktober 2021
Margit G. Bauer-Obomeghie

Embodiment – die Wechselwirkung zwischen
Körper und Psyche verstehen > 211110103
Di 9. November 2021
Birgitta Klammer-Barabasch

Alternsgerechtes Arbeiten > 211110104
Di 16. November 2021
Markus Peböck

Salzburg

ONLINE + Präsenz: E- Learning macht's möglich
> 21800101
Mi 24. März 2021
Monika Hofauer

Gesundheitsziele erreichen mit dem ZRM®
> 21800102
Mi 5. – Do 6. Mai 2021
Kristina Sommerauer

I'm seeing you. I'm here.
> 21800104
Do 27. – Fr 28. Mai 2021
Daniela Rojatz

Community Nursing – gemeindenaher
Gesundheitsprävention und -beratung
> 21800105
Do 17. – Fr 18. Juni 2021
Sonja Schiff

Storytelling – damit Dein Funke überspringt!
> 21800106
Mo 21. – Di 22. Juni 2021
Mareike Tiede

Workshops erfolgreich gestalten –
besser ankommen! > 21810101
Mo 20. – Di 21. September 2021
Andrea Magnus

Durch Gespräche stärken und fördern –
das Beratungsgespräch > 21810102
Do 23. – Fr 24. September 2021
Josef Wimmer

Konfliktgespräche professioneller führen – die rhetorische Komponente in Konfliktgesprächen > 21810103

Do 14. – Fr 15. Oktober 2021
Michael Schallaböck

Mit ZRM® Wunschelementen gesundheitsförderndes Verhalten unterstützen > 21810104

Mi 10. – Do 11. November 2021
Kristina Sommerauer

Salutogene Führung von Mitarbeiterinnen/ Mitarbeitern und Kooperation > 21810105

Di 23. – Mi 24. November 2021
Thomas Michael Haug

Tirol

Sprache – Körper – Präsenz > 21300101

Di 27. – Mi 28. April 2021
Lisa-Maria Sexl

Kommunale Gesundheitsförderung – aus den Erfahrungen lernen > 21300102

Di 18. – Mi 19. Mai 2021
Gerlinde Malli

Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger Erfolg in der Gesundheitsförderung > 21300103

Di 8. – Mi 9. Juni 2021
Stefan Behnke

Souverän wirken – Atmosphäre gestalten > 21300104

Di 22. – Mi 23. Juni 2021
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell® > 21300105

Di 29. – Mi 30. Juni 2021
Bettina Bachschwöll

Gesundheitsförderung in und nach Corona > 21310102

Di 5. – Mi 6. Oktober 2021
Christian Scharinger

Methodenkoffer aktive Gesundheitsförderung > 21310103

Di 19. – Mi 20. Oktober 2021
Karin Korn, Birgit Pichler

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 21310104

Di 9. – Mi 10. November 2021
Alima Matko

Virtueller Lernraum > 21310105

Di 30. November – Mi 1. Dezember 2021
Astrid Roth

Voralberg

Strukturierte Netzwerkarbeit und -koordination > 21600101

Do 22. – Fr 23. April 2021
Franziska Pruckner

Empowerment – Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 21600102

Do 29. – Fr 30. April 2021
Ulla Catarina Lichter

Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes > 21600103

Mo 3.– Di 4. Mai 2021
Anna Egger

Mental fit & firm – psychische Gesundheit in herausfordernden Situationen und Zeiten > 21600104

Do 27. – Fr 28. Mai 2021
Brigitte Lube

Teamkultur in der Gesundheitsförderung > 21600105

Do 10. – Fr 11. Juni 2021
Michael Nußbaumer

Embodiment und Embodied Communication > 21610101

Do 2. – Fr 3. September 2021
Caroline Theiss-Wolfsberger

Smart, digital und mobil – mobile Gesundheitskommunikation > 21610102

Do 7.– Fr 8. Oktober 2021
Andrea Niemann, Angelika Simma-Wallinger

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit / Umgang mit Medien > 21610103

Do 21. – Fr 22. Oktober 2021
Angelika Böhler

Konfliktmanagement Basiskurs > 21610104

Do 9. – Fr 10. Dezember 2021
Gerald Höller

ONLINE: Einführung in die leichte und einfache Sprache > 21400106



Leichte und einfache Sprache dient dazu, Texte in Standardsprache einer größeren Anzahl von Menschen verständlicher und lesbarer zu machen. Sie arbeitet mit Vereinfachung des Satzbaus, der Ausdrucksweise und einer klaren Strukturierung des Textes. Vor allem geht es darum, wichtige Informationen leicht verständlich und lesbar aufzubereiten. Zu den Zielgruppen gehören unter anderem Menschen mit Lernschwierigkeiten, Menschen mit Deutsch als Zweitsprache, Menschen mit Schreib- oder Leseschwäche. Erfahrungen haben gezeigt, dass Menschen weit über diese Zielgruppen hinaus von der leichten und einfachen Sprache profitieren können. Die Durchführung dieser Weiterbildung ist online.

Ziel:

Wissen über die Entstehung und Verwendung der einfachen und leichten Sprache sowie die praktische Umsetzung des erlernten Wissens

Zielgruppe:

- Personen, die mit Menschen mit Lernschwierigkeiten arbeiten
- Personen, die mit Menschen mit Deutsch als Zweitsprache arbeiten
- Personen, die Informationsmaterial erstellen oder Informationen weitergeben
- Personen, die mit Sprache als Informationstool arbeiten
- Interessierte an der Möglichkeit, sich leicht und verständlich auszudrücken

Inhalte:

- **Sensibilisierung für leichte und einfache Sprache**
- **Entstehung der leichten und einfachen Sprache**
- **Verbindung der leichten Sprache zur Empowerment-Bewegung von Menschen mit Lernschwierigkeiten**
- **Regelwerk der leichten Sprache und Empfehlungen für die einfache Sprache**
- **Anwendung der leichten und einfachen Sprache in praktischen Übertragungsübungen zum Thema der Teilnehmer/innen**

Methoden:

- Vortrag
- Praktische Übungen
- Erfahrungen sammeln durch Sensibilisierungsübungen

Referentin/Trainerin:
Maria Seisenbacher

Termin: Do 18. – Fr 19. März 2021,
jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr
(Aufgabenstellungen am Nachmittag möglich)

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 4. März 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Gesundheitsmarketing – wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren > 21400105



Speziell im Gesundheitswesen ist der Begriff Marketing häufig negativ konnotiert. Warum Zeit und Budget für die Bewerbung von Kampagnen bzw. Gesundheitsangeboten aufwenden? Sollten, ja müssten wir unsere Mittel nicht viel eher für die medizinische bzw. gesundheitsfördernde Kernleistung einsetzen? JA - und genau deshalb sollten Sie unbedingt moderne Marketinginstrumente professionell für Ihr Projekt anwenden! Marketing geht viel weiter als „bloße“ Werbung! Es bedeutet einen kundenorientierten Zugang zu wählen, von der Konzeption Ihres Angebots bis hin zu dessen umfassender Promotion. Entwickeln Sie Angebote, die Ihre Kundinnen/Kunden wirklich wollen und kommunizieren Sie deren Wert nachhaltig erfolgreich. Die Durchführung dieser Weiterbildung ist online.

Ziel:

Sie kennen Begriffe und Methoden des modernen Marketingmanagements, können Marketing- und v.a. Kommunikationspläne selbst entwickeln und auf Ihre eigenen Projekte umlegen.

Zielgruppe:

- Alle Mitarbeiter/innen, Koordinatorinnen/ Koordinatoren, Trainer/innen, Projektleiter/innen und Moderatorinnen/Moderatoren im Umfeld von Gesundheitsförderung

Inhalte:

- **Anwendungsorientierte Fachinhalts zur Entwicklung und Kommunikation von Gesundheitsprojekten**
- **Strategische und operative Methoden im Gesundheitsmarketing**
- **Value Proposition Design: Entwicklung und Kommunikation von Angeboten, die Ihre Kundinnen/Kunden wirklich wollen**
- **Kommunikationspolitik im Gesundheitsmarketing: Wie Sie schwer greifbare Leistungen klar visualisieren**
- **Online-Marketing im Gesundheitswesen: Von einfachen Newslettern bis zu komplexen Inbound-Marketing-Konzepten**

Methoden:

- Praxisorientierter Fachvortrag
- Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Kleingruppenarbeit, Anwendung auf die eigenen Projekte

Referent/Trainer:
Walter Kalunder

Termin: Di 20. – Mi 21. April 2021,
jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr
(Aufgabenstellungen am Nachmittag möglich)

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 6. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung in und nach Corona

> 21400103

Auch für die Gesundheitsförderung stellt die „Corona-Krise“ die Frage nach dem Verhältnis von Gesundheit und Krankheit in einer bislang kaum gekannten Radikalität. Gleichzeitig ergeben sich aus Sicht der Gesundheitsförderung einige relevante Fragestellungen:

- Welchen Beitrag kann Gesundheitsförderung zur positiven „Bewältigung“ dieser Krisenerfahrung leisten?
- Welche Konzepte und theoretischen Modelle können hilfreiche Erklärungsmuster und Ansätze für die Praxis bieten?
- Wie kann Gesundheitsförderung den durch die dynamische Entwicklung der letzten Wochen beschleunigten Digitalisierungsschub (u.a. neue Kommunikationstechnologien, Arbeitsweisen etc.) für effiziente Projektarbeit nutzen und welche Auswirkungen haben diese Technologie möglicherweise auf die Gesundheit?

Zielgruppe:

- Praktiker/innen im Feld der Gesundheitsförderung

Inhalte:

- **Krisenerfahrungen aus Sicht der Gesundheitsförderung**
- **Konzepte und Ansätze für die Praxisarbeit (Resilienz, Selbstwirksamkeit, positive Psychologie)**
- **Auswirkungen auf die Settings Betrieb, Schule und Gemeinde**
- **Neue Formen von Kooperation und Kommunikation**

Methoden:

- Fachinputs
- Dialoge in Kleingruppen
- Praxisbeispiele

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Do 27. – Fr 28. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 13. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Akku-Check“, „Speed-Dating“ und „Wetterbericht“! > 21400104

Ein Koffer voller praxistauglicher Methoden für die aktive Gesundheitsförderung

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

Ziel:

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

Zielgruppen:

All jene, die aktive Gesundheitsförderung in ihre Angebote integrieren (wollen):

- Trainer/innen und Berater/innen
- Projektleiter/innen und Projektmitarbeiter/innen

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentinnen/Trainerinnen:
Karin Korn, Birgit Pichler

Termin: Di 15. – Mi 16. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 1. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Traue keiner Studie, die du nicht selbst gefälscht hast

> 21410101

Bis vor einigen Jahren waren Studienergebnisse zumeist nur einem ausgewählten Kreis von Expertinnen/Experten zugänglich. Hinzu kommt, dass die entsprechenden Abhandlungen bis dato durch eine Fachsprache charakterisiert sind, die auf Laien befremdlich wirken kann.

Mittlerweile ist es jedoch so, dass durch diverse Suchmaschinen (z.B. Google) etliche Studien frei zugänglich sind. Die Identifikation der Literatur kann einfach sein, doch muss parallel eine Bewertung der Studienqualität erfolgen, um schlussendlich valide Rückschlüsse sowie akkurate Aussagen tätigen zu können.

Das Ziel dieser Fortbildung ist, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein vertiefendes Verständnis bezüglich einer einfachen Studienrecherche (Quick and Dirty Research) inklusive adäquater Interpretation erhalten. Vorrangig werden gesundheitswissenschaftliche Abhandlungen thematisiert, die das Krankenhaussetting fokussieren.

Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich sowohl an Personen mit aber auch an solche ohne wissenschaftliche Fachkompetenz. Durch einen niederschweligen und praxisnahen Zugang werden an sich komplexe Forschungsansätze erörtert, wodurch ein vertiefendes Verständnis erlangt wird. Parallel wird versucht, eine gesunde kritische Haltung gegenüber publizierten Umfragen oder Studien zu fördern.

Inhalte:

- **Grundlagen der Gesundheitsforschung und des wissenschaftlichen Arbeitens**
- **Kritische Reflexion und Interpretation von gesundheitswissenschaftlichen Studien sowie publizierter Umfragen in Tageszeitungen**
- **Praktische Planung und Durchführung von wissenschaftlichen Befragungen sowie Alltagsbefragungen**
- **Forschungsethik im Gesundheitsbereich inklusive rechtlicher Aspekte in Österreich**
- **Einfache Recherchemethoden in der Suchmaschine Google**

Methoden:

- Theoretische Inputs (z.B. zu qualitativer und quantitativer Forschung, Forschungsethik, Möglichkeiten der Studienmanipulation etc.)
- Praktische Übungen (z.B. Studienrecherche in der Suchmaschine Google, Planung von Umfragen, Reflexion deutschsprachiger Studien sowie von Umfragen aus Tageszeitungen etc.)
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch

Referent/Trainer:
Thomas Neubauer

Termin: Di 6. – Mi 7. Juli 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 29. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Glück ist eine Entscheidung! Man kann Glück lehren und lernen > 21410102

Die Positive Psychologie basiert auf einem Modell, das der bekannte Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman entwickelt hat. Er geht davon aus, dass man für ein gelungenes Leben sowohl kurzfristige Glückserlebnisse als auch Lebenszufriedenheit bzw. Wohlbefinden braucht. In seiner langjährigen Forschung hat er herausgefunden, dass für das Wohlbefinden fünf Elemente besonders wichtig sind – positive Gefühle, Engagement und Aktivität, Sinn und Werte, Zielerreichung/Erfolg und gelungene Beziehungen zu anderen Menschen. Auf Grundlage dieser fünf Elemente werden den Teilnehmenden positive Schlüsselerlebnisse mit dem Ziel vermittelt, alle fünf Elemente zu stärken und dadurch das individuelle Wohlbefinden langfristig zu erhöhen. Es geht vor allem darum, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu steigern, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und zu fördern, die persönliche Resilienz zu verbessern sowie Kreativität und eigene Lösungswege zu entdecken.

Ziel:

Im Seminar lernen die Teilnehmenden auf anschauliche Weise die Grundlagen von Positiver Psychologie und Glücksforschung kennen. Vor allem aber erleben und erfahren diese Methoden und praktische Anwendungen, mit denen sie ihre Lebenszufriedenheit im privaten Leben und im Umgang mit Gruppen und Teams steigern können.

Zielgruppe:

Akteurinnen/Akteure der Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/innen in Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, in Einrichtungen für Seniorinnen/Senioren etc.

Inhalte:

- **Einblick in verschiedene Theorien der Glücksforschung**
- **Praktische Anwendungen, die sofort mit Teams und Gruppen umgesetzt werden können**
- **Förderung der positiven Grundeinstellung der Teilnehmenden**
- **Stärkung der Freude an der beruflichen Tätigkeit**

Methoden:

Bei einer 10 bis 14 Teilnehmerinnen/Teilnehmern kann das Seminar in sehr persönlicher und interaktiver Weise abgehalten werden. Prinzipiell steht die Diskussion der Teilnehmenden untereinander im Vordergrund. Diese wird durch entsprechenden Input der Vortragenden angeregt bzw. unterstützt. Zudem ist es sinnvoll, manche Themen in Kleingruppen zu erarbeiten und zu präsentieren.

Referentin/Trainerin:
Manuela Eitler-Sedlak

Termin: Do 23. – Fr 24. September 2021
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 9. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Leuchtturm „Buurtzorg“ – Selbstorganisation verwirklichen > 21410103

Menschen sind es zunehmend leid, von anderen angeschafft zu bekommen, darauf zu warten, dass andere ihre Probleme lösen oder sie einmal etwas dazu sagen dürfen – überall dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Sie wollen gemeinsam mit anderen, verbunden über Sinn und Werte, anstehende Aufgaben selbstführend bewältigen. Selbstorganisation! Doch funktioniert das? Das vielgepriesene, niederländische Unternehmen für mobile Pflege „Buurtzorg“ (zu Deutsch Nachbarschaftshilfe) liefert Orientierung. Die interne, auf selbstorganisierten Teams bauende Struktur findet sich als Best Practice in der modernen Managementliteratur, das Zwiebelmodell für die mobile Pflege mit der Aufbauarbeit für nachbarschaftliche Selbstorganisation bereichert die Pflege-diskussion. Buurtzorg zeigt einen Weg und liefert Evidenz, dass es durch Selbstorganisation den Mitarbeitenden und den älteren Menschen besser geht und das bei geringeren Kosten.

Ziel:

Sie lernen Buurtzorg kennen, um Ansporn zu erfahren und Argumente für Selbstorganisation zu gewinnen. Im Dialog über Buurtzorg reflektieren Sie Ihre Lebens- und Arbeitserfahrungen zu Selbstorganisation und entdecken Ansatzpunkte. Zudem erhalten Sie ein Methodenrepertoire, wie Selbstorganisation im eigenen Team und bei Menschen in von Ihnen begleiteten Settings entwickelt werden kann.

Inhalte:

- **Das niederländische Unternehmen Buurtzorg: die Idee dahinter, die interne Selbstorganisation, das Zwiebelmodell für die Erfüllung des Pflegeauftrags im regionalen Setting, die Evidenzen**
- **Reflexion eigener Erfahrungen zu Selbstorganisation anhand des Modells Buurtzorg**
- **Rüstzeug für Selbstorganisation im eigenen Team; Implikationen auf die Organisation werden beleuchtet**
- **Vorgehensweisen zur Förderung von Selbstorganisation der Menschen in begleiteten Settings**

Methoden:

Lebendiger Mix aus Berichten über Buurtzorg, fachlichen Inputs, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Di 12. – Mi 13. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 28. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Geschlechtsspezifische Gesundheit vom Säugling bis zur Hochaltrigkeit > 21410104

Geschlechtsspezifische Medizin (Gender Medicine) ist ein aufstrebendes Forschungsfeld mit dem Ziel, Wahrheitsannahmen auf ihre Richtigkeit für Männer und für Frauen zu überprüfen. Gender Mediziner/innen weltweit ist es gelungen, unser Verständnis von Volkskrankheiten wie Herzinfarkt oder Depression zu verändern. Ihr stetes Ziel ist die beste Versorgung für Männer und für Frauen.

Das Altern selbst ist ein hochkomplex regulierter Prozess und kein „natürlicher Verschleißprozess“. Unter Einbeziehung des aktuellen Wissensstands zu Demographie, Sozioökonomie, Lebensform wird festgehalten, wo unter State-of-the-Art-Medicine nötige Ansatzpunkte in der Gesundheitsförderung liegen.

Methoden:

- Vortrag
- Gruppenarbeiten
- Mediennutzung
- Wissenschaftliche Recherche

Inhalte:

Im Seminar erlernen Sie die Grundbegriffe der Gender Medicine und erhalten Informationen über deren medizinisch-historische Entwicklung. Geschlechtsspezifität tritt in jedem Alter auf und wird im Seminar anhand zahlreicher Beispiele vorgestellt. Diese bieten die Grundlage für das Begreifen von Kriterien, die man an eine geschlechtsspezifische Gesundheitsförderung stellen muss.

Referentin/Trainerin:

Miriam Kristin Hufgard-Leitner

Termin: Do 2. – Fr 3. Dezember 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 18. November 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft > 21200106

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz.

Vor einer Gruppe zu sprechen, zu präsentieren, zu führen erfordert vor allem eines: Selbstwahrnehmung. In diesem Seminar werden die Themen Stimme und Körpersprache mit Methoden aus der Schauspielerarbeit und der Sprechtechnik erarbeitet und reflektiert. Niederschwellige Übungen mit Humor und Leichtigkeit ermöglichen den Einstieg und auch die Vertiefung in ein Thema, das oftmals mit Stress und Lampenfieber behaftet ist.

Diesen Stress und dieses Lampenfieber kann man aber – wenn man weiß wie – nutzen und sie in Wirkungskraft verwandeln.

Das Seminar beinhaltet Übungen, die Körperwahrnehmung und nonverbale Kommunikation schulen. Ebenso wird das Thema Stimme und Sprechen sowohl durch Übungen als auch mittels theoretischer Reflexion erörtert.

Alle Inhalte des Trainings lassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben um- und einsetzen.

Zielgruppe

Für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams, Mitarbeiter/innen

Inhalte:

- **Lampenfieber nutzen**
- **Standfestigkeit in schwierigen Situationen**
- **Atemtechniken und Resonanzkörper**
- **Sprechtechniken und Stimmentfaltung**
- **Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen**
- **Körperbewusstsein**
- **Lustvoll im Mittelpunkt stehen**
- **Einfühlungsvermögen in sich selbst und die anderen**
- **Kontakt zum Publikum**

Bequeme Kleidung, Decke/Bodenmatte

Referentin/Trainerin:
Barbara Schwighofer

Termin: Do 22. – Fr 23. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 8. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Gruppen kreativ moderieren – analog wie digital! > 21200107

Moderierte Gruppengespräche steigern die Zusammenarbeit in Gruppen und Teams. Durch kreative Methoden und den Wechsel von unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen werden die beteiligten Personen aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten einbezogen, denn gelebte Partizipation ist analog ebenso wie digital einer der Erfolgsfaktoren in der Zusammenarbeit.

Im Seminar erleben die Teilnehmer/innen Moderationstechniken anhand der sechs wesentlichen Phasen im Ablauf von Seminaren, Workshops, Lehreinheiten und Besprechungen. Viele der Methoden werden in ihrer digitalen Umsetzung erläutert und ausprobiert.

Inhalte:

- **Visualisierungs-, Präsentations- und Frage-techniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen kennenlernen und vertiefen**
- **Gruppenprozesse anhand des Phasenmodells der Moderation kreativ und lustvoll gestalten**
- **Professionelle Plakatgestaltung und Tipps zum digitalen Einsatz visueller Sprache**
- **Wichtige Infos zur technischen Hard- und Software, um den Einsatz von digitalen Whiteboards, von Powerpoint mit analogen Elementen, einer zweiten Webcam für analoge Mitschriften oder Zeichenprogrammen am PC/Tablet zu erleichtern**

Methoden:

Moderationsmethoden, Zeichen- und Assoziationsübungen, Lehrgespräche zu analogen und digitalen Moderationstechniken, Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, Kreativitätstechniken

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Mo 3. – Di 4. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 19. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Nichts wie raus! ...

Outdoormethoden als Gruppenprozess in der Gesundheitsförderung

> 21200103

Seminare und Workshops interessant, spannend und abwechslungsreich zu gestalten ist wohl eine Herausforderung für jede/n Gruppenleiter/in.

Handlungsorientierte Outdoormethoden können auch in Projekten der Gesundheitsförderung ein sehr hilfreiches Instrument sein. Sie ermöglichen, Gruppen und Prozesse in Bewegung zu bringen, stellen durch ihr Setting „in der Natur“ andere/neue Ressourcen zur Verfügung und bieten durch den ganzheitlichen Zugang Erlebnisse und Erfahrungen für alle Sinne.

Ziel:

- Kennenlernen der Grundlagen von Outdoormethoden
- Kennenlernen und Durchführen von Übungen
- Kenntnis über benötigte Materialien
- Reflexion von Anwendungsmöglichkeiten der Methodik im eigenen Arbeitsfeld

Inhalte:

- **Körperübung**
- **Outdoormethoden ohne Material**
- **Low-events**
- **High-events (Theorie)**
- **Reflexionsmethoden**
- **Gruppen- und Einzelarbeit**

Das Seminar findet bei jeder Witterung statt. Ausrüstung entsprechend wählen – gutes Schuhwerk, Kleidung der Witterung entsprechend (Zwiebel), etc.

Referenten/Trainer:

Gernot Scheucher, Markus Feigl

Termin: Do 6. – Fr 7. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 22. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



ONLINE: Lernwerkstatt: Verstehen und verstanden werden! Gesundheitskompetenz durch gelingende Kommunikation unterstützen > 21200108

Ihr zentrales Handwerkszeug als Gesundheitsförderin/Gesundheitsförderer ist Kommunikation. Auch und gerade dann, wenn es um die Stärkung der Gesundheitskompetenz Ihrer Zielgruppen geht. Aber verstehen und verstanden werden ist oft leichter gesagt als getan!

Kommt Ihnen das bekannt vor? Am Ende eines Gesprächs stellen Sie fest, dass Sie mehr gere-det und erklärt als zugehört und nachgefragt haben. Vielleicht kennen Sie auch einfach ein diffuses Gefühl von Unzufriedenheit, weil Sie mit Ihrem Gegenüber nicht so recht „zusammengekommen“ sind.

Sicher ist Ihnen aber auch das gute Gefühl vertraut, wenn Fragen und Antworten mühelos hin- und herfließen und alle Beteiligten sich gesehen und gehört fühlen. Wenn am Ende einer Begegnung Klarheit über die Inhalte und Zufriedenheit mit dem Gesprächsverlauf stehen.

Wir laden Sie zu einer praxisorientierten Lernwerkstatt ein! Gemeinsam erkunden wir, wie das gute Zusammenspiel von „Verstehen und verstanden werden!“ gelingende Kommunikation und damit Gesundheitskompetenz ermöglicht.

Ziel:

Sie lernen Ihre eigenen Stärken und Entwicklungspotenziale in der Kommunikation (besser) kennen. Durch fachliche Impulse, praktische Übungen sowie kollegialen Austausch gewinnen Sie neue Erkenntnisse und erlernen praktische Tools für Ihren Arbeitsalltag.

Inhalte:

- **Was ist Gesundheitskompetenz und wie kann gute Kommunikation diese unterstützen?**
- **Achtsamkeit: Grundlage gelingender und gesundheitskompetenter Kommunikation**
- **Rapport: Kommunikation ist „in Beziehung sein“**
- **Rollenklarheit als Basis für eindeutiges Kommunizieren**
- **Werkzeuge aus den Bereichen Gesundheitskompetenz, positive Psychologie und hypnosystemische Gesprächsführung**

Zielgruppe:

Neugierige Gesundheitsförderinnen/Gesundheitsförderer, die ihren persönlichen Kommunikationswerkzeugkoffer einer „Inventur“ unterziehen und um neue Tools erweitern möchten.

Methoden:

Prozessorientiertes Arbeiten mit den Erfahrungen der Teilnehmer/innen, Inputs, Kleingruppenarbeiten, kollegiale Beratung, Rollenspiele, Austausch im Plenum.

Referentinnen/Trainerinnen:

Birgit Kriener, Birgit Pichler

Termin: Mo 10. – Di 11. Mai 2021,

jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 26. April 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mentale & soziale Kompetenz im Projektmanagement – der psychosoziale Anteil in der Gesundheitsförderung > 21200105

Die Anforderungen an Projektbeteiligte in der Gesundheitsförderung steigen deutlich an – sowohl zeitlich als auch fachlich und sozial. Prioritäten sind oft unklar, es wird immer mehr Leistung in immer kürzerer Zeit erwartet, wodurch Lücken im persönlichen Austausch entstehen: Die Folge sind Widerstände und Machtprozesse. Darüber hinaus kommt es oft vor, dass man beginnt, sich zu verbiegen, krampfhaft versucht, es anderen recht zu machen, wobei man schnell auf sich selbst vergisst – Gefühle stauen sich auf oder kommen an falscher Seite wieder zum Vorschein. Botschaften werden nicht klar kommuniziert, unter Umständen aus Angst, andere zu verletzen oder sich selbst bloß zu stellen. Dabei bleiben wichtige Informationen auf der Strecke, unterschwellige Konflikte stören den Energiefluss und wirken sich negativ auf Teamarbeiten aus. Jedoch: Erfolgreiche Projekte leben von der Effektivität des Miteinanders und von der Kooperation im Projektteam. Es ist wichtig, dass die Beteiligten mit ihren eigenen Ressourcen und Gefühlen umgehen können, um sich dann effektiv und positiv ins Team einbringen zu können. Die besten Strukturen und Erhebungstools nützen in der Gesundheitsförderung nichts, wenn Mitarbeiter/innen und Führungskräfte nicht offen miteinander kommunizieren und kooperieren. 80 Prozent der gescheiterten Projekte sind auf zwischenmenschliche Schwierigkeiten zurückzuführen!

Ziel:

Wir lernen einen bewussten Umgang mit eigenen Ressourcen, Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen und steigern damit unsere Selbstwirksamkeit und unser Selbstvertrauen. Damit lernen wir, uns besser und offener ins Team einzubringen, wodurch das gemeinsame Arbeiten freier und effektiver wird. Dies wiederum führt dazu, dass die Teamarbeit zielorientiert verläuft und Gesundheitsprojekte reibungslos gestaltet werden können.

Inhalte:

- **Wie gehe ich mit meinen Gedanken und Gefühlen um? Wie kontrolliere ich meinen Energielevel?**
- **Wo befinden sich meine persönlichen Grenzen im Umgang mit meiner Umwelt und wie kann ich diese erweitern?**
- **Wie kann ich „Nein“ sagen?**
- **Empathie – wie äußert sich Einfühlungsvermögen?**
- **Offene Kommunikation – wie kann ich Kommunikation in Projekten transparent gestalten?**
- **Wertschätzung und Kritik – wie gebe ich konstruktives Feedback und Sorge für ein wertschätzendes Klima im Team?**
- **Moderationstechnik – wie kommen wir gemeinsam im Team zu Lösungen und Entscheidungen?**

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Menschen im Sozial- und Gesundheitsbereich, die in Teams arbeiten oder Teams führen.

Referentin/Trainerin:

Brigitte Lube

Termin: Mi 9. – Do 10. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 26. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Stark! Aber wie? – geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext > 21210102

Gewaltprävention ist eine Querschnittsmaterie im schulischen Alltag und hat angesichts immer neuer Formen von Gewalt nach wie vor große Aktualität. Die Themen und Bereiche die hier zu bearbeiten sind, betreffen nicht nur die Schüler und Schülerinnen, sondern auch viele Aspekte auf institutioneller Ebene, wie etwa gelebte/ungelebte Regeln und Normen im Schulalltag, bauliche und räumliche Gegebenheiten, Notfallpläne und vieles andere mehr.

Darüber hinaus gibt es einen Zusammenhang von Geschlecht und Gewalt, insbesondere unter einem burschenspezifischen Blickwinkel. Denn das Demonstrieren von Gewaltbereitschaft - das im Zweifelsfall auch unter Beweis gestellt werden muss - bildet nach wie vor einen der Kernbereiche der Idee von ‚männlicher Identität‘. Wer hier Mut, Courage und Draufgängertum zur Schau stellt, kann darauf spekulieren, entlang der Kriterien traditioneller Männlichkeit einen Statusgewinn zu erlangen. Dass die meisten Burschen trotz solcher mehr oder minder subtilen Legitimationen von Gewalt nicht gewalttätig sind, hängt mit der Förderung der Gewalt-Resilienz bei Burschen zusammen, für die schulische Kontexte eine bedeutsame Rolle spielen. In diesem Workshop werden die Teilnehmer/innen dazu Übungen und Methoden ausprobieren und reflektieren.

Ziel:

In diesem Seminar wird einerseits dazu gearbeitet, wie in Schulen ein Gewaltpräventionskreislauf gestartet und am Leben gehalten werden kann, in dem, z.B. über das Erarbeiten von gemeinsamen Blickwinkeln und Vorgehensweisen, mehr Handlungssicherheit gewonnen werden kann. Andererseits werden Übungen und Methoden für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern gemeinsam mit den Teilnehmerinnen/Teilnehmern erprobt und reflektiert.

Inhalte:

- **Präventionskreislauf im Kontext Schule**
- **Sichere und unsichere Abläufe/Orte/Situationen im Arbeitsalltag**
- **Reflexion und Stärkung des eigenen Sicherheitsgefühls**
- **Hinterfragen von (v.a. männlichen) Geschlechternormen**
- **Ressourcenorientierte und Resilienz-fördernde Burschenarbeit**
- **Gewaltpräventive Übungen für die Arbeit mit Schülerinnen/Schülern**

Zielgruppe:

Personen, die in oder mit Schulen zum Thema Gewaltprävention arbeiten.

Methoden:

Vortrag, Inputs, Gruppenarbeiten, Diskussion, Arbeit mit pädagogischen Materialien und Übungen, Praxisbeispiele der Teilnehmer/innen

Referent/Trainer:

Romeo Bissuti

Termin: Mo 20. – Di 21. September 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 6. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit – Schnittstellen zu Umwelt und Klima im Bereich der Gesundheitsförderung

> 21210103

Lebensqualität und Wohlbefinden werden stark von den unterschiedlichen Lebensumgebungen geprägt, in denen wir uns bewegen. Projekte der Gesundheitsförderung fördern diese seit vielen Jahren erfolgreich auf betrieblicher und kommunaler Ebene. Dabei werden immer öfter Maßnahmen an der Schnittstelle zu Klima und Umwelt gesetzt - oftmals unbewusst. Hier entstehen wichtige Potenziale, um gezielt eine nachhaltige Gesellschaft und Umwelt zu fördern und gleichzeitig die etablierte Gesundheitsförderung weiter zu festigen. Durch eine Kombination von Wissen aus der Nachhaltigkeitsforschung und der Gesundheitsförderung entstehen hier neue Möglichkeitsräume: Gesundheitsförderliche Maßnahmen können dabei nicht nur wirtschaftlich erfolgreiche Auswirkungen erzielen, sondern zusätzlich eine lebenswerte, menschen- und klimagerechte Lebens- und Arbeitsumgebung fördern.

Ziel:

Im Seminar erwerben die Teilnehmer/innen die Fähigkeit, die Schnittstellen von Gesundheitsförderung, Klima und Umwelt zu erkennen und gezielt Maßnahmen zu setzen, um sich und die eigene betriebliche oder kommunale Umgebung nachhaltig zu stärken. Dazu werden Konzepte der ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltigen, gesellschaftlichen Entwicklung (beispielsweise Agenda 2030, Kreislaufwirtschaft, Corporate Social Responsibility) und der Gesundheitsförderung verknüpft. Die Inhalte werden im Seminar anhand von theoretischen Inputs beleuchtet, mit Praxisbeispielen angereichert, gemeinsam mit den Teilnehmerinnen/Teilnehmern diskutiert, anhand eigener Erfahrungen reflektiert und in praktische Anwendungsmöglichkeiten überführt.

Inhalte:

- **Theoretische Grundlagen zu nachhaltiger gesellschaftlicher Entwicklung**
- **Fakten und Mythen in der Nachhaltigkeitsdiskussion**
- **Schnittstellen von Gesundheitsförderung, Klima und Umwelt**
- **Auswirkungen von Entscheidungen auf mich selbst und mein Umfeld**
- **Praxisbeispiele an der Schnittstelle zu Klima und Umwelt**
- **Fallarbeit zu möglichen Maßnahmen zur Förderung einer nachhaltigen Umwelt und Gesellschaft im Rahmen der Gesundheitsförderung**

Methoden:

- Kompakte Theorieinputs
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Reflexionsarbeit

Referent/in, Trainer/in:

Lorena Hoormann, Michael Bauer-Leeb

Termin: Do 5. – Fr 6. Oktober 2021

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Flackl-Wirt,

Hinterleiten 12, 2651 Reichenau/Rax

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 21. September 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



ONLINE: Bilder, die begeistern – der Wert der visuellen Kommunikation, analoge Plakate + digitales Zeichnen!

> 21210104

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Bilder fokussieren die Aufmerksamkeit, unterstützen Lern- und Arbeitsprozesse, aktivieren das Mitdenken und Mitgestalten und machen Freude! Persönlich gestaltete, handgezeichnete, aussagekräftige Skizzen und Symbole werden zu Eye-catchern und Muntermachern. Die Techniken der visuellen Kommunikation sind schnell und leicht erlernbar und einfach umzusetzen.

Fürs Gedanken-Zeichnen sind weder Talent noch Vorkenntnisse erforderlich. Im Seminar erfahren wir eine Sprache, die sowieso in uns steckt.

So wie es die derzeitige gesellschaftliche Entwicklung erfordert, können wir die Seminarinhalte analog und digital in der Arbeit mit Gruppen einsetzen. Die Teilnehmer/innen erfahren ein praxisnahes, lebendiges, analoges Lernen, unter anderem mit digitalen Umsetzungsmöglichkeiten.

Bitte Ideen zum Umsetzen mitbringen, wir arbeiten daran!

Methoden:

Zeichen- und Assoziationsübungen, Lehrgespräche zu analogen und digitalen Zeichentechniken, Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, digitale Moderationsmethoden, Kreativitätstechniken

Inhalte:

- **Wissen zu den Grundformen der visuellen Sprache mit einfachen Formen, wie Aufzählungszeichen, Textcontainer und Symbolen vertiefen**
- **Komplexe Sachverhalte in Vorträgen, Besprechungen oder in Beratungssituationen rasch aufs Papier bringen**
- **Einfache Graphiken, wie beispielsweise Flowcharts, Zeitverläufe für Prozesse und strukturelle Kooperationszusammenhänge, üben**
- **Viele Tipps zur visuellen Grammatik und zum Einsatz von Kreativitätstechniken, wie Graph Jams, Analoggraffitis etc., um in Gruppen gemeinsam zu zeichnen**
- **Wichtige Infos zur technischen Hard- und Software, um den Einsatz von Powerpoint mit analogen Elementen, digitalen Whiteboards, zweiter Webcam für analoges Zeichnen und Zeichenprogrammen am PC/Tablet zu erleichtern**

Referentin/Trainerin:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Mo 18. – Di 19. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 4. Oktober 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Mind full oder Mindful? Einstieg in die Achtsamkeit. > 21900106



Oprah Winfrey, Bill Gates und der Dalai Lama tun es. Sie holen sich Kraft und Fokus durch Meditation in einer Welt die völlig „VUCA“ geworden ist. VUCA bedeutet (Volatility) unbeständig, (Uncertainty) unsicher, (Complexity) komplex und (Ambiguity) mehrdeutig.

Die Schnelllebigkeit, in der wir uns befinden, verlangt von Mitarbeiter/innen und Führungskräften ein hohes Arbeitstempo und zunehmende Arbeitsdichte. Dies erzeugt Druck, mit dem viele Menschen nicht mehr umgehen können oder wollen, weil die Gesundheit zunehmend darunter leidet.

Matthias Horx hat Mindfulness zum Megatrend der Zukunft erklärt. Und nicht ohne Grund. Kein anderes mentales Werkzeug formt so unmittelbar unser Gehirn. Eine tägliche Achtsamkeits-Praxis von nur 5 min verändert bereits nachweislich unser Gehirn. Wir werden fokussierter und effizienter, vitaler und resilienter, kreativer und empathischer.

Der hier angebotene Online-Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Grundlagen der Achtsamkeit, unterschiedliche Zugänge und verschiedene Meditationen kennen zu lernen, um eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu starten.

Der Kurs findet online im Zoom in 2 Modulen á 4 Stunden statt.

Sei dabei und tu DU es auch!

Ziel:

- Kennenlernen der Achtsamkeit als Haltung
- Kennenlernen und Anstoß der Achtsamkeits- und Meditationspraxis

Inhalte:

- **Wie Mindfulness Körper-Geist und Seele in unserem Gehirn verändert, 3 Zugänge: Mindfulness Bases Stress Reduction (MBSR, Jon Kabat Zinn), Salzburger Achtsamkeitsmodell (SAM, Mindful Leadership Institut), Search Inside Yourself (SIY, Google)**
- **Präsenz und ihre 4 Effekte, Fokus & Effizienz, Kreativität & Innovationskraft, Vitalität & Resilienz, Einfühlungsvermögen & Sozialkompetenz**
- **Meditationen auf Atem, Gedanken, Gefühle, Offenes Gewahrsein, Bodyscan, Mett-Meditation**

Methoden:

Kurzimpulse, Einzel- und Gruppenarbeit, Meditationen, Reflexion, Introspektion, MBSR, SAM, SIY

Keine Vorkenntnisse nötig, Zoom muss installiert sein, um die Teilnahme zu ermöglichen

Referentin/Trainerin:
Mag. Uli Gmachl-Fischer

Termin: Fr 5. – Sa 6. März 2021,
jeweils von 13.30 – 17.30 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 19. Februar 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Aufruhr im Kopf – Jugendliche verstehen und abholen

> 21900103

In diesem Seminar geht es darum zu erkennen, was während der Pubertät im Gehirn passiert und warum diese Phase des Umbruchs nicht nur als komplizierte, sondern auch als sehr lebendige Zeit voller Chancen gesehen werden kann.

Heranwachsende sind Meisterinnen und Meister der Kommunikation, aber erbarmungslos in Schweigen und Widerstand, wenn der Kontakt mit ihnen nicht gelingt. Wie bleibe ich als Elternteil, Lehrer/in, Betreuer/in und Arbeitgeber/in mit Pubertierenden im Gespräch? Wie schaffe ich es, Jugendliche zu motivieren, sich mit Themen wie Gesundheit, Verantwortung und Zukunftsplanung auseinanderzusetzen?

Anhand neuester Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften wird in diesem Seminar auf anschauliche Weise erklärt, welche Veränderungen in der Phase der Pubertät im Gehirn ablaufen und wie diese Zeit der Entwicklung vielleicht für alle Beteiligten weniger anstrengend werden kann.

Ziel:

- Verständnis durch Wissen
- Motivationstechniken für die Arbeit und den Umgang mit Jugendlichen
- Konfliktminimierung und Lösungsorientierung durch Empathie und Gesprächsleitlinien

Zielgruppe:

Personen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, Pädagoginnen/Pädagogen, Jugendbetreuer/innen, Lehrlingsausbilder/innen, Eltern

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion und Reflexion, Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:

Birgitta Klammer-Barabasch

Termine: Mo 15. März und Mo 19. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 1. März 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Smartphone Video Training – Gesundheit attraktiv verpackt

> 21900101

Youtube, Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok etc. Video-Content ist in der Online-Welt kaum mehr wegzudenken. Wenn es um Sichtbarkeit geht, egal ob in Organisationen, Projekten oder Initiativen, sind Videos unverzichtbar geworden. Die Qualität der Beiträge ist dabei entscheidend. Es muss aber nicht immer zeitaufwendig und teuer werden.

Videos, die ausschließlich mit dem eigenen Smartphone hergestellt werden, finden im Journalismus und im Online-Marketing auf Social Media-Plattformen vermehrt Verbreitung. Ob klassisch quer, im Quadrat oder Hochformat, im Feed oder in Stories, Videos sind zu unseren alltäglichen Begleitern geworden.

Zielgruppe:

Mitarbeitende im Human Resources-Bereich, in (Online)Marketing- und/oder Öffentlichkeitsabteilungen; (Online-)Journalistinnen/Journalisten; Bildungseinrichtungen; Projektmitarbeitende und Projektverantwortliche

Was brauchen Sie für den Workshop?:

- 1 aktuelles Smartphone
- 1 Smartphone-Kabel-Kopfhörer
- mindestens 10 GB bis 20 GB freien Speicherplatz
- 1 Smartphone-Ladegerät
(optional: externer Akku oder Powerbank)

Installieren Sie folgende Gratis-Apps auf Ihrem Smartphone: iOS: Kinemaster, Enlight Video-leap, InShot, Sendanywhere
Android: Kinemaster, Open Camera, InShot, Sendanywhere

Inhalte:

- **Analyse von Smartphone-Videobeiträgen**
- **Die wichtigsten Apps, um Videos auf Ihrem Smartphone zu gestalten**
- **Die Dos & Don'ts beim Drehen und Schneiden**
- **Kameraeinstellungen**
- **Interviewführung und Tonaufnahmen**
- **Videoschnitt am Smartphone**
- **Tongestaltung (Sprache, Musik, Sounddesign)**
- **Produktion eines kurzen Videobeitrags**
- **Erstellen von vertikalen Videos für Facebook-/Instagram-Stories, IGTV (InstagramTV) etc.**
- **Tipps für Live-Videos (Facebook, Instagram etc.)**

Referent/Trainer:
David Kleinl

Termin: Fr 16. – Sa 17. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 2. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die 5 Säulen des Wohlbefindens – Positive Psychologie und Gesundheit > 21900102

Die Positive Psychologie ist eine Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, die sich mit der Frage beschäftigt, was das Leben lebenswert macht, wie Menschen beim Aufblühen unterstützt werden können und wie deren persönliche Widerstandskraft gefördert werden kann.

Hauptvertreter der Positiven Psychologie, bei der der Fokus auf Stärken und Ressourcen liegt, anstatt sich auf vorhandene Defizite zu konzentrieren – auch wenn der Alltag belastend ist –, ist der amerikanische Psychologe Martin Seligman. Die Grundlagen und Ziele entsprechen dabei dem stärkenorientierten Ansatz der Gesundheitsförderung. Zentral ist die Frage, wie Wohlbefinden als präventives Schutzelement gezielt gestärkt werden kann. Entlang des sogenannten PERMA Modells des Wohlbefindens haben Martin Seligman und andere Vertreter der Positiven Psychologie spezifische Interventionen sowohl für den persönlichen als auch für den beruflichen Kontext entwickelt.

Ziel:

In diesem Seminar werden die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Positiven Psychologie und deren praktische Anwendungsmöglichkeiten in der Gesundheitsförderung besprochen. Positive Interventionen für Beruf und Alltag werden vorgestellt und praktisch erprobt, eigene positive Portfolios werden erstellt.

Inhalte:

- **Die Säulen von Wohlbefinden und Glücks aus Sicht der Positiven Psychologie: Was macht das Leben lebenswert? Was stärkt Menschen?**
- **Die Wirksamkeit positiver Gefühle auf menschliches Verhalten, auf die Qualität sozialer Beziehungen und auf körperliche und seelische Aspekte von Gesundheit**
- **Das PERMA Modell des Wohlbefindens – die 5 wesentlichen Elemente von well-being**
- **Persönliche „Charakterstärken“ erkennen und im persönlichen und beruflichen Alltag nutzen (individueller Online-Stärkertest gegebenenfalls – vor dem Seminar)**
- **Positiv Leadership – Interventionen im beruflichen Kontext**

Referentin/Trainerin:
Helga Pesserer

Termin: Di 20. – Mi 21. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 6. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Texte die ankommen – professionell, zeitgemäß und erfolgreich texten > 21900104

Schreiben ist das neue Reden – noch nie wurde so viel geschrieben wie heute. Und noch nie war es in der Informationsflut so schwierig, Menschen zu erreichen. Wer mit seinen Botschaften durchdringen will, braucht die richtigen Worte. Klar und lebendig sollen sie sein und stilistisch dem 21. Jahrhundert entsprechen. Im Workshop erfahren Sie, welcher Schreibstil heute zeitgemäß ist, wie Sie die richtigen Worte für Ihre Organisation finden und Ihre Texte für unterschiedliche Kommunikationskanäle wie Newsletter, Social Media und Co. aufbereiten. Mit dabei sind außerdem Kreativtipps, mit denen Sie sehr, sehr kurze Textsorten wie Headlines aufmerksamkeitsregend gestalten können, und viele Informationen dazu, wie Worte wirken und Schreiben im Beruf erfolgreich funktioniert.

Zielgruppe:

Für alle Menschen, die berufliche Texte verfassen und dabei mehr Leichtigkeit gewinnen möchten

Inhalte:

- **Schreibprozess: Was ist Schreiben überhaupt und wie funktioniert es im Beruf?**
- **Stilkunde 4.0: Wie schreibt man im 21. Jahrhundert? Wichtige Stilregeln im Überblick**
- **Die richtigen Worte für Ihre Organisation finden: Einführung in Corporate Language**
- **Kreativtipps für kurze Texte wie Headlines, Betreff-Zeilen, Social Media und Newsletter**
- **Zielgruppenspezifisch: Wie Texte in unterschiedlichen Kommunikationskanälen ticken**
- **Wortwelten erschaffen: Bildhaft schreiben, weil wir im visuellen Zeitalter leben**

Referentin/Trainerin:
Doris Lind

Termin: Do 6. – Fr 7. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Avita Resort,
Thermenplatz 1, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 22. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kühler Kopf in heißen Debatten - Argumentations- und Schlagfertigkeitstraining > 21900105

Kennen Sie die Situation: Sie sind im Gespräch, Ihr Gegenüber bringt einen Einwand und Ihnen fällt nichts ein. Später am Abend oder auf dem Heimweg kommt Ihnen DIE Antwort oder DIE Frage in den Sinn. „Wär ich doch schlagfertiger!“, denken sich dann viele Menschen ...

Die gute Nachricht: Argumentationsgeschick und Schlagfertigkeit kann man lernen! Und zwar recht einfach und auf lustvolle Art und Weise!

Zuhören ist der erste Schritt zur erfolgreichen Argumentationstechnik. Der Trick ist, mehr „Ja und...“ statt „Ja, aber...“ zu sagen. Zuhören, die andere Person wirklich wahrnehmen und auf das, was gesagt wird, eingehen. So kann man konstruktiv und lösungsorientiert oft selbst schwierige Kommunikationssituationen meistern. Dazu noch die richtige Portion Improvisationsgeschick für Unvorhergesehenes sowie eine an den Gesprächspartnerinnen/Gesprächspartnern orientierte, gut aufgebaute Argumentation und schon bleibt der Kopf ganz kühl in hitzigen Debatten.

Ziel:

Sie lernen wie Sie sich auf herausfordernde Gespräche exzellent vorbereiten, um dann gut in Balance zu bleiben und Ihre Spontaneität zu finden.

Zielgruppe:

All jene, die herausfordernde Gespräche mit mehr Gelassenheit und Souveränität meistern und Einwände konstruktiv beantworten möchten. Voraussetzung ist, dass Sie Fragestellungen und Fälle aus Ihrem Alltag mit in das Seminar bringen.

Inhalte:

- **Vorbereitung als das A und O in der Argumentation**
- **Die Grundhaltung in der Argumentation**
- **Zielgruppengerechter Aufbau von Argumentationen**
- **Argumentation und Stressbewältigung**
- **Das Statusmodell (Körpersprache) und die 5-Satz-Technik**
- **Verhaltenstypen und Kommunikation**
- **Erfolgsfaktoren in der Gesprächsführung**
- **Improvisationstechniken**
- **Umgang mit unfairen Angriffen**
- **Einwandbehandlung/Argumentationstechniken**

Methoden:

Input, Übungen aus Applied Improv und Theaterpädagogik, Einzelübungen, Kleingruppenarbeit, Reflexion, Transfer, Live Simulation

Referentin/Trainerin:
Susanne Pöchacker

Termin: Fr 11. – Sa 12. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel am Friedrichshof,
Römerstraße 2, 2424 Zurndorf

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 28. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Soziokratisch Meetings gestalten – effektiv & kooperativ

> 21910102

Effiziente Zusammenarbeit, die das Wissen aller miteinbezieht, niemanden übergeht und die beste Lösung für alle findet, muss kein Wunsch mehr bleiben. Anstatt sich im Dschungel der Gewohnheiten zu verheddern, hilft es, mittels Soziokratie Strukturen für Entscheidungen und Zusammenarbeit neu und nachhaltig zu gestalten.

Meetings und Besprechungen effizient abzuhalten und dabei das Wissen aller miteinzubeziehen, niemanden zu übergehen und so die beste Lösung zu finden, kann ganz leicht sein. Lernen Sie mit Soziokratie bzw. der soziokratischen Kreisorganisationsmethode Entscheidungen partizipativ zu treffen. Nebenher können Gruppen, Teams oder Organisationen mit Soziokratie kooperativ, gleichwertig und selbstorganisiert aufgestellt werden.

Im Seminar erlernen Sie konkrete Tools aus der Soziokratie, die einen erfolgreichen Verlauf von Sitzungen und Meetings unterstützen und dadurch zur effektiveren Zusammenarbeit innerhalb des Teams führen. Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kompetenzen in der Gesprächsleitung, sie lernen Entscheidungen im Konsent durchzuführen, auftretende Spannungen zu bearbeiten und dabei dennoch die vereinbarten Ziele zu verfolgen sowie die Eigenverantwortung der Teammitglieder zu fördern.

Ziel:

Kennenlernen der Grundlagen und erste Erfahrungen mit soziokratischer Sitzungsgestaltung und Gesprächsführung sammeln.

Zielgruppe:

Alle, die Besprechungen, Sitzungen und Meetings effektiver gestalten wollen.

Inhalte:

- **Geschichte und Methode der Soziokratie – die 4 Basisregeln**
 - o **Konsentprinzip**
 - o **Kreisstruktur**
 - o **Doppelte Koppelung**
 - o **Offene Wahl**
- **Gestaltung von Meetings: Kreisversammlung, Rollen im Kreis, soziokratische Agenda**
- **Die Gesprächsleitung: Übungen mit der Konsentbeschlussfassung**
- **Ziele als Basis aller Entscheidungen**
- **Steuern von Spannungen, Umgang mit Emotionen, Einwänden und schwierigen Situationen**
- **Austausch und Vernetzung vor dem Hintergrund der eigenen Organisation**

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, Austausch und Reflexion, Beispiele aus der Praxis

Referent/Trainer:
Florian Bauernfeind

Termin: Fr 2. - Sa 3. Juli 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 18. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit in Zeiten des Klimawandels – Forschung, Folgen, Möglichkeiten > 21910103

Die Folgen des Klimawandels für die Gesundheit sind bereits heute spürbar und als zunehmende Bedrohung für die Gesundheit in Österreich einzustufen. Die stärksten Gesundheitsfolgen sind durch Hitze, Pollen und Luftschadstoffe zu erwarten. Ebenso tragen zunehmende Verbauung, steigende Überalterung und soziale Ungleichheiten in der Gesellschaft, die durch die Klimakrise noch verschärft werden, zum Gesundheitsrisiko.

Es gibt zahlreiche Handlungsoptionen, um die Gesundheitsfolgen des Klimawandels abzuschwächen und die Vulnerabilität zu reduzieren. Zusätzlich zur Abwehr von Gesundheitsfolgen ergeben sich auch Chancen für den Klimaschutz und gesundheitliche Vorteile, so z.B. in den Bereichen Mobilität, Wohnen, Ernährung oder Raumplanung. Die sogenannten Co-Benefits in diesen Bereichen könnten drastisch gesteigert werden, wenn Verhalten und vor allem Verhältnisse gezielt verbessert würden. Die Klimakrise erfordert aufeinander abgestimmte Politik für Klima, Soziales, Gesundheit, Stadtplanung u.v.m.

Was auf sowohl auf persönlicher als auch auf Landes- oder Gemeindeebene für die Gesundheit und für das Klima getan werden kann, beleuchten wir in diesen zwei Tagen.

Zielgruppe:

Entscheidungsträger/innen auf landesweiter bzw. kommunaler Ebene, Multiplikatorinnen/ Multiplikatoren in der Gesundheitsförderung, der Prävention, im Sozial- und Umweltbereich sowie in der Raumplanung, Interessierte zum Thema Klima und Gesundheit

Inhalte:

- **Aktuelle Forschungsergebnisse in Bezug auf Klima und Klimawandel**
- **Folgen des Klimawandels für die Gesundheit**
- **Handlungsoptionen und Möglichkeiten der Gegensteuerung**
- **Entwicklung von Ideen und Umsetzung im eigenen Einflussbereich**

Methoden:

Fachlicher Input, Diskussion, Austausch, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion

Referent/Trainer:
Willi Haas

Termin: Do 19. - Fr 20. August 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 5. August 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

E-Learning – (Gesundheits-)Wissen digital vermitteln

> 21910104

Die Vermittlung von gesundheitsrelevanten Inhalten anhand flexibler Lernmethoden gewinnt zunehmend an Bedeutung. Einerseits durch flexible Einsatzmöglichkeiten, andererseits durch die Notwendigkeit, Personen auch im Gesundheits(förderungs)bereich an die Digitalisierung heranzuführen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen Grundlagenwissen zu eLearning, zu entsprechenden Tools sowie zur Umsetzung.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus Personalentwicklungsabteilungen bzw. aus Fachabteilungen, die eLearning-Konzepte verstehen und aufbauen wollen, sowie Trainer/innen, die eine Zusatzqualifikation im Bereich der digitalen Weiterbildung wünschen.

Inhalte:

- **Grundlagen und Überblick über theoretische Ansätze, Didaktik und Lerntechniken im eLearning**
- **Konzepterstellung für Blended Learning bzw. eLearning: von der Idee zum Seminar design**
- **Kommunikation/Interaktion, Stimmungsabfragen, Motivation**
- **Storyboard und Contenterstellung (z.B. mit Adobe Captivate, Articulate Storyline, Active Presenter)**
- **Kennenlernen und anwenden von unterschiedlichen Tools und Plattformen (Umfragen, Tests, Quizzes, Webinare, LMS [Learning Management System])**

Voraussetzungen:

Allgemeine Anwendungskennnisse mit Windows sowie eigener Laptop

Referentin/Trainerin:

Ursula Huber

Termin: Fr 17. - Sa 18. September 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Telegraph,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 3. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sicher durch Krisenzeiten – Wandel und Unsicherheiten stark begegnen > 21910105

Laufend sind TeamleiterInnen bzw. Teams vor die Herausforderungen gestellt, auf Krisen zu reagieren, in Zeiten des Wandels ruhig und besonnen die tägliche Arbeit zu erledigen und dabei auch noch auf die Bedürfnisse von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern und Kundinnen/Kunden zu achten. Krisen/Konflikte können auf der Sachebene entstehen, auf der Beziehungsebene oder auch durch Faktoren in den externen Rahmenbedingungen. Sie erfordern Veränderungsprozesse in Organisationen, Strategien zur Entschärfung und „Beruhigung“, gutes Konfliktmanagement, effektive Team- und Personalleitung und die Entwicklung gemeinsamer Strategien in der Organisation.

Zielgruppe:

Für alle, die im beruflichen Kontext auf (kleine und größere) Krisen reagieren und mit gegebenen Umständen zurechtkommen wollen und müssen.

Inhalte:

- **Krisen im Arbeitsalltag**
- **Konflikte, Konfliktmanagement und Deeskalation**
- **Change- und Veränderungsprozesse in Organisationen**
- **Kommunikation in schwierigen Zeiten**
- **Strategien zur Entschärfung, zur Beruhigung und für einen persönlich guten Umgang mit Krisen (Tipps und Tools aus Achtsamkeit, Selbst- und Stressmanagement)**

Methoden:

Input, Gruppenarbeiten, Diskussionen, Reflexion, Gruppen- und Einzelübungen

Referentinnen/Trainerinnen:

Sonja Scheibelhofer, Carina Ehrnhöfer

Termin: Do 11. - Fr 12. November 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 28. Oktober 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Stimm- und Sprechtraining – Ausdruckskraft und Redefreude > 21910106

Fast alle Kinder verfügen über eine gute Atemtechnik und über Redefreude. Beides geht jedoch häufig während der Schul- und Ausbildungszeit verloren. Praktische Übungen aus den Bereichen Sprechtechnik, Stimmbildung und Körpersprache werden Ihnen in diesen zwei Tagen mehr Ausdruckskraft verleihen und Sie Ihre Redefreude neu entdecken lassen.

Sie erhalten konstruktives Feedback zu Ihrer Wirkung beim Präsentieren und mittels facettenreicher Sprech- und Körperübungen steigern Sie Ihre Souveränität beim Auftritt.

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

Ziel:

Sie lernen,

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

- Praktische Übungen
- Atemtechniken
- Körper-, Sprech- und Stimmübungen
- Videoanalysen
- professionelles Feedback

Referentin/Trainerin:
Dagmar Kutzenberger

Termin: Fr 3. - Sa 4. Dezember 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Neufelder See,
Eisenstädter Straße 35, 2491 Neufeld an der Leitha

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 19. November 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE + Präsenz: Webinare entwickeln, planen & umsetzen > 21700102



Ein Webinar ist ein Seminar, das online gehalten wird. Das kann eine gemeinsame Fortbildung für Mitarbeiter/innen mit unterschiedlichen Arbeitsorten sein, ein Einführungsworkshop für neue Mitglieder innerhalb eines Netzwerkes oder auch eine Schulung von Ehrenamtlichen in verschiedenen Gemeinden.

Der große Vorteil ist dabei die Ortsunabhängigkeit. Webinare sind aber nicht für jede Zielgruppe und jedes Thema gleichermaßen geeignet. Im Seminar besprechen wir, inwieweit sich bestehende Präsenzseminare ins Internet übertragen lassen und was bei der Neuentwicklung eines Webinars zu berücksichtigen ist. Ein wesentlicher Bestandteil wird dabei das gemeinsame Üben sein.

Inhalte:

- **Eignung von Webinaren für die eigene Organisation**
- **Technische Grundausrüstung**
- **Gestaltung des Aufnahmesettings**
- **Aufbereitung von Inhalten und Unterlagen**
- **Ablaufplanung**
- **Einbeziehung der Webinar-Teilnehmer/innen**
- **Didaktische Besonderheiten**
- **Kombination von On- und Offline-Elementen**
- **Verhaltensregeln in der digitalen Welt**
- **Tipps gegen das „Lampenfieber“**

Das Seminar besteht aus einem Präsenztage und zwei Online-Einheiten. Sollte der Präsenztage aufgrund der aktuellen Corona-Situation nicht möglich sein, werden die Inhalte in Abstimmung mit den Teilnehmer/innen ebenfalls gemeinsam online erarbeitet.

Referent/Trainer:
Lukas Wagner

Termine:
Di 2. März 2021, 9.00 – 12.00 Uhr (Online-Einheit)
Di 9. März 2021, 9.00 – 17.00 Uhr (Präsenztage)
Di 23. März 2021, 9.00 – 12.00 Uhr (Online-Einheit)

Ort 9. März: inbildung - Jugend am Werk Steiermark,
Lendplatz 35, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 16. Februar 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Kreativ auf Knopfdruck? > 21700103



Kaum einer will langweilig sein, jeder will kreativ und innovativ sein. Neue Ideen, neue Lösungen, neue Methoden – einmal anders als bisher. Wer der Kreativität bei sich selbst und anderen auf die Sprünge helfen möchte, sollte gewohnte Pfade verlassen. Kreativitätstechniken sind dabei eine hilfreiche Unterstützung, da sie dazu anregen, die Gedanken neu zu strukturieren bzw. Neues auszuprobieren. Sei es beim Spinnen von Ideen, beim Planen von Maßnahmen oder beim Präsentieren von Ergebnissen.

Im Online-Seminar lernen Sie Methoden kennen, die Sie im beruflichen Alltag alleine, im Team oder auch in der Zusammenarbeit mit Gruppen anwenden können. Sie lernen aber auch, dass Kreativität den entsprechenden Freiraum braucht, um sich zu entfalten.

Zielgruppe:

Interessierte, die das kreative Potenzial bei sich selbst beleben sowie andere dabei unterstützen möchten, zu kreativen Ideen und Lösungen zu kommen.

Inhalte:

- **Möglichkeiten der Kreativitätsförderung im Alltag**
- **Ideenreiche, interaktive Gruppenarbeitsformen (Mindmapping, Moderationsmethoden etc.)**
- **Kreativitätstechniken (Analoggraffiti, Osborn, Walt Disney, 6-Farben-Denken, ABC-Liste etc.)**
- **Fragetechniken**
- **Kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen (Bewegung, inspirierende Orte, Zeit und Muße, die Gesellschaft wohlwollender Menschen, keine Angst vor dem Scheitern etc.)**

Referentin/Trainerin:
Margit Bauer-Obomeghie

Termin: Mi 17. – Do 18. März 2021,
jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 3. März 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Smartphone-Kurzvideos planen, drehen & schneiden

> 21700104

Nicht erst seit Corona wird es auch für Gesundheitsförderinnen/Gesundheitsförderer immer wichtiger, zur Vermittlung von Inhalten auch mit kurzen Videos zu arbeiten. Es kann sich dabei um einen stimmungsvollen Eindruck von einer Veranstaltung ebenso handeln wie um ein Schulungsvideo zu einer Bewegungsübung oder um die Präsentation eines Projektes.

Bilder sagen mehr als 1.000 Worte und ein Film geht noch einen Schritt weiter. Über soziale Medien oder die eigene Website können wir mit diesem Mittel ein größeres Publikum erreichen.

Und wie drehe ich nun einen Kurzfilm? Brauche ich dafür nicht eine spezielle Ausrüstung und eine eigene Software? Ganz abgesehen von der Frage, wie ich meine Botschaften am besten für einen Film aufbereite.

In diesem Seminar lernen wir von einer Filmemacherin, dass man auch schon mit einem filmfähigen Smartphone viel erreichen kann.

Inhalte:

- **Konzeption: Strategie, Aufbau & Inhalte**
- **Filmen: Location, Bildkomposition, Licht, Ton**
- **Einfacher Filmschnitt**
- **Musik, Rechtliches**
- **Tipps & Tricks aus der Praxis**

Zielgruppe:

Der praxisorientierte Workshop richtet sich an filminteressierte Anfänger/innen. Das Wissen, wie man mit dem Smartphone grundsätzlich filmt bzw. Fotos macht und diese auf den Computer überträgt, sollte bereits vorhanden sein.

Referentin/Trainerin:
Astrid Rampula

Termin: Mi 14. – Do 15. April 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: SPACELEND,
Neubaugasse 24, 1. Stock, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 31. März 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 21700105



Sich gemeinsam in einer Siedlung, einem Grätzel oder einer Gemeinde für die Gestaltung der eigenen Lebenswelt einzusetzen, stärkt die Gemeinschaft und ermächtigt die Bewohner/innen. Denn wer weiß besser, was im eigenen Umfeld fehlt, was zu Konflikten führt und wer welche Bedürfnisse hat als die Bewohner/innen selbst? Dieses gestaltende Miteinander wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus.

Es stellt sich allerdings die Frage, wie ich Bürger/innen – und im Speziellen auch benachteiligte Menschen – dazu bewegen kann, sich für die Gestaltung ihrer Lebenswelt einzusetzen? Diesbezüglich überzeugt die Methode Community Organizing (CO), die Selbstbestimmung und demokratische Entscheidungsfindung in den Mittelpunkt stellt.

Zielgruppe:

Menschen, die Interesse an Beteiligungsprozessen haben; Personen, die Konzepte im Bereich Gesundheitsförderung entwickeln und umsetzen; Akteur/innen aus dem NGO-Bereich

Inhalte:

- **Die vier Schritte des Community Organizing: Zuhören, Recherche, Problemlösung und Organisationsaufbau**
- **Aktivierende Gespräche: Konzeption, Umsetzung und Auswertung**
- **Die Versammlung: Vorbereitungs- und Gestaltungsmöglichkeiten**
- **Verhandlung mit Mächtigen: Reflexion der eigenen Haltung zum Thema Empowerment, Vorbereitung und mögliche Strategien**
- **Fundraising: Wie kommen wir zur Finanzierung unserer Vorhaben?**
- **Praktische Beispiele von CO-Prozessen aus Österreich und Deutschland**
- **Kennenlernen von nationalen und internationalen Vernetzungsmöglichkeiten**
- **Übungen zur Vertiefung der Methode**

Referentin/Trainerin:
Alima Matko

Termin: Mo 19. – Di 20. April 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung - Jugend am Werk Steiermark,
Lendplatz 35, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 6. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> 21700106

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/Kollegen, wenn wir anderer Meinung sind?

Ziel:

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

Inhalte:

- **Konflikte als Chance erkennen und konstruktiv darauf reagieren**
- **Unterschied zwischen 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**

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Mi 19. – Do 20. Mai 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: SPACELEND,
Neubaugasse 24, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 5. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen

> 21700107

Wie ich mich selbst, meine Ideen und meine Anliegen im persönlichen Gespräch möglichst gut präsentieren kann

Wer kennt das nicht? Je näher ein entscheidendes Gespräch rückt, desto größer werden Nervosität und Zweifel. Habe ich mich ausreichend vorbereitet? Wie wird das Gegenüber auf meine Argumente reagieren? Wird der Termin erfolgreich verlaufen?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich auf unterschiedliche, wichtige Gespräche gut vorbereiten können. Im Fokus stehen nicht nur schwierige oder problembehaftete Gespräche, sondern vor allem Situationen (z.B. Gespräche mit Fördergeberinnen/Fördergebern, Kundinnen/Kunden, Kooperationspartnerinnen/partnern, Medien etc.), die für Sie persönlich bedeutend sind.

Inhalte:

- **Vorbereitung auf wichtige Gespräche**
- **Definition eigener Gesprächsziele**
- **Im Gespräch Präsenz zeigen und sich selbst gut „verkaufen“**
- **Botschaften auf den Punkt bringen**
- **Vorteile für den/die Gesprächspartner/in sichtbar machen**
- **Persönliche Strategien für den Umgang mit Problempersonen**

Referent/Trainer:
Andreas Kebler

Termin: Di 15. – Mi 16. Juni 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung - Jugend am Werk Steiermark,
Lendplatz 35, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 1. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Einen Gemeinschaftsgarten anlegen & begleiten > 21700108

Sie träumen von einem Garten, in dem Menschen Seite an Seite graben, anpflanzen und gießen? Sei es in einer Siedlung, bei einem Jugendzentrum, einem Seniorenwohnheim oder auf einer öffentlichen Fläche. Wenn Sie schon länger mit diesem Gedanken spielen, aber nicht genau wissen, wie und wo Sie anfangen sollen, können Sie sich in diesem Seminar die letzten Zweifel nehmen lassen. Es geht dabei weniger um die Gartenarbeit an sich als vielmehr um die Organisation und Leitung eines gemeinschaftlichen Gartens. Praktische Tipps, Handlungsanleitungen und Erfahrungen für das gemeinsame Vergnügen stehen im Vordergrund.

Zielgruppe:

Menschen, die Interesse an Errichtung, Organisation und Finanzierung eines gemeinschaftlichen Gartens haben. Personen, die Konzepte im Bereich Gesundheitsförderung, Stadtteilarbeit, Gemeinwesenarbeit und/oder Freiwilligenarbeit entwickeln und umsetzen. Akteurinnen/Akteure aus Vereinen.

Inhalte:

- **Wie finanzieren wir unseren Gemeinschaftsgarten? Förderungen, Mitgliedsbeiträge, Spenden, Tauschbörsen**
- **Was muss ich im Vorfeld bedenken? Standortwahl, Struktur, Zugänglichkeit, Ziele, Nutzen, Vorbereitung**
- **Wie fördere ich die Gemeinschaft? Gemeinsame Aktivitäten, Gartenregeln, Umgang mit Konflikten und Stolpersteinen**
- **Wie machen es bereits andere? Gemeinsame Begehung von unterschiedlichen Gemeinschaftsgärten in Graz, um dabei die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Strukturen vor Ort zu erleben**

Referentin/Trainerin:
Lisa Strozer

Termin: Di 22. – Mi 23. Juni 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsgärten in Graz
(Reihenfolge je nach Wetter)

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 8. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Das 1x1 der Freiwilligenarbeit – wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann > 21710101



Freiwillige können eine wertvolle Ressource für Initiativen und Projekte darstellen, wenn die passenden Menschen dafür angesprochen und ausgewählt werden, wenn diese ihren Motiven und Kompetenzen entsprechend eingesetzt und vom Einstieg bis zum Ausstieg professionell begleitet werden. Der Umgang mit Freiwilligen ist anders zu gestalten als jener mit bezahlten Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern und der Prozess der Freiwilligenbegleitung setzt ein Mindestmaß an internen Rahmenbedingungen voraus.

Ziel:

- Kennenlernen, wie Freiwillige „ticken“ und welche spezifischen Empfehlungen sich daraus für die Gewinnung und Begleitung ergeben
- Stimmige Rahmenbedingungen für Freiwilligeneinsätze gestalten können

Zielgruppe:

Personen, die im Rahmen von Projekten mit Freiwilligen arbeiten (wollen) und sich grundlegendes Handwerkszeug dafür aneignen möchten.

Inhalte:

- **Die strukturierte Implementierung von freiwilligem Engagement in ein Projekt**
- **Psychologische Aspekte von Freiwilligenarbeit**
- **Zielgenaue Gewinnung von Freiwilligen**
- **Ein- und Ausstiege gestalten**
- **Eine Engagement-fördernde Anerkennungskultur**
- **Freiwilligenbegleitung als Führungsaufgabe verstehen**

Methoden:

Theoretische Inputs, Reflexionsübungen, Gruppenarbeiten und Plenardiskussionen anhand konkreter Beispiele aus der Praxis

Referent/Trainer:

Martin Oberbauer

Termin: Mo 4. – Di 5. Oktober 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 20. September 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2)

> 21710102

Kommunikation und Konfliktlösung im Team und in der Begleitung von Menschen

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

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

Methoden:

Training, Reflexion und Austausch im Forum sowie in der Kleingruppe

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

Inhalte:

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

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Mo 11. – Di 12. Oktober 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung - Jugend am Werk Steiermark,
Lendplatz 35, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 27. September 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 21710103



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

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:
Ulli Krenn

Termin: Mi 20. – Do 21. Oktober 2021,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung - Jugend am Werk Steiermark,
Lendplatz 35, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 6. Oktober 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



ONLINE: Appreciative Inquiry – auf Deutsch: Juwelen schürfen im Team! > 21100101

Appreciative Inquiry (AI) ist Methode und innere Haltung zugleich und bewirkt eine Veränderung des Blickwinkels. Sie lenkt den Fokus konsequent auf positive Erlebnisse und Erfahrungen. Wir schauen hier auf Stärken und auf das, was bereits funktioniert. Wir analysieren nicht Probleme, sondern Erfolgsfaktoren und aktivieren diese dadurch. Wir beschäftigen uns mit Schlüsselfaktoren, die Kraft und Vitalität ausdrücken, damit diese gezielt gefördert werden können. Wir orientieren uns nicht „weg von“ sondern „hin zu“ etwas. Dabei geht es nicht darum, eine „rosa Brille“ aufzusetzen. Konflikte oder Defizite werden jedoch in einem anderen Licht wahrgenommen. Die Ausrichtung ist Wertschätzung. Überall da, wo Lösungen und Verständigung in einer Haltung von Wertschätzung gefunden werden, werden überraschend Ressourcen frei.

AI als wertschätzendes Erkunden kann überall eingesetzt werden, wo in der Gesundheitsförderung Veränderungen gestaltet werden, wo Zukunft entworfen wird oder wo Verhaltensweisen, Einstellungen, Fähigkeiten oder Leistungen weiterentwickelt bzw. gewandelt werden sollen. Die vier Phasen des AI können mit unterschiedlichen Methoden an Ziel-/Dialoggruppen wie Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen sowie Unternehmen und kommunale Settings angepasst werden. Die Mitwirkenden in AI-Prozessen erleben große Wertschätzung für ihren Erfahrungsschatz.

Ziel:

- Beratungsansatz Appreciative Inquiry mit den vier Phasen kennen lernen und ausprobieren
- AI in unterschiedlichen Lebenswelten, mit verschiedenen Methoden, einsetzen können
- Die Qualität wertschätzender Interviews und deren Nutzen für (gesundheitsförderliche) Visionen erleben
- Wertschätzendes Erkunden mit graphischer Moderation und Visualisierungstechniken unterstützen
- Einblick in die Umsetzung eines AI-Prozesses in digitaler Form erhalten

Methoden:

Moderationsmethoden, Visualisierungstechniken, Lehrgespräche, Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, aktive Kurzpausengestaltung mit Entspannungs- und Bewegungstechniken.

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Di 23. – Mi 24. Februar 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 9. Februar 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Grundlagen der online-Beratung > 21100109

Die Beratung und Begleitung von Personen und Organisationen ist klassisch eine face-to-face Tätigkeit. Wir hören und sehen uns, Mimik und Gestik sind wichtige Elemente. Covid-19 hat unsere Arbeitsgrundlagen auf den Kopf gestellt. Von jetzt auf gleich musste Beratung ins Netz verlagert werden. Skype ist schnell zur Hand - aber erzielen wir damit sofort auch die Qualität, die Ergebnisse, die wir gewohnt sind? Wie verändern sich die Spielregeln, was macht virtuelle Beratung mit den Beziehungen, mit der Metakommunikation? Und was tun wir, wenn wir auf die Schnelle ein Whiteboard brauchen, eine Aufstellung machen wollen oder wenn die Bild- und Tonqualität so schlecht sind, dass vernünftige Arbeit gar nicht möglich ist?

Dem Medium angepasst findet der Workshop online statt. Verteilt auf 2 Tage werden in vier ca 2-stündigen Blöcken Inputs gegeben, werden wir Interaktion und Aktivierung üben. Vier 1-stündige Blöcke werden praxisnah für Einzel- und Gruppenarbeiten angeboten.

Zusatzangebot

Vor Webinarbeginn wird eine Stunde intensiver Schulung und Begleitung für all jene angeboten, die sich online noch nicht sehr sicher fühlen.

Ziel:

- Chancen und Herausforderungen der online-Beratung herausarbeiten
- Sicherheit in der online Beratung gewinnen
- Optimale technische Setups üben
- Tools, die Skype usw ergänzen kennenlernen und üben

Zielgruppe

- Alle, die in der Begleitung / Beratung von Personen und Organisationen tätig sind
- Alle, die online Tools für interne und externe (Unternehmens-)kommunikation nutzen
- Alle, die Workshops online anbieten

Inhalte:

- **Einführung in die online-Beratung un deren technischen Voraussetzungen**
- **Grundlagen der Einzel- und Gruppenberatung und Transfers zur virtuellen Beratung**
- **Spezifika von online-Coaching-Prozessen. Pacing, Rapport, Leading in Netz**
- **Praktische Übungen zur online-Beratung**

Methoden:

Vortrag und Präsentation, in je 2-stündigen Blöcken, unter Berücksichtigungen der Besonderheiten des Mediums und daher mit viel Interaktion und Aktivierung (zB Einbindung von Instant-Feedback-Tools und Quizzes), Gruppen- und Einzelarbeiten (unter besonderer Berücksichtigung des Übens der Zoom-Breakout-Rooms)

Teilnahmevoraussetzungen

Laptop - Im Laptop integrierte und/oder externe Webcam - Headset (nach Möglichkeit) - Stabile Internetverbindung (min 1 mbit up/down, siehe: www.speedtest.net) nach Möglichkeit ruhiger, ungestörter Arbeitsplatz im Homeoffice oder Büro

Referent/Trainer:

Stefan Parnreiter-Mathys,

Termin: Di 2. – Mi 3. März 2021,
jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr

Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 15. Februar 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Souverän wirken – Empowerment durch Selbststärkung

> 21100103

Ob wir in der Begleitung von Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen tiefgehende und nachhaltige Prozesse initiieren können oder Botschaften nur oberflächlich ankommen, entscheidet sich ganz wesentlich auf einer Ebene, die außerhalb der inhaltlichen Vorbereitung liegt. Unabhängig davon, ob es sich um Unterrichts-, Beratungs- oder Führungssituationen handelt. Sicher kennen auch Sie Tage, an denen einfach alles wie von selbst läuft. Die passenden Ideen stehen im richtigen Moment zur Verfügung, wir können aus dem Vollen schöpfen und Kontakte gestalten sich mühelos und inspirierend. Und dann gibt es auch die anderen Momente.

Wie diese Tagesverfassungen entstehen ist aber nie Zufall, sondern immer Folge unseres Umgangs mit uns selbst. Immer dann, wenn es gelingt, präsent und gelassen aus der eigenen Mitte zu handeln, fühlen wir uns nicht nur wohl, sondern es stehen uns auch die spielerische Leichtigkeit, die Intuition und die Ausstrahlung zur Verfügung, die auf unser Umfeld fördernd und „begeistert“ wirken.

Zielgruppe:

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

Inhalte:

- **Macht und Wirkung der mentalen und körperlichen Haltung kennen und steuern lernen**
- **Sensibilisierung der Körperwahrnehmung – Körpersinn und Empathie**
- **Spielregeln der Souveränität – souverän sein und wirken**
- **Fördernde Atmosphäre gestalten**

Methoden:

- Theorieinputs
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Interaktive Themenbearbeitung und Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung, praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für Beruf und Alltag

Bitte bequeme Kleidung für die Körperwahrnehmungsübungen ohne sportliche Anforderung und Entdeckungsfreude mitbringen.

Referentin/Trainerin:
Ursula Zidek-Etzelsdorfer

Termin: Di 9. – Mi 10. März 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 23. Februar 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Facebook und Instagram – von 0 auf 100! > 21100104

Die Zahl der Nutzer/innen von sozialen Medien wächst jeden Tag. Gleichzeitig geht die Zahl der Zeitungsleser/innen und der Nachrichtenseher/innen zurück. Wenn wir Menschen mit unseren Informationen und Angeboten erreichen wollen, dann führt an den sozialen Medien – in den meisten Fällen – kein Weg vorbei. Dieses Seminar vermittelt einen kompakten Überblick über die wichtigsten sozialen Medien in Österreich und ihre Verwendung.

Die Schwerpunkte liegen dabei darauf:

- was auf Social Media-Kanälen funktioniert
- wie man über Werbung die gewünschten Zielgruppen erreicht.

Anhand eines konkreten Beispiels entwickeln die Teilnehmer/innen eine exemplarische Social Media-Strategie, erarbeiten Inhalte und Werbeanzeigen, gestalten Sujets und definieren Budgets und Ziele. Außerdem lernen die Teilnehmer/innen, die Kennzahlen für Inhalte und Werbeanzeigen auf Facebook und Instagram zu analysieren und zu interpretieren.

Was NICHT Ziel und Inhalt dieses Seminars ist:

- Einsteiger/innen Schritt für Schritt bei der Erstellung eines Social Media-Accounts zu begleiten
- Deklarierte Skeptikerinnen von der Nützlichkeit sozialer Medien zu überzeugen (Aber: Ein klein wenig gesunde Skepsis ist hier und da schon angebracht.)

Ziel:

- Überblick über die Social Media-Landschaft haben
- Erarbeitung von Strategien zur Nutzung von sozialen Medien in der Kommunikation kennen
- Die Zielgruppe(n) (besser) verstehen
- Leitlinien für die Erstellung eigener Inhalte kennen

Inhalte:

- **Überblick über die wichtigsten Social Media-Kanäle**
- **Grundprinzipien einer Social Media-Strategie**
- **Erarbeitung von Inhalten und Werbestrategien an einem konkreten Beispiel**

Zielgruppe:

Menschen, die sich – im weitesten Sinn – mit Kommunikation oder Organisation befassen. Alle, die soziale Medien in ihrer Kommunikation effizient und effektiv einsetzen wollen. Menschen, die andere bei der Nutzung von sozialen Medien im beruflichen Kontext begleiten wollen.

Methoden:

- Vortrag und Präsentation
- Live-Präsentationen
- Gruppen- und Einzelarbeiten bzw. -präsentationen

Referent/Trainer:
Stefan Straßburger

Termin: Di 13. – Mi 14. April 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 30. März 2021,
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Resilienz und „digital Leadership“ > 21100105

Wer oder was ist der wichtigste Treiber für den digitalen Wandel? Der IT-Chef? Der Geschäftsführer? Nein, das Virus SARS-CoV-2, das die Krankheit Covid-19 auslöst. Was als Witz in sozialen Netzwerken begann ist längst Realität. Sachzwänge haben den digitalen Wandel in wenigen Monaten um viele Jahre vorange-trieben. Wie gehen wir selbst, als Personen, als Führungskräfte, damit um? Wie halten und machen wir uns selbst und unsere Organi-sationen fit für die Herausforderungen der Arbeitswelt in digitalen Zeiten und für die Zeit nach Covid-19? Dieses zweitägige Seminar ver-mittelt Grundlagen und viele praktische Tipps und Tricks zu den Themen personale und or-ganisationale Resilienz (Tag 1) und zu unserer Rolle als Führungskraft im digitalen Wandel. Was „digital Leadership“ heißt und was davon jeder einzelne schnell und einfach im Betrieb umsetzen kann, das vermittelt Tag 2.

Ziel:

- Verstehen, was das Schlagwort „Resilienz“ bedeutet - vor allem für die Praxis
- Gemeinsamen Blick auf uns als Personen und unsere Organisationen haben
- Lernen und üben von kleinen Interventionen, die unsere Resilienz stärken
- Verstehen, welche Anforderungen dislozierte Arbeit und digitale Transformation an uns stellen, und kennenlernen einiger einfacher Tools, mit denen wir auch ohne Treffen in der Kaffeeküche sozial gut funktionierende Teams führen können

Methoden:

- Vortrag und Präsentation
- Gruppen- und Einzelarbeiten bzw. -präsen-tationen

Inhalte:

- **Schärfung des Konzeptes der „Resilienz**
- **Rollenklärungen: Was wird von mir, von meinen Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern und von Führungskräften in einer „resilienten“ Organisation“ erwartet?**
- **Resilienz in beratenden Funktionen – kollegiale Beratung, Intervision, Supervision**
- **Grundlagen des digitalen Wandels verstehen und in die eigene Organisation transferieren**
- **Digitale Führung, insbesondere von distri-buted Teams, Umgang mit dislocated Teams und Heimarbeit**
- **Tools kennenlernen, die uns bei digitaler Führung unterstützen und viele praktische Übungen und Beispiele für den Transfer in den Arbeitsalltag**

Zielgruppe:

- Alle, die besser verstehen wollen, was unter „Resilienz“ und „digital Leadership“ zu ver-stehen ist und wie uns das im Alltag betrifft
- Führungskräfte, die sich und Ihre Organisati-onen fit für die Herausforderungen der Post-Corona-Arbeitswelt machen möchten

Referent/Trainer:
Stefan Parnreiter-Mathys

Termin: Di 20. – Mi 21. April 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 6. April 2021,
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Bewegung in jedem Alter für Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Selbstanwender/innen > 21100106

Ziel:

Das Bewegungsprogramm beinhaltet eine Kombination aus gezielten Dehnübungen und Krafttraining, wobei auch wissenschaftliche Erkenntnisse hinsichtlich der Effizienz der Übungen berücksichtigt werden. Für das Krafttraining werden (die laut wissenschaftlichen Untersuchungen bestplatzierten) Übungen verwendet, die ohne Geräte, nur mit dem eigenem Körpergewicht durchgeführt werden können. Alle wichtigen Gelenke werden in dem Bewegungsumfang genutzt, der gerade möglich ist, der Gelenkradius kann sich Schritt für Schritt vergrößern, wodurch sich die faszialen Strukturen wieder neu und gesund aufbauen können. Durch den Einsatz der Vorstellungskraft beim Üben kann nicht nur die Wirksamkeit der einzelnen Übungen erhöht, sondern auch die Körperwahrnehmung nachhaltig geschult werden.

Zielgruppe:

- Personen, die gesunde und effiziente Bewegung in Bewegungskursen in ihrem beruflichen, betrieblichen oder gemeinschaftlichen Umfeld (Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesunde Nachbarschaft, Gesunde Gemeinde) anbieten wollen – die Teilnehmer/innen erhalten ein Skriptum mit einem Vorschlag für 10 Kurseinheiten
- Personen, die mittels Bewegungsprogramm wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

Inhalte:

- **Kennenlernen der wichtigsten Muskelgruppen, Gelenke, Faszienketten und der dazugehörigen wissenschaftlichen Erkenntnisse.**
- **Vermittlung des Programmaufbaus und der Anwendbarkeit in den unterschiedlichen Settings**
- **Training der ersten Übungssequenzen und Kurseinheiten**

Methoden:

- Theorieinput
- Diskussion
- Einzel- und Gruppenarbeit (Entwicklung möglicher Stundenbilder)
- Eigene Anwendung und Ausprobieren

Bitte bequeme Bekleidung mitbringen.

Referentin/Trainerin:
Elisabeth Barta-Winkler

Termin: Di 18. – Mi 19. Mai 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 4. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Atem – Stimme – Persönlichkeit

> 21100107

Atemrhythmus = Sprechrhythmus = Lebensrhythmus

Diese Hypothese wird im Workshop überprüft. Hat der Atemrhythmus wirklich etwas mit dem Rhythmus des ganzen Lebens zu tun? Und sogar mit unserer Wirkung auf andere?

Einen Schritt zurücktreten und überprüfen, was dran ist an dieser Annahme „atmen = sprechen = leben = wirken“. Auf diesem Weg forschen, entdecken und ausprobieren mit dem Ziel, sich selbst so zu behandeln wie eine gute Freundin oder einen guten Freund.

Ziel:

Die Basis festigen für eine überzeugende Persönlichkeit mit akustischer Visitenkarte. Hörbar übersetzt in die Ansage der eigenen Mobilbox.

Zielgruppe:

Projektleiter/innen, Pädagoginnen/Pädagogen, Menschen, die vor Gruppen sprechen, und alle Interessierten

Inhalte:

- **Den Atem als Quelle der Ruhe, Gesundheit und Inspiration entdecken**
- **Die mentale Basis**
- **Erforschen und Spielen mit Stimme**
- **Stimm-Warm-Up, Stimmhygiene, Artikulation, Wohlfühl-Lage, raumfüllendes Sprechen**
- **Körpersprache und Präsenz**

Methoden:

Das Motto lautet: Möglichst viel Praxis garniert mit Theorie-Häppchen

- Körper- und Wahrnehmungsübungen indoor und outdoor, bequeme Kleidung im Zwiebelsystem ist daher empfehlenswert
- Mentaltechniken
- Gruppenübungen
- Spontan-Redeauftritt
- Feedback zur eigenen Wirkung in Bezug auf Stimme und Körpersprache
- Transfertipps

Referentin/Trainerin:
Daniela Strolz-Holzer

Termin: Di 1. – Mi 2. Juni 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 18. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Fit trotz Homeoffice – mental und körperlich gesund bleiben im Arbeitsalltag „daheim“ > 21100108



Homeoffice hat Einzug in fast alle Unternehmen gehalten. Doch wie können Mitarbeiter/innen auch im Homeoffice gesund bleiben, wenn vieles wegfällt, was einen „normalen“ Arbeitsalltag ausmacht?

Oft fehlen nicht nur der direkte Austausch mit dem Team, die wohlige Distanz zur Familie und dem Schulsystem, sondern auch die ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes.

Körperliche und mentale Gesundheit sind gerade in Zeiten von sich verändernden Arbeitswelten besonders wichtig.

Das Seminar besteht aus zwei Teilen: Bei Eyes@work und Haltung@work am ersten Tag erhalten die Teilnehmer/innen praxistaugliche Übungen für ganzheitliches Augen- und Sehtraining und eine Anleitung für schnell durchführbare Übungen zur Entlastung des Bewegungsapparats. Mit diesen Mitteln können sich die Teilnehmer/innen schneller entspannen und vermeiden eine Überanstrengung der Augen und ihrer Wirbelsäule.

Der zweite Tag widmet sich der mentalen Gesundheit und zeigt mittels der Methode THE WORK, wie man mit mentalen und emotionalen Belastungen umgehen kann. Stressvolle Gedanken werden untersucht und durch Perspektivenwechsel reduziert. Leichtigkeit und Zuversicht sind meist direkte Früchte dieses Prozesses.

THE WORK wird im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich als IBSR („Inquiry Based Stress Reduction“) angeführt. Der Prozess und seine positiven Eigenschaften bezüglich Stressreduktion sind belegt.

Inhalte:

- **Kennenlernen der Methoden**
- **Anwendbarkeit der Tools in der Praxis**
- **Tools für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Zielgruppe:

Gesundheitsförder/innen, Berater/innen, Projektleiter/innen, alle Interessierten

Referentin/Trainerin:
Marion Weiser

Termin: Di 22. – Mi 23. Juni 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 8. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Nix ist fix – souveräner Umgang mit Ungewissheit

> 21110101

Was trägt in Zeiten der Veränderung, was gibt Halt und Stabilität und wie gelingt es, Menschen zu ermutigen und zu stärken, die in das „Gewohnte“ nicht mehr zurückkehren können und vor einem Start ins Ungewisse stehen? Um in entsprechenden Beratungs-, Unterrichts- oder Führungssituationen bestmöglich unterstützen zu können, sind wir zunächst gefragt, uns selbst zu stärken.

Denn im Verfolgen unserer Ziele und inmitten von Ausnahmesituationen nehmen wir oft nicht wahr, wenn wir uns selbst und unsere Möglichkeiten mit Druck und Spannung einengen. Selbsterzeugten Druck und dessen Auslöser erkennen und lösen zu können wird zur Schlüsselkompetenz, um Spielraum wahren und gestalten zu können.

Diese Selbststärkung bedeutet aber kein mehr an Tun, sondern bewusstes Beenden schwächender mentaler und körperlicher Haltungen. Denn es sind meist nicht die Situationen an sich, sondern der Umgang mit diesen, der ihre Wirkung auf uns bestimmt.

Vermittelt werden Bewusstsein für das Zusammenspiel von Geist und Körper, die Fähigkeit zu Selbstwahrnehmung und konstruktiver Selbststeuerung sowie Tipps für den „Support von Mensch zu Mensch“.

Zielgruppe:

Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Berater/innen, Pädagog/innen, Führungskräfte...)

Inhalte:

- **Das Zusammenspiel von Geist und Körper- der psychophysische Dialog**
- **Mentale und körperliche Gewohnheiten erkennen und Spielräume erweitern**
- **Phänomen Stress – Auslöser, Muster und Lösungsansätze**
- **Strategien um unmittelbar zur Ruhe und zur vollen Form zu finden**
- **Prinzipien der Alexandertechnik in Theorie und Praxis**

Methoden:

- Theorieinputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Diskussion von Praxisbeispielen

Bitte bequeme Kleidung (Körperwahrnehmungsübungen ohne sportliche Anforderung) und Entdeckungsfreude mitbringen

Referentin/Trainerin:
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Di 28. – Mi 29. September 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 14. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Schwierige Gesprächssituationen erfolgreich meistern

> 211110102

Es ist nicht immer leicht, eine eigene Meinung zu vertreten, darauf zu beharren und den Standpunkt anderer Gesprächspartner/innen zu respektieren. Insbesondere gilt dies, wenn heikle Führungs- oder Projektsituationen betroffen sind, wie etwa fehlende Motivation, mangelnde Fähigkeiten, destruktiver Umgang der Mitarbeiter/innen in Form von nicht nachvollziehbarem Widerstand und Ignoranz, bzw. Konflikte im Team oder fehlendes Problembewusstsein. Hier braucht es eine klare Kommunikation, um in einen Dialog zu treten und gegebenenfalls auch die eigenen Perspektiven zu verändern.

Eine Kombination aus Übungen dient der Festigung der Argumentationskraft, um sich Akzeptanz und Respekt zu verschaffen und die eigene Autorität zu stärken. Ein souveräner Umgang mit Widerständen erfordert außerdem aktives Zuhören, das klare Festlegen von Regeln und eine gelungene Gesprächsführung. Die professionelle und wertschätzende Kommunikation mit allen im Team gilt als einer der grundlegenden Faktoren für die Erhaltung des sozialen und psychischen Wohlbefindens im Miteinander.

Im Seminar werden aufbauend auf der ganzheitlichen Definition von Gesundheit Faktoren erarbeitet, die wesentlich für eine gelungene Kommunikation sind. Weiters wird die Wichtigkeit sozialer Unterstützung reflektiert und besprochen, wie diese im Team und durch die Führungskraft geleistet werden kann. Das Seminar wird, unter Einbezug der Themen der Teilnehmer/innen, praxisorientiert gestaltet.

Inhalte:

- **Persönliches Gesprächsverhalten reflektieren und optimieren**
- **Schwierige Gesprächssituationen trainieren**
- **Gesprächsverhalten durch systemische Fragestellungen und wertschätzende Kommunikation vertiefen**
- **Konfliktbewältigungsstrategien nutzen**
- **Maßnahmen zur Vertrauensförderung setzen**

Methoden:

Moderationsmethoden, Dialogformen, Konfliktbewältigungsstrategien, kollegiale Beratung, Lehrgespräche (Kommunikation und Konfliktbewältigung, Gesundheit), Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken zur aktiven Kurzpau-sengestaltung

ReferentIn/TrainerIn:

Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Di 12. – Mi 13. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Elisana,
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 28. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment – die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen > 211110103

Was macht es immer wieder so schwierig, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen?

Warum spielt in unserer Gesellschaft der Einfluss der Körperlichkeit, der Bewegungsabläufe unseres Körpers, unseres motorischen Verhaltens auf unsere Affekte, von Einstellungen und Kognitionen so eine untergeordnete Rolle?

Ein gutes und realistisches Körpergefühl ist essenziell für unser Wohlbefinden. Aus einem gut entwickelten Körpergefühl kann neue Erkenntnis erwachsen, die Kognition kann sich erweitern und dysfunktionales Verhalten kann sich ändern.

Embodiment trägt der engen Wechselwirkung von Körper und Kognition zunehmend Rechnung, indem nicht nur darauf geachtet wird, wie sich psychische Emotionen in Körper, Mimik, Gestik und Stimmlage ausdrücken, sondern auch die Tatsache genützt wird, dass diese auch umgekehrt unser Denken und Fühlen beeinflussen.

Ziel:

Ein Erlangen von tieferem Verständnis, wie Handeln, Wahrnehmung und Emotion miteinander verzahnt sind, und die Möglichkeit, diese Erkenntnisse in den persönlichen wie auch in den beruflichen Alltag einfließen zu lassen.

Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen/Gesundheitsförderer, Projektleiter/innen, Menschen in beratenden Berufen, alle, die Interesse haben, sich mit dem Einfluss der Körperlichkeit und der Eigenbewegung auf Affekt, Einstellungen und Kognitionen zu beschäftigen

Inhalte:

- **Psychologische Forschungsergebnisse**
- **Neuropsychologische Erklärungsmodelle**
- **Embodiment im Züricher Ressourcen Modell**
- **Anwendung und konkrete Übungen**

Methoden:

- Theoretische Inputs
- Selbstreflexion und Wahrnehmung des eigenen Körpers an Hand praktischer Übungen
- Gruppenarbeit und gemeinsamer Austausch

Referentin/Trainerin:

Birgitta Klammer-Barabasch

Termin: Di 9. November 2021,
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Elisana,
Museumsstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 50,-
Anmeldung bis 28. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Altersgerechtes Arbeiten

> 211110104

Aufgrund des demografischen Wandels (niedrige Geburtenraten, hohe Anzahl an älteren Arbeitskräften, Anhebung des Pensionsantrittsalters ...) kommen große Herausforderungen auf die Unternehmen zu.

Durch Pensionierungen gehen zum Beispiel Erfahrungen und Kenntnisse verloren, es wird immer schwerer, junge Mitarbeiter/innen zu bekommen.

Altersgerechtes Arbeiten soll zum Erhalt von Gesundheit von allen Generationen beitragen.

Ziel:

- Die Teilnehmer/innen werden für demografische Veränderungen am Arbeitsmarkt sensibilisiert.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihre eigenen Einstellungen gegenüber den verschiedenen Generationen.
- Die Teilnehmer/innen lernen Instrumente der Personalentwicklung kennen, um Arbeitsfähigkeit in Unternehmen vom Einstieg bis zur Pension zu fördern.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Personalverantwortliche und Personalentwickler/innen, Betriebsräte, Akteur/innen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Berater/innen und Coaches

Inhalte:

- **Der demografische Wandel und seine Auswirkungen auf die Unternehmen, die Belegschaft und den Arbeitsmarkt**
 - **Die unterschiedlichen Generationen: wie sind sie geprägt, welche Vorurteile haben wir, wie können unterschiedliche Generationen gut zusammenarbeiten**
 - **Die Rolle der Führungskraft: wie kann altersgerechtes Führen funktionieren, welche Möglichkeiten haben Führungskräfte**
- Erfahrungsaustausch mit Kolleg/innen und Erarbeitung von ersten Ideen für Umsetzungsmöglichkeiten von altersgerechtem Arbeiten im eigenen Unternehmen**

Methoden:

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

Referent/Trainer:
Markus Peböck

Termin: Di 16. November 2021,
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 50,-
Anmeldung bis 2. November 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE + Präsenz: E-Learning macht's möglich > 21800101



Erfolgreich lehren und lernen, kommunizieren und zusammenarbeiten trotz räumlicher Distanz

Neben den Bildungseinrichtungen setzen mittlerweile auch viele andere Branchen auf die vielfältigen Möglichkeiten des E-Learnings. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist einerseits die Auseinandersetzung mit der zur Verfügung stehenden Software erforderlich, andererseits ist die didaktische Aufbereitung und Durchführung der Schlüssel zum Erfolg für ein gutes, gewinnbringendes Onlinesetting.

Ablauf:

Am Präsenztage werden die Grundlagen vermittelt und erste Erfahrungen mit verschiedenen Tools in Einzel- und Gruppenarbeit gemacht. In den weiteren acht Online-Einheiten werden die Erfahrungen vertieft, aufkommende Fragen beantwortet und Sicherheit für den Einsatz in der Praxis gewonnen.

Voraussetzungen:

Grundlegende Computerkenntnisse
Bitte Laptop mit funktionierender Kamera, Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und Smartphone mitbringen.

Inhalte:

1.) Kennenlernen:

- **des Videokonferenztools Zoom**
- **der Plattform Microsoft Teams**
- **verschiedener Kollaborationstools, wie Padlet, Flinga, Etherpad etc.**
- **von Adressen für kostenlose & lizenzfreie Bilder**
- **von Wakelet**
- **von Flipgrid**

2.) Erstellen von:

- **Lernvideos mit Power Point, Screencast-O-Matic**
- **QR Codes und gekürzter Links**
- **Umfragen mit Answergarden, Oncoo, Mentimeter etc.**

3.) Aufbau eines Onlineseminars – Tipps für ein didaktisch nachhaltiges Seminar

Referentin/Trainerin:
Monika Hofauer

Termine: Mi 24. März 2021,
von 9.00 bis 17.00 Uhr in Präsenz
sowie weitere 8 Einheiten Online-Unterricht nach
gemeinsamer Vereinbarung

Ort 24. März: AMD Seminarzentrum „Training“,
Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 10. März 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsziele erreichen mit dem ZRM® > 21800102

Grundlagenseminar zum Züricher Ressourcen Modell®

Das Phänomen ist wohlbekannt: Menschen, mit gesundheitlichen Problemen wissen dank professioneller Beratung sehr gut, welche Verhaltensveränderungen zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil beitragen können. Jedoch, ob Menschen mit oder ohne chronischen Krankheiten: Betroffene schaffen es nicht oder nicht ausreichend, entsprechende Gewohnheiten und Automatismen zu verändern und alternative Gewohnheiten zum neuen Alltag zu machen.

Dieses Seminar ist speziell im Hinblick auf die Herausforderung „gesundheitsfördernde Veränderungen begleiten“ aufgebaut. Die Seminarteilnehmenden erleben an sich selbst, wie Motivation entsteht. An Hand dessen wird erlebbar, wie man Betroffenen die Tür zur inneren Motivation öffnen kann, um eine Lebensstiländerung generieren zu können.

Hier knüpft das wissenschaftlich fundierte Züricher Ressourcen Model ZRM® mit seinem völlig neuartigen Ansatz zur Motivationsbildung an. Mit dem Erarbeiten eines Motto-Zieles entwickelt sich eine kraftvolle innere Haltung. Der individuelle Einsatz von Erinnerungshilfen und wirkungsvolle „Wenn-Dann-Pläne“ vervollständigen das Repertoire dieses Angebotes für in der Gesundheitsberatung tätige.

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

Inhalte:

- **Der Rubikonprozess und die Reifestadien zielrealisierenden Handelns**
- **Formulieren eines kraftvollen Motto-Zieles**
- **Aufbauen eines individuellen Ressourcenpools**
- **Entwickeln von „Wenn-Dann-Plänen“**
- **Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC**

Ziel:

- Kennenlernen und Anwenden eines ressourcenorientierten, lustvollen Verfahrens der Selbstregulation
- Fokussieren auf das Begleiten von gesundheitsfördernden Verhaltensänderungen
- Eigene Potenziale entdecken und nützen
- Erweitern des Handlungsrepertoires und Stärken der Selbstkompetenz

Zielgruppe:

Umsetzende im Gesundheitswesen, die sich und ihr Wirkungsumfeld ressourcenorientiert stärken möchten.

Referentin/Trainerin:
Kristina Sommerauer

Termine: Mi 5. – Do 6. Mai 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 21. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

I'm seeing you. I'm here. > 21800104

SOCIAL PRESCRIBING als innovativer Ansatz zur Adressierung nicht-medizinischer Bedürfnisse

Die Corona-Pandemie macht deutlich, dass es neben medizinischen Bedürfnissen auch soziale Bedürfnisse, wie z.B. den Kontakt zu anderen Menschen, gibt, die Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen. Social Prescribing ist ein innovatives Konzept zur Adressierung nicht-medizinischer Bedürfnisse von Menschen. Zentrales Element ist dabei die sogenannte Link Worker-Funktion. Der „Link Worker“ (z.B. Sozialarbeiter/in) identifiziert gemeinsam mit der zu beratenden Person die sozialen Bedürfnisse und vermittelt an geeignete Angebote in der Region. Die Vorteile dieses Ansatzes liegen nicht nur in einem gesteigerten Wohlbefinden der Menschen, sondern auch darin, dass Patientinnen/Patienten dadurch mehr Kapazitäten haben, an der medizinischen Behandlung mitzuarbeiten (Co-Produktion von Gesundheit). Aufwind könnte das Konzept insbesondere durch die Stärkung von Primärversorgungseinheiten gewinnen.

Ziel:

Teilnehmende des Workshops kennen die Bedeutung von sozialen Gesundheitsdeterminanten und ihren Einfluss auf die Lebenserwartung. Sie kennen die Grundpfeiler des Konzepts Social Prescribing. Teilnehmende haben sich mit Umsetzungsmöglichkeiten im Primärversorgungskontext auseinandergesetzt und kennen erste Schritte zur Umsetzung in der Gemeinde und/oder Primärversorgung.

Inhalte:

- **Gesundheitsdeterminanten und ihr Einfluss auf die Lebenserwartung**
- **Einführung in das Konzept Social Prescribing**
- **Aufgaben der Link Worker**
- **Rahmenbedingungen für die Umsetzung von Social Prescribing**

Zielgruppen:

- Personen, die sich für Umsetzungsmöglichkeiten von Social Prescribing interessieren
- Mitarbeitende von Gemeinden, die überlegen Social Prescribing umzusetzen
- Mitarbeitende von Primärversorgungseinheiten mit ersten Umsetzungserfahrungen

Methoden:

- Theorieinput
- Diskussion
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Rollenspiel

Referentin/Trainerin:
Daniela Rojatz

Termine: Do 27. – Fr 28. Mai 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 14. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Community Nursing – gemeindenaher Gesundheitsprävention und -beratung > 21800105



Ein Blick auf das Programm der aktuellen Regierung zeigt einen neuen Baustein in der zukünftigen Gesundheitsversorgung Österreichs: Die Community Nurse.

Was genau wird und kann in Österreich unter dem Begriff "Community Nurse" entstehen? Wo wird die Community Nurse arbeiten? Welche Aufgaben soll sie erbringen? Welche Kompetenzen soll sie haben? Welche Ausbildung muss sie mitbringen? Welche Rolle übernimmt die Community Nurse und in welchem Netzwerk wird sie tätig sein? Wie könnte sie finanziert werden? Das bietet die Möglichkeit der Pilotierung und späteren Implementierung des Modells in 500 Gemeinden. Das Seminar soll verschiedene Konzepte der Community Nurse beleuchten sowie eine erste Orientierung für potentielle Projekte und Raum für Diskussion bieten.

Ziel:

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über den derzeitigen Diskussionsstand zum Thema Community Nurse, lernen Potenziale und Herausforderungen einer/s in der Gemeinschaft eingebetteten und diese stärkenden Gesundheits- und Pflegeexpertin/-experten kennen und beleuchten den Bedarf sowie die Chancen von Community Nurse-Projekten in Österreich.

Zielgruppen:

Der Workshop richtet sich an Expertinnen/Experten und Verantwortliche in den Bereichen Gesundheitsförderung und Pflege/Betreuung, die den Ansatz Community Nurse vertiefend kennenlernen möchten oder sogar eine lokale Umsetzung des Konzepts überlegen.

Inhalte:

- **Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Pflege/Betreuung in einer Gesellschaft des langen Lebens**
- **Bedürfnisse, Wünsche und Potenziale älterer und alter Menschen**
- **Die Gemeinschaft (Gemeinde, Nachbarschaft, Familie) als Ressource für ältere und alte Menschen**
- **Community Nurse – die Definition der WHO und ihre politischen Abwandlungen**
- **Präsentation nationaler und internationaler Projekte Die Community Nurse in Österreich – Chancen, Möglichkeiten, Anbindung, Kompetenzen, Finanzierung, Ideenaustausch**

Methoden:

Theorieinput, Kleingruppen, Dialog und Diskussion, Ideenwerkstatt mit kreativen Methoden

Referentin/Trainerin:
Sonja Schiff

Termine: Do 17. – Fr 18. Juni 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 4. Juni. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Storytelling – damit Dein Funke überspringt!

> 21800106

Geschichten gehören ins Kinderzimmer? Papperalapapp! Wer gut erzählen kann, bringt Augen zum Leuchten und zieht Zuhörer/innen aller Altersstufen in Bann.

Du willst, dass Dir alle zuhören, wenn Du was zu sagen hast? Du möchtest Menschen überzeugen und bewegen? Du willst Vertrauen gewinnen und in Deiner Einzigartigkeit sichtbar werden?

Dann ist die Kunst des Storytelling genau das Richtige für Dich. Denn, wer gut erzählen kann, berührt seine Zuhörer und bleibt in Erinnerung. Storys wecken unsere Aufmerksamkeit, unsere Imagination und Empathie und bringen uns zum Handeln. Durch Storys werden Inhalte greifbar, wertvoll und eindrücklich.

Ziel:

Im Workshop lernst Du

- warum und wie Storys wirken
- aus kleinen Momenten lebendige Geschichten zu bauen
- wie Du Spannung erzeugst, sodass Dir Deine Zuhörenden an den Lippen hängen
- wichtige Storytelling-Werkzeuge kennen, um komplexe Inhalte greifbar werden zu lassen
- Storytelling vielfältig einzusetzen
- lebendig und sicher zu erzählen

Inhalte:

- **Dramaturgie von Geschichten**
- **Storytelling-Werkzeuge**
- **Spannungsmacher**
- **Kopfkino-Rezepte**
- **hilfreiche rhetorische Strukturen**
- **Faktoren für lebendiges Erzählen**

Methoden:

- Einzel- und Gruppenübungen
- Best Practice-Beispiele
- Austausch

Referentin/Trainerin:
Mareike Tiede

Termine: Mo 21. – Di 22. Juni 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 7. Juni. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Workshops erfolgreich gestalten – besser ankommen!

> 21810101

Workshops dienen der Entwicklung neuer Ideen und der Umsetzung geplanter Vorhaben, also dem Um und Auf in der Gesundheitsförderung. Sie leben von der Beteiligung der Teilnehmenden. Die Kunst, Menschen einzubinden, ihr Potenzial für ein gemeinsames Ziel zu nutzen, Identifikation mit den Ergebnissen herzustellen, ist erlernbar. In diesem Seminar erlernen Sie die klassischen Arbeitsweisen der Moderationsmethode, die Klarheit der Gestaltung von Abläufen, die Handhabung ansprechender Visualisierungshilfen und die Möglichkeiten, ein konstruktives Arbeitsklima zu schaffen.

Zielgruppen:

Personen, die Projekte, Teams, Workshops leiten oder leiten werden bzw. moderieren oder moderieren werden.

Inhalte:

- **Partizipation als Grundidee der Moderation**
- **In den Workshop richtig einsteigen**
- **Methoden der Ideensammlung und Ideenentwicklung**
- **Themen auswählen und Entscheidungen treffen**
- **Entscheidungen umsetzen, Maßnahmen planen**
- **Moderationstechniken: die Arbeit mit Karten und Klebepunkten**
- **Visualisierung: die Gestaltung von Pinnwand und Flipchart**
- **Aktivierende Methoden**

Arbeitsweise

In einem belebenden Rhythmus von Information und deren Verarbeitung werden Sie Elemente der Moderation praktisch anwenden.

Referentin/Trainerin:
Andrea Magnus

Termine: Mo 20. – Di 21. September 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 6. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Durch Gespräche stärken und fördern – das Beratungsgespräch > 21810102

Das höchstgereichte Rahmengesundheitsziel für Österreich ist die Gesundheitskompetenz. Mit dem Begriff Gesundheitskompetenz werden Wissen, Motivation und Kompetenzen umfasst, die die Grundlage für ein selbstbestimmtes und gesundheitsbewusstes Handeln darstellen. Dabei geht es nicht nur um das Verstehen von Gesundheitsinformationen, Gesundheitskompetenz umfasst auch kognitive und soziale Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, sich aktiv mit Informationen kritisch auseinanderzusetzen und diese in Handlungen umzusetzen.

Will ich Menschen stärken und fördern, ist es kontraproduktiv, zu versuchen, dem Gegenüber Informationen nur gleich einem Trichter einzufüllen. Als Beraterin/Berater benötige ich mehr als fachliches Wissen. Soll die Gesundheitskompetenz der Ratsuchenden erhöht werden, muss das Beratungsgespräch zu einem interaktiven Lernprozess werden.

Ziel:

In diesem Seminar sind die sozialen, kommunikativen und psychologischen Kompetenzen Thema, die Sie für das Beratungsgespräch brauchen.

Ziel des Seminars ist, Sie in Ihrer Beratungskompetenz zu entwickeln und zu stärken. Damit Sie bei der Beratung von Personen in gesundheitlichen Fragen oder bei der Begleitung von Involvierten in Entwicklungsprozessen optimal unterstützen oder Menschen aus dem Setting, in dem Sie wirken, bestens mit Rat zur Seite stehen können.

Inhalte:

- **Die fünf Säulen der Beratung**
- **Die sieben Aufgaben der Beratenden**
- **Inhalt- und Beziehung im Eisbergmodell**
- **Die Grundhaltung der Beratenden im OK-Corral**
- **Verständnismodelle und Tools für die Praxis**
- **Notfallkoffer für besondere Klientinnen/ Klienten**
- **Beratung und Persönlichkeit**

Methoden:

Informationsinputs wechseln in anregender Folge mit Verarbeitungsphasen in Diskussion und Kleingruppenarbeit. Fragebögen unterstützen den Lernertrag.

Referent/Trainer:
Josef Wimmer

Termine: Do 23. – Fr 24. September 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 9. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktgespräche professioneller führen – die rhetorische Komponente in Konfliktgesprächen > 21810103

Konflikte werden oft als unangenehm erlebt, gehören jedoch zum alltäglichen Leben. Auch in der Gesundheitsförderung kommt es immer wieder zu Situationen, in denen es unausweichlich ist, sich einem Konflikt zu stellen – weil es unterschiedliche Standpunkte zu vereinen gilt, weil manch Überengagierte/r in ihre/seine Grenzen gewiesen werden muss, weil die für die Verhältnisse Verantwortlichen nur an der Oberfläche bleiben wollen etc.

Wenn Konfliktgespräche nicht gelingen, kostet dies viel Energie und es wirkt sich sowohl auf das inhaltliche Fortkommen als auch auf die persönliche Befindlichkeit der Konfliktpartner/innen negativ aus.

Was liegt also näher, als sich mit der rhetorischen Komponente in Konfliktgesprächen auseinanderzusetzen?

Ziel:

In diesem Training lernen Sie, Konfliktgespräche professioneller zu führen.

Wir trainieren Gespräche, um gemeinsame Lösungen bei möglichst gutem Klima zu erarbeiten. Sie erlernen rhetorische Werkzeuge, die Ihnen dies ermöglichen.

Zudem ist ein weiteres Ziel, den Mut zu fördern, Konflikte rechtzeitig und offen anzusprechen.

Inhalte:

- **Die Bedeutung der Rhetorik in Konfliktgesprächen**
- **Meine Einstellung zu Konflikten – meine Konfliktstile**
- **Konfliktgespräche anhand von Rollenvorgaben mit Reflexion und Analyse**
- **Konfliktgespräche aus der Praxis der Teilnehmer/innen mit Reflexion und Analyse**
- **Gesprächstechniken für die Konfliktbewältigung**

Methoden

In diesem Training wird vor allem mit praktischen Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer/innen gearbeitet. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten.

Theorie und praktische Tipps aus der Erfahrung des Trainers runden das Seminar ab.

Referent/Trainer:
Michael Schallaböck

Termine: Do 14. – Fr 15. Oktober 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 30. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mit ZRM® Wunschelementen gesundheitsförderndes Verhalten unterstützen > 21810104

Aufbauseminar zum Züricher Ressourcen Modell®, Wunschelemente anstatt Bildwahl

Dieses Seminar ist speziell darauf aufgebaut, die Erstellung eines ZRM® Motto-Zieles mit Wunschelementen zu erarbeiten, sowie die bisherige Anwendung des ZRM® zu reflektieren und zu vertiefen.

Dabei setzen Sie sich mit Herausforderungen rund um das Thema Gesundheit auseinander und gehen die Reise vom vorerst unbewussten Bedürfnis bis hin zum Motto-Ziel für eine gesundheitsfördernde Haltung.

Der Ressourcenpool, der im Grundkurs ausführlich bearbeitet wurde, wird noch einmal wiederholt, um die unterschiedlichen Methoden zum Selbstmanagement in Erinnerung zu rufen und auf das neue Motto-Ziel anwendbar zu machen.

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an alle, die das ZRM® bereits kennengelernt haben, die Kenntnisse über die Methode festigen und den Einsatz der Methode mit Wunschelementen für sich und mit anderen erschließen wollen.

Inhalte:

In diesem Seminar entwerfen Sie für sich ein Motto-Ziel nach ZRM®, das anstatt mit der ZRM-Bildwahl mit Wunschelementen erstellt wird.

Nach Erstellung des Motto-Ziels rufen Sie sich die Arbeit mit dem Ressourcenpool in Erinnerung und planen die Umsetzung im Selbstmanagement.

Sie haben auch Gelegenheit, bisherige Anwendungen des ZRM® im eigenen beruflichen oder privaten Umfeld zu reflektieren bzw. zu vertiefen.

Referentin/Trainerin:
Kristina Sommerauer

Termine: Mi 10. – Do 11. November 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 27. Oktober 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Salutogene Führung von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern und Kooperation > 21810105

In diesem Workshop unternehmen Sie eine kurzweilige Entdeckungsreise durch die Welt der psychosozialen Gesundheitsforschung zum Thema gesunde Führung – mit dem „abweichenden Blick“ der Salutogeneseforschung.

Eine erfrischend ergänzende Perspektive zu einseitig machbarkeitsorientierten Angeboten für gesunde Führung, die die Augen vor der gesundheitssoziologisch wichtigen Kritischen Theorie nicht verschließt und dennoch sehr praxisbezogen und sinnorientiert auf das Thema der gesundheitsförderlichen Führung zugeht.

Der Zusammenhang zwischen Führungsstilen und Gesundheitsindikatoren der Beschäftigten wird in der Regel an Hand von Führungskonzepten untersucht, die ursprünglich entwickelt wurden, um Leistung zu steigern und Führungserfolge zu optimieren. Doch was bedeutet es eigentlich, wenn Konzepte zur Leistungs- und Erfolgssteigerung in einen Gesundheitsförderungskontext gestellt werden? Steht dabei noch der Mensch im Mittelpunkt oder wird er nicht vielmehr zum Mittel?

Ziel:

- Schärfung der Wahrnehmung für die Bedeutung von Führungsverhalten als zentralen Einflussfaktor auf die Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern
- Sichtbarmachung und Reflexion von konkreten Risiko- und Schutzfaktoren im eigenen Führungsstil
- Stärkung des Bewusstseins für den schmalen Grat zwischen motivierenden sowie transformativen Führungstechniken und Manipulation
- Förderung einer salutogenen Orientierung im eigenen Führungsstil und Berufsalltag

Inhalte:

- **Gesundheit und Krankheit im Spiegel von Führungsstilen**
- **Gesellschaftliche und arbeitsweltliche Herausforderungen für Führungskräfte**
- **Gesunde Führung im soziologischen Spiegel Kritischer Theorie**
- **Kohärenzentwicklung – die Bedeutung von Vertrauensstrukturen**
- **12 Dimensionen salutogener Führung**
- **Arbeiten mit der salutogenen Führungsapothek**
- **Kooperation und Teamarbeit aus Sicht der Kohärenzforschung**
- **Arbeiten mit dem Kompass für salutogene Kooperation**

Methoden

- Impulsvorträge & Entdeckungsparcours
- Lernlandschaften & kreative Flipchartgestaltung
- kollegiale und dialogische Reflexion
- Einzel- und Kleingruppenübungen

Referent/Trainer:
Thomas Michael Haug

Termine: Di 23. – Mi 24. November 2021,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 9. November 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sprache – Körper – Präsenz > 21300101

Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor Zuhörern 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.

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.

Zielgruppe:

Vor allem Multiplikator/innen im Gesundheitsförderungsbereich (Schulen, Kindergärten, Betriebe, Gemeinde etc.) sollen das Rüstzeug erhalten, ihr Wissen besser verbreiten zu können.

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Lisa-Maria Sexl

Termin: Di 27. – Mi 28. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 13. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kommunale Gesundheitsförderung – aus den Erfahrungen lernen > 21300102



Kommunale Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Bedingungen im Setting „Kommune“ (Region, Gemeinde, Bezirk, Stadtteil, Grätzel) gesundheitsförderlich zu gestalten. Die Spannweite von Interventionen reicht von verhaltensorientierten Angeboten für bestimmte Zielgruppen bis hin zu stärker partizipativ ausgerichteten Projekten und Programmen, bei denen Organisationsentwicklung, Kapazitätsaufbau und Vernetzung im Mittelpunkt stehen. Die Erfahrungen hierzu sind mittlerweile vielfältig. Für wirksame kommunale Gesundheitsförderung gibt es allerdings kein Patentrezept, denn die Gegebenheiten auf der kommunalen Ebene sind komplex und die Voraussetzungen in Stadt und Land sehr unterschiedlich. In diesem Seminar werden auf Basis komprimierter Grundlagen und der Praxiserfahrungen der Teilnehmenden Fragestellungen rund um eine gelungene Planung und Umsetzung von kommunalen Gesundheitsförderungsprojekten für unterschiedliche Zielgruppen behandelt. Im Seminar finden die Teilnehmenden einen Rahmen, im Sinne eines kollegialen Austauschs unterschiedliche Herangehensweisen, spezifische Herausforderungen und Erfolgspraktiken in der kommunalen Gesundheitsförderung zu besprechen, voneinander zu lernen und sich zu vernetzen.

Zielgruppen:

- Praktiker/innen in der kommunalen Gesundheitsförderung
- Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen
- am Thema Interessierte

Inhalte:

- **Grundlagen, Ansätze und Spezifika der kommunalen Gesundheitsförderung**
- **Partnerschaften bilden**
- **Beteiligung ermöglichen und Zielgruppe(n) erreichen**
- **Nachhaltigkeit sichern**
- **Herausforderungen und Erfolgspraktiken**
- **Praxiserfahrungen der Teilnehmenden**

Methoden:

- Kompakte Theorieinputs
- Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit
- Reflexion und strukturierter Erfahrungsaustausch
- Schlussfolgerungen für die eigene Praxis

Referentin/Trainerin:
Gerlinde Malli

Termin: Dienstag 18. – Mittwoch 19. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 4. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger Erfolg in der Gesundheitsförderung > 21300103



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

Zielgruppe:

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

Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung individueller Themen

Inhalte:

- **Vernetzung von Projektverantwortlichen in der Gesundheitsförderung.**
- **Miteinander in Kontakt kommen und Stärken und Risiken des persönlichen Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenlernen; Gespräche aktiv steuern und dialogorientiert führen.**
- **Eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **Das Verhalten anderer richtig einschätzen lernen.**
- **Individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer Leitung von Teams und Projektmitarbeiter/innen**
- **Eigene Stärken gezielt einsetzen durch**
 - o individuelle Ansprache von Projektbeteiligten und Stakeholdern
 - o personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team

Referent/Trainer:
Stefan Behnke

Termin: Di 8. – Mi 9. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 25. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Souverän wirken – Atmosphäre gestalten

> 21300104

Analysiert man die Wirkfaktoren einer Begegnung, wird deutlich, dass lange vor der inhaltlichen Botschaft immer die Person in ihrem Sein und Dasein wirkt. Ob wir in der Begleitung von Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen tiefgehende und nachhaltige Prozesse initiieren können oder Botschaften nur oberflächlich ankommen, entscheidet sich ganz wesentlich auf einer Ebene, die außerhalb der inhaltlichen Vorbereitung liegt. Unabhängig davon, ob es sich um Unterrichts-, Beratungs- oder Führungssituationen handelt.

Neben Inhalt und Methode wirkt Atmosphäre immer und kann mehr oder weniger unterstützenden Gewohnheiten zu konfrontieren, Grenzen zu überwinden oder sich in die Auseinandersetzung mit Neuem oder Anderem einzulassen. Sicher kennen Sie auch Tage, an denen einfach alles wie von selbst läuft. Die passenden Ideen stehen im richtigen Moment zur Verfügung, wir können aus dem Vollen schöpfen und Kontakte gestalten sich mühelos und inspirierend. Und dann gibt es auch die anderen Momente. Wie diese Tagesverfassungen entstehen, ist aber nie Zufall, sondern immer Folge unseres Umgangs mit uns selbst. Immer dann, wenn es gelingt, präsent und gelassen aus der eigenen Mitte zu handeln, fühlen wir uns nicht nur wohl, sondern es steht uns auch spielerische Leichtigkeit, Intuition und Ausstrahlung zur Verfügung, die auf unser Umfeld fördernd und „begeisternd“ wirkt. Die Erkundung der „Spielregeln“ der Souveränität und der konstruktiven Selbststeuerung lohnt sich mehrfach!

Zielgruppe:

Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Berater/innen, Pädagog/innen, Führungskräfte etc.)

Inhalte:

- **Macht und Wirkung der mentalen und körperlichen Haltung kennen und steuern lernen**
- **Sensibilisierung der Körperwahrnehmung – Körpersinn und Empathie**
- **Spielregeln der Souveränität – souverän sein und wirken**
- **Fördernde Atmosphäre gestalten – die Prinzipien der Alexandertechnik und ihre Anwendung**

Methoden:

- Theorieinputs 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

Bitte bequeme Kleidung (Körperwahrnehmungsübungen ohne sportliche Anforderung) und Entdeckungsfreude mitbringen.

Referentin/Trainerin:

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Di 22. – Mi 23. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 8. Juni 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell®

> 21300105

Ziel:

Sie lernen, mit dem ZRM®-Training bewusst zu entscheiden, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinlenken wollen und wie man Ziele motiviert verfolgen kann. Unter der Beachtung neuer Erkenntnisse aus der Hirnforschung wird die Motivation ressourcenorientiert aufgebaut, so dass die individuellen Ziele erfolgreich im Alltag umgesetzt werden.

Sie sollen erfahren und lernen:

- eigene Ressourcen zu entdecken und zu nutzen
- Motivationsziele zu formulieren
- neue Handlungsmuster zu entwickeln, die in schwierigen Situationen abgerufen und angewendet werden können
- Ressourcen fokussiert einzusetzen

Außerdem sollen Sie

- eine Selbstmanagementmethode kennenlernen, die Ihnen hilft, Ihr Handlungsrepertoire zu steigern und zu erweitern.

Zielgruppe:

Für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen des Gesundheits- und Sozialbereiches, die mithilfe ressourcenorientierter Methoden ihr Umfeld stärken möchten.

Methoden:

Theorieinputs und Lehrgespräch, Austausch im Plenum, praktisches Ausprobieren und Erleben, Transferübungen und Aktivierungen zum Thema

Inhalte:

Woran scheitern gute Vorsätze? Was ist der "innere Schweinehund"? Wie kann man sich ressourcenorientiert selbst motivieren? Sich selbst zu managen ist oft die größte Herausforderung. Oftmals kommen wichtigere Dinge dazwischen oder es gibt bestimmte Themen, bei denen wir nach Jahren noch immer nicht ins Handeln kommen. Eine wichtige Ressource, um ins Handeln zu kommen, sind Ziele, die die Motivation fürs Handeln steigern. Erfahren Sie, wie Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) Sie in Ihrem beruflichen Alltag dabei unterstützen kann, Ihre persönlichen Ziele schneller und effektiver zu verfolgen und die Ressourcen fokussierter einzusetzen.

Referentin/Trainerin:

Bettina Bachschwöll

Termin: Di 29. – Mi 30. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 15. Juni 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung in und nach Corona

> 21310102

Auch für die Gesundheitsförderung stellt die „Corona-Krise“ die Frage nach dem Verhältnis von Gesundheit und Krankheit in einer bislang kaum gekannten Radikalität. Es ist im Grunde erwartbar und folgt einer gewissen Logik, dass viele Akteur/innen und Entscheidungsträger/innen vor diesem Hintergrund Gesundheitsförderungsprojekte stoppen und sich rein auf das Kerngeschäft der Zukunftssicherung konzentrieren.

Zielgruppe:

Praktiker/innen im Feld der Gesundheitsförderung

Aus Sicht der Gesundheitsförderung ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Welchen Beitrag kann Gesundheitsförderung zur positiven „Bewältigung“ dieser Krisenerfahrung leisten?
- Welche Konzepte und theoretischen Modelle können hilfreiche Erklärungsmuster und Ansätze für die Praxis bieten?
- Wie kann Gesundheitsförderung den durch die dynamische Entwicklung der letzten Woche beschleunigten Digitalisierungsschub (u.a. neue Kommunikationstechnologien, Arbeitsweisen etc.) für eine effiziente Projektarbeit nutzen und welche Auswirkungen haben diese Technologien möglicherweise auf die Gesundheit?

Inhalte:

- **Krisenerfahrungen aus Sicht der Gesundheitsförderung**
- **Konzepte und Ansätze für die Praxisarbeit (Resilienz, Selbstwirksamkeit, positive Psychologie)**
- **Auswirkungen auf die Settings Betrieb, Schule und Gemeinde**
- **neue Formen der Kooperation und Kommunikation**

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Di 5. – Mi 6. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 21. September 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Methodenkoffer aktive Gesundheitsförderung

> 21310103

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referentinnen/Trainerinnen:

Karin Korn, Birgit Pichler

Termin: Di 19. – Mi 20. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 5. Oktober 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 21310104



Sich gemeinsam in einer Siedlung, einem Grätzel oder einer Gemeinde für die Gestaltung der eigenen Lebenswelt einzusetzen, stärkt die Gemeinschaft und bemächtigt die Bewohner/innen. Denn wer weiß besser, was im eigenen Umfeld fehlt, was zu Konflikten führt und wer welche Bedürfnisse hat, als die Bewohner/innen selbst? Dieses gestaltende Miteinander wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Die Frage ist, wie können Bürger/innen – und im Speziellen auch benachteiligte Menschen – dabei begleitet werden, sich für die Gestaltung ihrer Lebenswelt einzusetzen? Hierfür überzeugt die Methode Community Organizing (CO), die Selbstbestimmung und demokratische Entscheidungsfindung in den Mittelpunkt stellt.

Zielgruppe:

Menschen, die Interesse an Beteiligungsprozessen haben; Personen, die Konzepte im Bereich Gesundheitsförderung entwickeln und umsetzen; Akteur/innen aus dem NGO-Bereich.

Methoden:

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

Inhalte:

- **Die vier Schritte des Community Organizing: Zuhören, Recherche, Problemlösung und Organisationsaufbau**
- **Aktivierende Gespräche: Konzeption, Umsetzung und Auswertung**
- **Die Versammlung: Vorbereitungs- und Gestaltungsmöglichkeiten**
- **Verhandlung mit Mächtigen: Reflexion der eigenen Haltung zum Thema Empowerment, Vorbereitung und mögliche Strategien**
- **Fundraising: Wie kommen wir zur Finanzierung unserer Vorhaben?**
- **Praktische Beispiele von CO-Prozessen aus Österreich und Deutschland**
- **Kennenlernen von Vernetzungsmöglichkeiten national und international**
- **Übungen zur Vertiefung der Methode**

Referentin/Trainerin:
Alima Matko

Termin: Di 9. – Mi 10. November 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 27. Oktober 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Virtueller Lernraum > 21310105

Train the Trainer virtuell, ein buntes Programm aus einfachen und neurodidaktischen Lehr- und Lernmethoden für Onlineangebote und Onlinemoderation!

Im virtuellen Lernraum gibt es unterschiedliche Möglichkeiten seine Angebote anzubieten. Wichtig ist, sich didaktisch zu überlegen mit welchen Lernarrangements erreiche ich welche Zielgruppe und welche Lernziele.

In diesem Seminar bekommen Sie einen Überblick über die Möglichkeiten im virtuellen Lernraum.

Zielgruppe:

Alle, die Interesse haben am virtuellen Lernraum und eine Vielfalt an Methoden kennenlernen möchten.

Methoden:

- Es werden Methoden für diverse Zielgruppen vorgestellt, die mit wenig Zeitaufwand und Vorbereitung angewendet werden können. Aus vielen „klassischen“ Methoden aus dem Präsenztraining wurden bereits sehr lustvolle praktikable Methoden entwickelt.
- Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Methoden auszuprobieren und im Austausch einen Theorie–Praxis–Transfer für den persönlichen Trainingsalltag zu gewährleisten.
- Wir probieren Methoden aus, die Sie unabhängig von Ihrem Videokonferenztool (Zoom, Webex, MS Teams, Adobeconnect etc.) nutzen können.

Inhalte:

- **Was ist förderlich für Lernen im virtuellen Raum?**
- **Was ist bei der Onlinemoderation zu beachten?**
- **Wie ändert sich die Didaktik im virtuellen Raum?**
- **Was fördert die Aufmerksamkeit?**
- **Welche Methoden sind möglich zum Kennenlernen, zur Gruppenfindung, für Feedback und für kollaboratives Arbeiten im virtuellen Raum?**
- **Wie kann ich meine Angebote online darstellen?**

Wichtig ist für dieses Seminar, dass Sie einen eignen Laptop mit Kamerafunktion und Kopfhörer mitbringen.

Referentin/Trainerin:
Astrid Roth

Termin: Di 30. November – Mi 1. Dezember 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 16. November 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Strukturierte Netzwerkarbeit und -koordination

> 21600101

Gerade in den letzten Jahren hat die strukturierte Zusammenarbeit im Bereich Soziales und Gesundheit mehr an Bedeutung gewonnen. Das Konzept des zweitägigen Seminars richtet sich an im Gesundheits- und/oder Sozialsektor tätige Personen, die in diesen Bereichen mit der Netzwerkkoordination betraut sind. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit dem grundlegenden Verständnis zur Rolle bzw. den damit verbundenen Aufgaben auseinanderzusetzen. In weiterer Folge werden vertiefende Tools in konkreten Vernetzungssituationen erarbeitet.

Ziel:

- Erlangen von Verständnis über Netzwerke und Kooperationsformen als Systeme
- Erwerb von Wissen über strukturierte Netzwerksysteme
- Erweiterung der eigenen Sichtweisen durch Austausch von Erfahrungen
- Reflektieren der eigenen Netzwerktätigkeit und der Rolle als Koordinator/in
- Erwerb von Fähigkeiten unter besonderer Beleuchtung fordernder Situationen
- Integration (Transfer) der Seminarinhalte in das jeweilige Tätigkeitsfeld

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem Non-Profit-Sektor, wie z.B. aus der Sozialen Arbeit oder den Bereichen Gesundheit, Bildung, Pädagogik und Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen und Interessierte mit dem Fokus auf dem Aufbau von Netzwerken, der Pflege von Netzwerkforen, wie Regionalforen, Gemeinde- und Nachbarschaftsinitiativen und dem Netzwerken in spezialisierten Kerngruppen

Inhalte:

Das Seminar gliedert sich in vier Abschnitte zu den Themen:

- **Verständnis zu Netzwerkarbeit, Kooperation und Koordination**
- **Kernkompetenzen: Anforderungen und Handlungsideen**
- **Methoden und Wissen zu einer gelingenden Gesprächsführung**
- **Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen**

Methoden:

Inhalte werden in einer interaktiven Form erarbeitet und mit Inputs seitens der Trainerin verknüpft: Wissensvermittlung, Diskussionen, (Klein-)Gruppenarbeit, Einzelreflexion und Austausch in der Gruppe, Arbeit mit Beispielen aus der Praxis, Rollenspiele in Kleinstgruppen, Präsentationen und Übungen

Referentin/Trainerin:
Franziska Pruckner

Termin: Do 22. – Fr 23. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 8. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Empowerment – Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 21600102

Das Seminar vermittelt den Teilnehmer/innen eine fundierte Einführung in das ressourcen- und lösungsorientierte Resilienz-Konzept nach dem Bambus-Prinzip®. Das Augenmerk liegt dabei darauf, wie man Kinder unterstützen kann, so dass sie zu resilienten und starken Persönlichkeiten heranwachsen können, Ängste überwinden und an Selbstwirksamkeit gewinnen, an Entwicklungskrisen und Herausforderungen wachsen und ihr einzigartige Potential ihrem Wesen nach entfalten.

Ziel:

In zwei abwechslungsreichen praxisorientierten Trainingstagen stehen neben dem Theorieinput die Durchführung von interaktiven Übungen und die Weitergabe von Impact-Techniken sowie von Empowerment-Tools aus dem Kinder- und Jugend-Coaching im Vordergrund. Das Seminar bietet ausreichend Gelegenheit, die Übungserfahrungen zu reflektieren, damit sie im Arbeitsalltag sofort umgesetzt werden können.

Zielgruppe:

Menschen, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten; Lehrpersonen und Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen

Methoden:

Trainerinneninput mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen

- Stärke-, bedürfnis- und lösungsorientierte Selbstreflexion, zu zweit und in der Gruppe
- Resilienz-Zirkel-Training®, Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugend-Coaching, dem Embodiment-, dem Mental- und Achtsamkeitstraining, dem BiLa®-Coaching und der Trancearbeit sowie agile Tools aus der Improvisation

Inhalte:

- **Einführung in die Lern- und Kompetenzfelder des Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®**
- **Meine Rolle als Lehrperson/Pädagogin/Pädagoge der Resilienzförderung**
- **Stärkung der eigenen Resilienz**
- **Glückliche Kinder lernen besser: neueste Kenntnisse aus Embodiment-, Hirn- und Glücksforschung**
- **Praktische Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugend-Coaching zur Ressourcenaktivierung, zur Stärkung des Selbstwertgefühls sowie zur Überwindungen von Ängsten, Denkblockaden und akutem Stress**
- **Zeigen statt reden: Mit Impact-Techniken Neugierde fördern, für Aha-Erlebnisse sorgen und resilienzfördernde Prozesse anregen; Resilienzförderung in der Gruppe/Klasse**

Referentin/Trainerin:

Ulla Catarina Lichter

Termin: Do 29. – Fr 30. April 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 15. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes

> 21600103

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 geht, sondern darum, Ideen und Inhalte festzuhalten und Verbales mit Visuellem zu verbinden.

Ziel:

Grundkenntnisse der Visualisierung, Schrift und Schriftbildübungen, Komposition und Aufbau von Charts und Sketchnote etc. sowie viel Übungszeit

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

Das Hauptaugenmerk liegt in diesem Seminar auf dem eigenen Tun, Üben und Ausprobieren. Kurze theoretische Inputs leiten jeweils eine Übungssequenz ein, deren Ergebnisse im Plenum besprochen werden, um die Lernfortschritte der Teilnehmer/innen bewusst zu machen. 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. Konkretes Umsetzen und direktes Experimentieren ermöglichen einen unmittelbaren Praxistransfer.

ReferentIn/TrainerIn:
Anna Egger

Termin: Mo 3.– Di 4. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 19. April 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mental fit & firm – psychische Gesundheit in herausfordernden Situationen und Zeiten > 21600104

Menschen im Sozial- und Gesundheitsbereich möchten ihre Jobs mit hoher Qualität und zur Zufriedenheit aller machen. Die steigende Anzahl der Herausforderungen und ihre Differenziertheit machen das aber, neben digitalen Zeitfressern, stetigen Veränderungen, Unsicherheiten und Unterbrechungen, schwierig. Daraus resultieren oft Überstunden und aufgeschobene Tätigkeiten – persönliche Grenzen werden überschritten. Es entsteht ein Gefühl der Ohnmacht, der fehlenden Selbstwirksamkeit und letztendendes nagt eine solche Situation am Selbstwert, weil man es einfach nicht schafft, das, was man sich vorgenommen hat, umzusetzen.

Die psychische Gesundheit und die eigene Leistungsfähigkeit sind dadurch in Gefahr! Gemeinsam befüllen wir den persönlichen Werkzeugkoffer mit mentalen Techniken, um herausfordernden Zeiten psychisch gesund zu begegnen!

Ziel:

- Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden und den Fokus auf das Wesentliche legen
- Mit dem eigenen Energiehaushalt umgehen und die Batterien neu aufladen
- Negativspiralen durchbrechen und wieder vollen Zugang zu den eigenen Ressourcen haben
- Sich mit neu gewonnener Ich-Stärke und mentalen Techniken neu fokussieren und das Gelernte sofort in eine wertvolle Chance verwandeln
- Sich mit Gleichgesinnten austauschen

Inhalte:

- **Wo stehe ich mit meinem Energielevel?**
- **Was bewirken meine Gedanken?**
- **Grundlagen des Mentalcoachings**
- **Bin ich mental stark und wo gibt es Handlungsbedarf?**
- **Wie kann ich mich wo abgrenzen?**
- **Erlernen mentaler Techniken aus dem emotionalen, energetischen und rationalen Bereich wie z.B. die mentale Schutzglocke, Energetisierungsübungen, Techniken zu Ressourcenstärkung und Gedankenhygiene etc.**

Zielgruppe:

Personen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Pflegepersonal in Betreuungseinrichtungen und alle, die intensiven Kontakt mit anderen Menschen haben und tagtäglich großen persönlichen Einsatz leisten, sowie Interessierte

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Do 27. – Fr 28. Mai 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 13. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teamkultur in der Gesundheitsförderung > 21600105

Gute Teamkultur geht nicht auf Kommando – aber es gibt förderliche Bedingungen! Eine gesunde Teamkultur lässt sich an zwei Elementen erkennen: Erstens die Team-Mitglieder fühlen sich grundsätzlich wohl und können sich entwickeln und zweitens erfüllt das Team die Aufgaben, für die es geformt wurde. Eine gesunde Team-Kultur ermöglicht also menschliches Reifen und erreicht die wesentlichen organisatorischen Ziele. Eine solche Kultur lässt sich nicht verordnen, durch gestiegene Bewusstheit lässt sie sich aber positiv beeinflussen. Dieses Seminar stellt dementsprechend eine Erkenntnisreise dar. Für zwei Tage bildet sich ein Lern-Team, in dem sich die Erfahrungen der Teilnehmer/innen gegenseitig befruchten und klären. Am Ende sollen dadurch neue hilfreiche Perspektiven auf das eigene Team möglich sein.

Ziel:

- Die Teilnehmer/innen entwickeln oder stärken ihr Verständnis dafür, welche Bedingungen für eine gesunde Teamkultur förderlich sind
- Die Teilnehmer/innen wissen, wie sie in ihrem Arbeitsumfeld eine gesunde Teamkultur stärken können

Zielgruppe:

Menschen, die in und mit Teams arbeiten; Führungskräfte, Teamleiter/innen, Mitarbeitende in Teams, Supervisorinnen/Supervisoren

Methoden:

- Input
- Unterschiedliche Formen von Team-Coaching
- Dialogformate
- Kreative „Erkundungsreisen“

Inhalte:

- **Teamkultur ist etwas Gewachsenes und lässt sich nicht verordnen – aber durch Reflexion sowie durch veränderte Einstellungen und Strukturen ändert sie sich positiv**
- **Ein klarsichtiger und wertschätzender Umgang mit Unterschieden in Persönlichkeit, Entwicklungsgrad und Bedürfnissen ist fundamental. Wer ist wo am richtigen Platz? Welche Art von Kommunikation ist hilfreich?**
- **Klar vereinbarte Strukturen helfen bei der Stärkung von Gestaltungsspielraum. Als Beispiele fungieren Konfliktregeln, Meetings, Onboarding und Abschied**
- **(Selbst-)Führung als Tanz zwischen Freiheit und Verbindlichkeit**
- **Was ist ein gesundes Verständnis von Professionalität? Wie geht gutes Feedback wirklich?**
- **Sinn und Zweck des Teams als Grundlage für alles Weitere**

Referent/Trainer:
Michael Nußbaumer

Termin: Do 10. – Fr 11. Juni 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 27. Mai 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment und Embodied Communication

> 21610101

Ziel:

Sie erweitern Ihre Kompetenz im Bereich Embodiment und erfassen die Wichtigkeit des Körpers in Kommunikationsprozessen.

Sie besitzen grundlegende Kenntnisse der Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie (PSI-Theorie) von Prof. Julius Kuhl. Dieses umfassende funktionsanalytische Verständnis von Persönlichkeit eröffnet den Praktikerinnen/Praktikern in Psychologie, Pädagogik, Beratung und Coaching ungeahnte neue Perspektiven. Nicht nur erleichtert es Befunde darüber, wie Menschen gefördert und in ihrer Persönlichkeit weiter entwickelt werden können, sondern es fällt auch sehr viel leichter, geeignete Maßnahmen und Interventionen zu planen und durchzuführen.

Sie erlernen Techniken, mit denen es gelingt, gezielt die eigene Selbstwahrnehmung und jene der Klientin/des Klienten zu fördern. Sie erkennen, wie Körpertechniken (Haltung, Atmung) mit Tools aus dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® kombiniert werden können, um gezielte Affektregulation zu erreichen.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem Non-Profit-Sektor wie z.B. aus der Sozialen Arbeit und den Bereichen Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Kirche, Kunst und Kultur

Inhalte:

- **Versteht die Funktionsweise ihrer Persönlichkeit besser und kann bei Klientinnen/Klienten typische Merkmale und klassische Funktionsstörungen erkennen**
- **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 Selbstwahrnehmung**
- **Erlernen einfacher praxisbezogener Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, die auch in der Arbeit mit Klienten wertvoll und hilfreich sind**

Methoden:

Die theoretischen Grundlagen dieses Fortbildungstages beruhen auf dem ZRM®, dem PSI® und der Embodied Communication-Theorie.

Referentin/Trainerin:

Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Do 2. – Fr 3. September 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 19. August 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Smart, digital und mobil – mobile Gesundheitskommunikation > 21610102



Ziel:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick darüber, welche mobilen Kommunikationskanäle einfach zu nützen sind und wie diese für Gesundheitsinformationen in der Praxis eingesetzt werden können.

Zielgruppe:

Alle, die neue Kommunikationstechnologien für ihre Gesundheitsthemen nützen wollen und im Sozial- und Gesundheitsbereich oder als Fachleute und Führungskräfte im Non-Profit-Sektor wie z.B. in der Sozialen Arbeit, im Bereich Gesundheit, Bildung oder Pädagogik tätig sind

Inhalte:

Ob Smartphones, Tablets, oder Laptop – die Kommunikation über mobile Endgeräte gehört zum täglichen Leben. Es ist an der Zeit, mobile Kommunikation vermehrt auch in der Gesundheitsförderung und in der Gesundheitskommunikation einzusetzen. Doch viele trauen den neuen Medien noch nicht so ganz. Welche Voraussetzungen braucht man? Welche Best Practice gibt es? Zwei Fachexpertinnen führen gemeinsam durch das praxisnahe Seminar: Eine Expertin für mobile Kommunikation und eine Expertin für Gute Gesundheitsinformation.

Methoden:

Gruppenarbeit, Übungen und Reflexion; Arbeit mit eigenen Beispielen. Bitte Laptop und Handy mitnehmen!

Referentinnen/Trainerinnen:

Andrea Niemann, Angelika Simma-Wallinger

Termin: Do 7.– Fr 8. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 23. September 2021

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit / Umgang mit Medien

> 21610103

Die faszinierende Welt der Kommunikation steht im Mittelpunkt dieses zweitägigen Seminars. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine kompakte Information über die Grundlagen der Kommunikation und machen die Erfahrung, wie sie ihre individuellen Kommunikationsfähigkeiten entwickeln können. In einem Exkurs erklärt die Referentin, eine langjährige Journalistin und erfahrene PR-Expertin, die Hintergründe wie Medien funktionieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren von den unterschiedlichen Erfahrungen aus der Gruppe und können ihr Netzwerk weiter ausbauen. In diesem kompakten Seminar werden die Grundlagen der Kommunikation vermittelt, persönliche Kommunikationsfähigkeiten herausgearbeitet und vor der Kamera trainiert. Weiters werden kompakte Informationen über PR Public Relations/ Öffentlichkeitsarbeit) und ein Blick in die Welt der Medien geboten. Individuelles Feedback erhalten Sie in der Videoanalyse, wobei Präsentationen, freies Reden, Gesprächsführung und Interviews trainiert werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen Sicherheit im Umgang mit Journalisten und Journalistinnen. Übungsauftritte vor der Kamera vermitteln die Herausforderung einer realen Situation.

Ziel:

Verbesserung der individuellen Kommunikationsfähigkeiten: Sicherheit bei Präsentationen und Vorträgen, in der Gesprächsführung, bei Interviews und in der freien Rede; Erkennen und Entwicklung der eigenen Kommunikationsstärken

Methoden:

Vermittlung der Grundlagen in einem Vortrag mit praktischen Übungen, einzeln und in Gruppen Präsentation von Statements der Teilnehmer/innen vor der Kamera, Videoanalyse in der Gruppe

Inhalte:

- **Grundlagen der Kommunikation**
- **Wie funktioniert Kommunikation in der Praxis?**
- **Übungen, einzeln und in Gruppen**
- **Exkurs: Einblick in PR und Medien: Wie präsentiere ich meine Themen in der Öffentlichkeit? Wie gehe ich mit Journalistinnen und Journalisten um?**
- **Vorbereitung für öffentliche Auftritte und Präsentationen, freie Rede, Interviews und Gesprächsführung**
- **Praktischer Teil: Kameratraining und Analyse des eigenen Kommunikationsverhaltens**

Zielgruppe:

Führungskräfte aus verschiedenen Berufsbereichen, wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, sowie Projektleiter/innen und Teamleiter/innen; alle Personen, die an der Verbesserung ihrer Kommunikationsfähigkeiten interessiert sind

Referentin/Trainerin:

Angelika Böhler

Termin: Do 21. – Fr 22. Oktober 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 7. Oktober 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktmanagement Basiskurs > 21610104

Die gewaltfreie Kommunikation geht von der Gleichwertigkeit aller Menschen aus. Aufrichtigkeit und Annahme machen eine respektvolle Art des Umgangs miteinander möglich.

Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der das Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

Ziel:

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

Zielgruppe:

Trainer/Innen und Projektmitarbeiter/Innen in gesundheitsfördernden Berufen, Mitarbeiter/Innen von Einrichtungen der Gesundheitsförderung, Pädagoginnen/Pädagogen, Menschen, die in der Sozialen Arbeit oder Bildung tätig sind, Interessierte

Methoden:

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

Inhalte:

- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**
- **Wie sag ich es meinem/r Partner/in, meiner/ meinem Kollegin/Kollegen, meiner/meinem Klientin/Klienten etc.? – 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**

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Do 9. – Fr 10. Dezember 2021,
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,--
Anmeldung bis 25. November 2021
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mag.ª Bettina Bachschwöll

Ergotherapeutin, systemischer Coach, selbstständige Trainerin und Pädagogin. Sie arbeitet als Lehrende an der FH Campus Wien als freiberufliche Ergotherapeutin und als systemischer Coach/Trainerin. Als zertifizierte ZRM-Trainerin bringt sie Teilnehmer/innen eine Methode nahe, die diese dabei unterstützt, sich „selbst zu managen“. Seit 2009 mit dem ZRM-Training beschäftigt und seit 2010 Umsetzung in der beruflichen Praxis.



Dr.ª 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.



DI (FH) Michael Bauer-Leeb, MBA, MSc

Selbstständiger Unternehmensberater; Umweltzeichen-Berater für Green Events und Green Meetings; Ökobusiness-Berater der Stadt Wien; Moderator und Facilitator für Events und Workshops; Fachhochschullektor zu nachhaltiger Unternehmensführung, Stakeholder Management & Kommunikation; zertifizierter CSR-Experte u.a. für Strategieentwicklung, Wirkungsanalysen und Nachhaltigkeitsberichte; Mitglied der „ARGE pro Ethik“ und der „CSR Experts Group“ der WKO.



Mag.ª Margit G. Bauer-Obomeghie

Pädagogin, Unternehmerin (Fa. LQ²), Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und im Change Management, Moderation von Teams, Coach, Lektorin an der Uni Klagenfurt, Trainerin für betriebliche und regionale Gesundheitsförderung, Moderation, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Kreativitätstechniken.



Florian Bauernfeind

Soziokratie-Experte (CSE), Prozessbegleiter und Trainer, partizipativer Projektentwickler. Mit 16 Jahren ging er mit seinen Eltern in die USA. Nach zwei Jahren kehrte er zurück, gründete eine Firma für neue Medien, arbeitete acht Jahre lang im Eventmanagement und machte Zivildienst bei Südwind. Er blieb der Organisation als Organisator des Südwind Straßenfestes (bis 2017) sowie der Nachhaltigkeitsmesse WearFair & mehr (bis heute) erhalten. Nebenbei gründete er mehrere Initiativen, zuletzt das Soziokratie-Zentrum, welches er bis heute leitet.



Stefan Behnke

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



Mag. Romeo Bissuti

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Anti-Aggressivitäts- und Coolnesstrainer®, Leitung des MEN Männergesundheitszentrums, Obmann White Ribbon Österreich, freier Mitarbeiter der Wiener Männerberatung, freier Fortbildner zu Männerthemen.



Dr. in Angelika Böhler

langjährige Journalistin und Moderatorin beim Österreichischen Fernsehen mit den Schwerpunkten Politik und Wirtschaft. PR-Expertin, Kommunikationsberaterin und Coach für Unternehmen und Persönlichkeiten aus allen Bereichen der Gesellschaft, spezialisiert auf die Begleitung von herausfordernden Projekten und von Veränderungsprozessen, Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung. Studium der Germanistik und Kommunikationswissenschaften an der Universität Wien. Seit 2000 Inhaberin und Geschäftsführerin von Boehler-PR und Kommunikation KG in Dornbirn.



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 der Universität Salzburg und FH Salzburg. Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte. www.thomasdiller.com



Anna Egger, MA

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



Carina Ehrnhöfer

Koordination des burgenländischen Standorts für PROGES und Projektleitung des kommunalen Gesundheitsförderungsprojekts „Gesundes Dorf“, seit 2014 Organisation der Bildungsnetzwerkseminare im Burgenland für den Fonds Gesundes Österreich, Studium Leadership und Management an der Donau Universität Krems, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Zert. Stressmanagementberaterin, langjährige Tätigkeit als Trainerin, Seminarleiterin sowie in der Unternehmensführung und -mitbegründung.



DI Manuela Eitler-Sedlak

Architektin, Künstlerin, Glückstrainerin, Autorin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Glück, Lebenszufriedenheit und Flow. Mit ihrer Buchreihe „Flo W. voll im Flow“ versucht sie, Kindern und auch Erwachsenen dieses Wissen in einer einfachen Sprache näher zu bringen. Sie ist Absolventin des Lehrgangs „Schulfach Glück“ und gestaltet regelmäßig Glücksstunden für Schulklassen. Als Referentin an der PH Wien bringt sie Pädagog/innen die Themen Flow und Glück anschaulich und mit viel Herzblut näher.



Mag. Markus Feigl

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



Mag.ª Ulrike Gmachi-Fischer

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



DI Dr. Willi Haas

Studierte Maschinenbau/Arbeits- und Betriebswissenschaften und promovierte als Dr. phil. Er ist Universitätsassistent am Institut für Soziale Ökologie der Universität für Bodenkultur, Wien. Als Co-Chair hat er unter Mitwirkung von 60 Wissenschaftler/innen einen Special Report Gesundheit, Demographie und Klimawandel für Österreich herausgegeben. Weiters leitete er zahlreiche Studien im Schnittfeld Gesundheit und Klimawandel und arbeitete speziell die gesundheitlichen Co-Benefits des Klimaschutzes heraus. Willi Haas war Vertragsbediensteter im Sozialministerium, Geschäftsführer des Österreichischen Ökologie Instituts, Acting Director der Environmental Monitoring Group in Kapstadt und Wissenschaftler am Institute of Applied System Analysis (IIASA) in Laxenburg sowie Senior Scientist and Lecturer an der Alpen Adria Universität.



Thomas Haug

Thomas Michael Haug begleitet als Unternehmensberater Firmen, Non-Profit-Organisationen und Bildungseinrichtungen zu Fragen der salutogenen Personal-, Persönlichkeits- und Projektentwicklung. Als Gesundheitswissenschaftler analysiert er Arbeits- und Führungsprozesse im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen. Als Gesundheitspädagoge gestaltet er innovative Lehr- und Lernumgebungen im Kontext vielfältiger Gesundheitsförderungsangebote. Sein Zugang zu Gesundheitsthemen basiert auf dem Stressmodell der Salutogenese, der wissenschaftlichen Fragestellung nach den Entstehungs- und Erhaltungsbedingungen von Gesundheit – in der das Thema Sinn und Werte eine besondere Bedeutung einnimmt. Außerdem lehrt er Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Gesundheitsbildung an der Fachhochschule Salzburg.



Monika Hofauer, BEd

Mittelschullehrerin, e-Learning-Koordinatorin, IT-Administratorin, Lerndesignerin, Mitglied des Schulleitungsteams. Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig im Bereich Fort- und Weiterbildung, Ansprechperson für den Bereich e-Learning in der Sektion I, Lehrgangleiterin des Hochschullehrgangs Digitale Grundbildung, Online Tutorin. Intensive persönliche Fortbildung im Rahmen von Kursen in den Bereich Informations- und Kommunikationstechnik und e-Learning.



Mag. Gerald Höller

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



Lorena Hoormann, BSc

ist seit vielen Jahren erfolgreich im Bereich der systemischen Organisationsberatung und -forschung tätig; viele Jahre Beraterin und Forscherin am Institut für systemische Organisationsforschung (I.S.O.); seit 2018 selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin für Teams; Prozessberaterin und Beraterin für das BGF-Unternehmer/innenmodell Gesundes Führen; Lektorin an Fachhochschulen; Expertin für Evaluationen, insbesondere in der Gesundheitsförderung; Expertin für Veränderungen in Unternehmen; Mitglied der WKO Corporate Social Responsibility (CSR) Experts Group in Wien.



Mag.ª Ursula Huber, MBA, CMC, CDC

Trainerin und Senior Consultant bei tecTrain, Abhaltung von online Trainings, Konzeptionierung und Realisierung von Blended Learnings und e-Learnings, Lehrgangsführung e-Learning Manager, Unternehmensberaterin in den Bereichen Datenschutz/DSGVO-Umsetzung, Digitalisierung, Weiterbildung, Organisation und Wirtschaftsmediation, Lektorin der Hamburger Fernhochschule und bei ak:zent Graz.



Dr.ª Miriam Hufgard-Leitner, MSc

Engagierte Fachärztin für Innere Medizin an der Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel im AKH Wien/MedUni Wien; Master in Gender Medicine. Zahlreiche Vorträge zum Thema Gender Medicine in Österreich und Deutschland, Vorlesungen an der MedUni Wien sowie dem Technikum München, der Donauuniversität Krems, der FH Burgenland und der FH Campus Wien. Mehrfach ausgezeichnete wissenschaftliche Tätigkeit zu Malnutrition, Mikrobiom und Metabolomics, Adipositas, metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus. Außerdem Spezialisierung auf angeborene Stoffwechselerkrankung im Erwachsenenalter und Forschungsarbeit zu Therapieadhärenz und Management von chronischen Erkrankungen. Holistisches Verständnis von Gesundheit und Krankheit und Anspruch auf „Health in all policies“. Daher ausgeprägtes gesellschaftliches Engagement und universitäre Gremienarbeit.



MMag. Walter Kalunder, BSc

Hochschuldozent mit Lehraufträgen an zahlreichen Universitäten und Fachhochschulen im deutschsprachigen Raum, unter anderem am Department für Wirtschaft und Gesundheit der Donau Universität Krems sowie im Lehrgang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung der FH Burgenland (Gesundheitsmarketing) usw. Geschäftsführender Inhaber von GESCHÄFTSPLAN.at, einer Agentur für ganzzweilige Wirtschaftsberatung, die Businesspläne mit Strategie, Marketing- sowie Finanzierungskonzepte entwickelt. Walter Kalunders Fokus liegt in der Lehre und in der Beratung auf Organisationen im Gesundheitswesen. Referenzen in der Beratung: (B)VAEB, BHB Graz, Elisabethinen Graz, Gesundheitseinrichtung Josefhof – Gesundheitsförderung und Prävention, ÖBB, Revital Aspath u.v.m.



Mag. Andreas Kebler

Jurist, diplomierter Trainer im Erwachsenen- und Jugendbereich, systemischer Coach, Mentaltrainer, eingetragener Mediator (BMJ, BMFJ), langjährige Erfahrung als Führungskraft, Unternehmer, Lektor und Referent in den Bereichen Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Kommunikation.



Mag.ª Birgitta Klammer-Barabasch

Diplomstudium der Psychologie an der Universität Wien, postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin, Schulpsychologin, gerichtlicher Kinderbeistand; langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit, Eltern- und Lehrer/innencoaching; Trainertätigkeit in den Bereichen Stressmanagement, Gesundheitsförderung, Pubertät, Elternarbeit, Begabtenförderung, Gewaltprävention.



Mag. David Kleinl

David Kleinl war seit Mitte der 1990er Jahre als Kameramann, Cutter und Regisseur – unter anderem auch im Kunst- und TV-Bereich – tätig. Er besuchte die HTBLA Graz für Film, Fotografie und Video und studierte an der Universität für angewandte Kunst Wien Visuelle Mediengestaltung und Digitale Kunst. Einer breiteren Öffentlichkeit wurde er als Sänger und Regisseur der Band Tanz Baby! bekannt. In den letzten Jahren hat er sich als Musikvideoregisseur einen Namen gemacht und fungiert als Kulturbeirat im Bereich Darstellende Kunst und Film. 2019 feierte er sein Debut als Theaterregisseur. Als Smartphone-Video-Trainer ist er seit 2017 für diverse Unternehmen, Agenturen und Bildungseinrichtungen im Einsatz.



Mag.ª Karin Korn

Klinische und Gesundheitspsychologin sowie zertifizierte Arbeitspsychologin. Seit März 2018 Masterstudium Gender Studies an der Universität Wien. Seit 2006 Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd mit Schwerpunkt Projektleitung und -management von gendersensiblen und transkulturellen (betrieblichen) Gesundheitsförderungsprojekten sowie psychologische Beratung. Trainerinnen- und Lehrtätigkeit zu unterschiedlichen Schwerpunkten der Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte: Frauengesundheit, Gender- und Diversity-Aspekte in der Gesundheitsförderung, betriebliche Gesundheitsförderung, transkulturelle Kompetenz, Gesundheitskompetenz, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen (Arbeitsuchende) sowie Menschen mit Migrationserfahrung.



Mag.ª Ulli Krenn

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



Mag.ª Birgit Kriener

Unternehmensberaterin, Arbeitspsychologin und Coachin. Sie begleitet seit 20 Jahren Organisationen, Führungskräfte, Teams und Einzelpersonen bei der Förderung von Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ihre Leidenschaft gilt insbesondere dem Thema Achtsamkeit und einem ganzheitlichen Beratungszugang, der sich nicht nur mit dem Denken beschäftigt, sondern auch das Körpererleben und die Gefühle miteinbezieht.



Dagmar Kutzenberger

Als Trainerin, Sprechcoach und Mentaltrainerin liegen ihre Schwerpunkte auf Stimme, Sprechweise und Körpersprache. Ihre TV-, Hörfunk- und Bühnenerfahrung als Moderatorin, Profisprecherin und Schauspielerin bringt sie gekonnt und humorvoll in ihre praxisnahen Rhetorik-, Stimm- und Sprechseminare ein. Sie betreut den Diplomlehrgang Videojournalismus am Wifi Wien, hält Sprechworkshops für Lehrende der Uni Wien und coacht seit mehreren Jahren erfolgreich Moderatorinnen/Moderatoren von Radio Arabella in ganz Österreich. Weiters bietet sie mit Ihrer Firma www.mikrostimme.at Einzeltrainings, Workshops und Seminare zu den Themen Stimme, Sprechen, Moderieren, Präsentieren, Medienauftritt, sowie Redeangst- und Nervositätsbewältigung an. Ihr Motto: „Stimmstark und sprechvergnügt zum Erfolg!“



Ulla Catarina Lichter

RZT Resilienz-Lehrtrainerin im internationalen Netzwerk ResilienzForum Berlin, Hypnose- und Traumatherapeutin, Mitentwicklerin und Lehrtrainerin von BiLa®-Coaching, zertifizierter systemischer Coach (ECA) und Kinder- und Jugendcoach (CCK), NLP Master, SIZE Prozess®-Coach (Level II) und Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken.



Dr.ª Doris Lind

Die Germanistin ist seit zehn Jahren als Texterin und Texttrainerin selbstständig – mit Corporate Language und Wortpsychologie als Arbeitsschwerpunkte. Davor war sie Leiterin der Presseabteilung im Universalmuseum Joanneum, Projektmanagerin bei „Graz 2003 – Kulturhauptstadt Europas“, in einer PR-Agentur tätig, Buchverkäuferin, Journalistin und Literaturrezensentin.



Mag.ª Brigitte Lube

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



Prof. in Dr. in Andrea Magnus, MA

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



Mag.ª Dr. in Gerlinde Malli

Soziologin und empirische Kulturwissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung in universitärer Lehre und Forschung. 2016 wechselte sie in die Praxis der kommunalen Gesundheitsförderung und leitet seither den Bereich Gemeinde bei Styria vitalis. Schwerpunkte: partizipative Gesundheitsforschung, Gesundheitskompetenz, öffentlicher Raum und soziales Leben, qualitative Bedarfserhebung und Bedarfsanalyse.



Mag.ª Alima Matko

Psychologin, systemische Beraterin und Community-Organizing-Trainerin mit langjähriger Erfahrung im Erwachsenenbildungsbereich, in der Einzelberatung und im Projektmanagement. Seit 2015 bei Styria vitalis Umsetzung von Community-Organizing-Prozessen in Gesunden Gemeinden, Vernetzung mit Community Organizern im europäischen Raum.



Thomas Neubauer, BScN, MScN, LL.M.

Koordinator der Stabsstelle Pflegequalität am Klinikum Wels-Grieskirchen, Student und Beirat sowie Redaktionsmitglied der AHOP (Arbeitsgemeinschaft hämatologischer und onkologischer Pflegepersonen in Österreich); Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger; Studium der Pflegewissenschaft; Studium Medizinrecht und Gesundheitswissenschaften; Universitätslehrgänge Lehr- und Führungsaufgaben; Lektor an verschiedenen Bildungseinrichtungen (FH Campus Wien, FH Kärnten, IBG, Vinzentinum Linz etc.).



Andrea Niemann, MPH

Projektleiterin beim aks gesundheit und war davor in der Koordinationsstelle der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) tätig. Sie hat außerdem in der ÖPGK-Arbeitsgruppe an der Entwicklung der Guten Gesundheitsinformation Österreich mitgearbeitet. Sie hat langjährige Erfahrung als Medizjournalistin für Print, Online, Radio und TV und war Ressortleiterin und Chefredakteurin bei Springer Medizin Österreich und Deutschland, derstandard.at und im ORF. Für die Erstellung von Kommunikationskonzepten war Andrea Niemann als Senior-Konzepterin in einer internationalen Werbeagentur tätig.



Mag. Michael Nußbaumer

Organisationsberater, Trainer, Team-Supervisor und Coach mit dem Labor für Kulturtransformation. Mitherausgeber des TAU Magazins für Barfußpolitik; Autor und Vortragender. Quellgebiete: Soziologie, Kommunikationswissenschaft, Psychodrama nach Moreno, Art of Hosting, Theater, Dialogbegleitung. Zielgebiete: lebensfreundliche Organisationen, in denen Menschen eingeladen sind zu reifen..



Mag. Martin Oberbauer, MAS

Studium der Psychologie; klinischer, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, Freiwilligenmanager im Wiener Hilfswerk, Leiter der Wiener Freiwilligenagentur „Ehrenamtsbörse“, Obmann des Netzwerks Freiwilligenkoordination, Mitglied der IG Freiwilligenzentren Österreichs und des Österreichischen Freiwilligenrates, Leiter des Lehrgangs „Freiwilligenkoordination“ im Kardinal König Haus Wien, Lehrbeauftragter an der Ferdinand Porsche FernFH.



Stefan Parnreiter-Mathys

Stefan Parnreiter-Mathys ist Unternehmensberater, Coach und Supervisor. Diese Perspektiven vereint er in seiner Beratungstätigkeit, sein Fokus liegt auf der Begleitung in digitale Welten - digital Coaching und digital Leadership. Praktische Erfahrung in diesem Bereich bringt er u.a. aus der Arbeit mit großen NPOs und seiner eigenen Arbeit als Webinar- und online-Coaching-Anbieter mit.



Mag. Markus Peböck

Selbstständiger Organisationsberater in den Bereichen Gesundheitsförderung und Partizipation. Studium der Sozialwirtschaft an der JKU Linz, Zusatzausbildung u. a. in den Bereichen Führungs-kräfteentwicklung (OE263), partizipative Sozialforschung (ICPHR) und Public Health (Public Health School Graz). 15 Jahre Erfahrung als Geschäftsführer des Instituts für Gesundheitsplanung in Linz und als Leiter der Koordinationsstelle des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheits-förderung.



Mag.ª Helga Pesserer, CMC

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



Mag.ª Birgit Pichler

Selbstständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin im Bereich Gesundheitsförderung. Seit 2006 Beratung von Organisationen bei der Implementierung nachhaltiger betrieblicher Gesundheitsförderung. Portfolio: Projektentwicklung inkl. Förderberatung, partnerschaftliche Begleitung unternehmensinterner BGF-Akteur/innen mit Fokus auf Kompetenzaufbau und Nachhaltigkeit, Führungskräfteentwicklung „Gesundes Führen“, Konzeption und Moderation innovativer Teilnehmungsformate u. a. für schwer erreichbare und/oder sozial benachteiligte Menschen, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung. Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen.



Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker

geboren in NÖ; Diplom-Physikerin, ausgebildete Unternehmensberaterin, systemischer Coach, Trainerin, Moderatorin & Künstlerin. Seit über 25 Jahren berät und begleitet sie Unternehmen sowie Institutionen in den Bereichen Improvisation/Spontanität, Schlagfertigkeit & Argumentation, Kommunikation, Teambuilding, Learning & Development, Resilienz, Storytelling, Digital Leadership und Wissensmanagement. Als Improvisationstheaterpädagogin und Kabarettistin ist sie seit 11 Jahren Mitglied der ORF Comedy „Was gibt es Neues?“ und steht regelmäßig auf der Bühne.



Mag.ª Franziska Pruckner

Musiktherapeutin, Kindergartenpädagogin; Netzwerkmanagerin im Bereich Frühe Hilfen Österreich/Wien, Erwachsenentrainerin. Therapeutische Tätigkeit in den Bereichen Psychiatrie, Strafvollzug, Menschen mit Behinderungen, Frauen- und Männergesundheitszentrum u. a. Aufbau der FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital: Konzeption und Implementierung. Netzwerkmanagement im Bereich Frühe Hilfen Wien incl. Teamleitung bis Juli 2019. Freie Praxis mit den Schwerpunkten psychische Erkrankungen, Belastungen in Partnerschaft und Familie, Erziehungsthemen etc.



Ing.ⁱⁿ Astrid Rampula

Ausgebildete Videojournalistin, seit 2011 Gründerin und Inhaberin von astrimage FILM; langjährig erfahrene TV-Kamerafrau mit Redaktionserfahrung für „ProSiebenSat.1 PULS 4“ mit mehreren hundert Sendungsbeiträgen; Preisträgerin der „Kreativwirtschaftsgeschichte 2017“. Neugierige 1-Jahr-Weltreisende mit dem Fahrrad in Asien, Australien und Südamerika.



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sonja Rojatz

Mitarbeiterin der Abteilung Gesundheit und Gesellschaft an der Gesundheit Österreich GmbH und externe Lektorin an der Universität Wien. Sonja Rojatz hat Soziologie an der Universität Wien studiert und ist ausgebildete Fachtrainerin für Erwachsenenbildung. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Selbsthilfe- und Patientenbeteiligung sowie Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Gesundheitskompetenz in der Primärversorgung.



Mag.^a Astrid Roth, MBA

Systemische Unternehmensberaterin, Trainerin, Erlebnispädagogin und Coachin. Durch ihre langjährige Erfahrung in der Vermittlung von Wissen an unterschiedlichste Zielgruppen bringt sie viel methodisch-didaktische Kenntnis mit. Sich plötzlich im virtuellen Raum wiederzufinden, hat sie als Herausforderung angenommen und sehr schnell die Leidenschaft dafür entdeckt. Besonders spannend ist es für sie, die Online- mit der Offline-Welt zu verbinden und diese Begeisterung an andere Trainerinnen/Trainer weiterzugeben.



Michael Schallaböck

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



Dr. Christian Scharinger, MSc

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



Mag.ª Sonja Scheibelhofer, MSc

Studium der Sozialwirtschaft sowie Gesundheitsförderung und –vorsorge, diverse Weiterbildungen im Bereich Training, Projekt- und Personalmanagement, Moderation, Kommunikation, Teambuilding und Persönlichkeitsbildung, Fachtagungen im Bereich Public Health, Gesundheitsförderung und Pädagogik; seit 2009 Abteilungsleitung Projekte der Gesundheitsförderung, ab 2016 Geschäftsfeldleitung Gesundheitsförderung und Prävention bei PROGES – Wir schaffen Gesundheit.



Mag. Gernot Scheucher

Studium der Psychologie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akadem. Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor, Trainer und Kunsttherapeut tätig. Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem in der Begleitung und Beratung von Projekten der Gesundheitsförderung.



Sonja Schiff, MA

Sonja Schiff, MA ist Alternswissenschaftlerin, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, bewegt sich seit 1988 im Berufsfeld Altenpflege als Pflegefachkraft, Pflegedienstleitung, Pflegeberaterin und Projektleiterin. Als Trainerin und Coachin für Altersfragen arbeitet sie heute für Pflege und Bildungseinrichtungen, Gemeinden, Landesregionen und Firmen. In ihrem aktuellen Buch „Magische Momente in der Altenpflege“ plädiert sie für eine Altenpflege, die das Leben der Menschen in den Mittelpunkt stellt und nicht ihre Pflegebedürftigkeit. www.careconsulting.at



Mag.ª Barbara Schwiglhofer

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.



Mag.ª Maria Seisenbacher

Musiktherapeutin, Kindergartenpädagogin; Netzwerkmanagerin im Bereich Frühe Hilfen Österreich/Wien, Erwachsenentrainerin. Therapeutische Tätigkeit in den Bereichen Psychiatrie, Strafvollzug, Menschen mit Behinderungen, Frauen- und Männergesundheitszentrum u. a. Aufbau der FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital: Konzeption und Implementierung. Netzwerkmanagement im Bereich Frühe Hilfen Wien incl. Teamleitung bis Juli 2019. Freie Praxis mit den Schwerpunkten psychische Erkrankungen, Belastungen in Partnerschaft und Familie, Erziehungsthemen etc.



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.



Angelika Simma-Wallinger, MSc

Angelika Simma-Wallinger lehrt aktuell an der FH Dornbirn für mediale Gestaltung und ist Master of Science für PR und integrierte Kommunikation. Bei Ö3 und dem ORF Servicemagazin „konkret“ war sie Chefin vom Dienst. Als Kommunikationsleiterin der Caritas zählte neben der Steuerung des Onlineauftritts und der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Bereiche youngCaritas und Freiwilligenarbeit vorrangig die strategische Steuerung der Marke in vielen Onlineformaten der Caritas-Kommunikation zu ihren Aufgaben.



Kristina Sommerauer, Msc

Masterlehrgang an der Universität Salzburg für interpersonelle Kommunikation. Ständige Fortbildungen in Großgruppenmoderation (Oberursel), Bürgerbeteiligung (Agenda 21) und Bürgerrat (Dynamic Facilitation). Zertifizierter Coach nach dem Zürcher Ressourcen Modell zur Begleitung von Veränderungsprozessen und bedürfnisorientierter Entwicklung; Kommunikationstrainerin und Moderatorin.



Stefan Straßburger

Geschäftsführer von involve, einem Büro für digitales Marketing. War davor 15 Jahre lang hauptberuflich im Marketing tätig. Trainer-Ausbildung und NLP Master. Mit dem Unternehmen involve hat er sich ganz dem Content-Marketing verschrieben, um einen Kontrapunkt zur klassischen Werbung zu setzen. Ganz nach dem Motto „Wer Menschen begeistert, muss sie nicht überreden.“



Mag.ª Daniela Strolz-Holzer

Sie gebürtige Tirolerin kombiniert ein Jahrzehnt Erfahrung als ORF-Journalistin mit ihrer Tätigkeit als freischaffende Schauspielerin. Seit 1999 arbeitet sie als Trainerin für die Bereiche Körpersprache, Stimme, Rhetorik und Kommunikation sowie als Präsentations- und Businesscoach. Bei ihrer Arbeit steht die Entwicklung der Person als Ganzheit mit Körper, Seele und Geist im Fokus – in ihrer Wirkung nach außen und innen.



Lisa Strozer, MSc

Studium Integriertes Versorgungsmanagement; seit 2017 im Sozialmedizinisches Zentrum (SMZ) Liebenau in Graz Konzeption und Leitung von Projekten im Bereich Gesundheitsförderung, Gemeinwesen- und Stadtteilarbeit für die Bezirke Liebenau und Jakomini; Betreuung des Gemeinschaftsgartens Schönau und seiner Teilnehmer/innen.



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.



Mareike Tiede

Mareike Tiede ist diplomierte 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 und Pädagoginnen/Pädagogen. In Unternehmen im In- und Ausland unterstützt sie Führungskräfte und Mitarbeiter/innen dabei, ihre Inhalte wirkungsvoll zu präsentieren und ihre eigenen Funken überspringen zu lassen. www.mareiketiede.at



Lukas Wagner, MSc

Psychotherapeut, Medienpädagoge, Sexualpädagoge. Psychotherapeutisch tätig in freier Praxis in Graz. Arbeitsschwerpunkte: Jugendliche, junge Erwachsene, neue Medien und digitale Lebenswelten. Vorträge, Seminare und Workshops für Jugendliche, Eltern und Professionistinnen/Professionisten an Bildungseinrichtungen, Schulen und im Sozialbereich; www.lukas-wagner.at.



Marion Weiser

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.



Prof. Dr. Josef Wimmer

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



Mag.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. Die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich ist geprägt durch **drei Leitthemen**: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität, und **fünf Programmlinien**: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Kommunales Setting, Lebensqualität von Älteren und Gesunder Lebensstil.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. 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://kontaktdatenbank.fgoe.org> und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach dem Seminar wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmer/innenanzahl ist beschränkt.

Kosten:

2-tägiges Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 50 Euro

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

Teilnahmekonditionen:

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

Veranstaltungsverantwortung:

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

Seminarprogramm für Betriebliche Gesundheitsförderung



Fonds Gesundes
Österreich

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

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



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

