

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2023



Fonds Gesundes
Österreich



Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich
GmbH

IMPRESSUM

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

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar
Redaktion: Mag. Petra Winkler
Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Fotos:
Titelbild: © Gina Sanders / stock.adobe.com
Portraitbilder: privat

Druck: Druckhaus Thalerhof GmbH, Feldkirchen bei Graz
April 2023

Liebe Leserin! Lieber Leser!

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

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

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

Neue Themenfelder wie „Aktive Mobilität“, „Body Positivity“ oder „Urheber- und Persönlichkeitsrecht in der Praxis“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Working together online“, „Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden“, „Projektmanagement“ oder „Das WIR bewusst im Dorf gestalten“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Teams gesund führen“, „Flipchartgestaltung“, „Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten“ oder „Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen“.

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

Wir hoffen, Sie finden auch 2023 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 2023

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 immer ein aktuelles und qualitativ hochwertiges Fort- und Weiterbildungsangebot für Praktiker:innen der Gesundheitsförderung an.

Ziel

Antragsteller:innen und Betreiber:innen von Projekten der Gesundheitsförderung und der 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 Präsenz- und Online-Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Inhaltlich werden die Grundlagen der Gesundheitsförderung ebenso abgedeckt wie die unterschiedlichsten Themenbereiche von interkultureller Kompetenz über Gesundheitsförderung und Klimaschutz bis zu Digitalisierung und gesundheitsförderlichem Home-Office. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter:innen und der -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits z.B. themenspezifische Angebote aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit wie etwa den Umgang mit Kindern zum Thema psychische Erkrankungen oder zum Thema Gesundheit in der Klimakrise sowie andererseits setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 13–16 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2023 und werden inhaltlich von den fünf Leitthemen „Psychosoziale Gesundheit“, „Gesundheitliche Chancengerechtigkeit“, „Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität“, „Gut Leben in Zeiten von COVID-19“ sowie „Klima und Gesundheitsförderung“ geprägt.

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 2023“ 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 (1997) in der Europäischen Union (EU) alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Im Gegensatz zum Seminarprogramm „BGF Know-how“ für innerbetriebliche Akteurinnen und Akteure der BGF geht es im Bildungsnetzwerk Seminarprogramm darum, das gewonnene Wissen und die entwickelten Methoden zu transferieren. Daher werden hier 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 – also Gemeinden, Städte und Stadtteile – bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Bildungsnetzwerk Seminarprogramm spezielle Seminare für dieses Setting. Die entsprechenden Module sind besonders gekennzeichnet mit dem Symbol:



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. Unter den Altersgruppen wächst jene der über 80-Jährigen am stärksten. Prognostiziert ist ein Anstieg von 5 auf 13 Prozent der Gesamtbevölkerung. Für die Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung bedeutet das eine besondere Aufgabe. Es handelt sich um herausfordernde Ziele wie beispielsweise gesund und kompetent zu altern, die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu unterstützen und die Lebensqualität bis in die späten Lebensphasen zu erhalten. Damit stellt sich die Frage, inwieweit die hinzugewonnenen Lebensjahre in guter Gesundheit verbracht werden können. Die Schwerpunktseminare zum Thema „Lebensqualität von älteren Menschen“ finden Sie unter dem Symbol:



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. Gesundheitsförderung und Klimaschutz sind eng miteinander verknüpft. Die Bereiche Mobilität, Ernährung und Wohnen/Raumplanung beeinflussen unsere Lebensbedingungen und bieten Möglichkeiten für Verbesserungen. Seminare, die diese vielfältigen Themen aufgreifen, finden Sie unter dem Symbol:



Gesundheitskompetenz

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



Regionale Koordinatorinnen und Koordinatoren:

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

Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen:

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 88.

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.

Regionaler Projektkoordinator Wien



Peter Hager, MA

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

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

Regionale Projektkoordinatorin Niederösterreich



Mag.^a Birgit Küblböck-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, Gewerbebark Urfahr 6
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland



Andrea Roth, BA

Hat an der Fachhochschule Pinkafeld Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung studiert und 2011 erfolgreich abgeschlossen. Seit 2017 für PROGES im Bereich der Kommunalen Gesundheitsförderung (Gesundes Dorf) tätig, seit 2022 als Karenzvertretung zusätzlich Koordination für das Bildungnetzwerk Burgenland.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus Straße 5
Tel.: 0699/13 77 77 60, E-Mail: Andrea.Roth@proges.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer, MA

Psychologiestudium in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; Masterlehrgang Public Communication an der FH Joanneum 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 Projektkoordinatorin 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
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

Regionale Projektkoordinatorinnen Kärnten



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



Mag.ª Margit Bauer-Obomeghie, MBA

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin, Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung und in der Führungskräfte-Entwicklung, Moderation von Teams und als Coach. Lektorin an der Donauuniversität Krems, Evaluatorin, Behandlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, partizipative Methoden und Kreativitätstechniken, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.

LQ²
9020 Klagenfurt, Thomas-Schmid-Gasse 3/12
Tel.: 0699/1101 2829, E-Mail margit.bauer@lq22.at

Regionaler Projektkoordinator Salzburg

Dr. Thomas Diller

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



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

Regionale Projektkoordinatoren Tirol

Friedrich Lackner

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



Mag. Philipp Thummer

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



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

Regionale:r Projektkoordinator:in Vorarlberg



Stephan Schirmer, MPH

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

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



Angelika Maria Concin, BA

Studium der Bildungswissenschaften, Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Sexualpädagogik, Gewaltprävention und Gendersensibilität (GAMED Wien), Case Management, eingetragene Mediatorin nach Zivilrechts-Mediations-Gesetz (Bundesministerium für Justiz), Kongressmanagement, seit September 2016 Projektmanagement aks gesundheit GmbH in der Gesundheitsbildung.

aks gesundheit GmbH
6900 Bregenz, Rheinstraße 61
Tel.: 05574/202-1078, Mobil: 0664/802 83 658, E-Mail: angelika.concin@aks.or.at

Seminartermine 2023

Wien

Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention > [23400101](#)
 Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023
 Helmut Buzzi

ONLINE: Leichte Sprache und Einfache Sprache > [23410106](#)
 Montag 10. – Dienstag 11. Juli 2023
 Maria Seisenbacher

Wahrnehmung – Kommunikation – Grenzen – Naturerfahrung als Türöffner > [23410105](#)
 Donnerstag 7. – Freitag 8. September 2023
 Natascha Peters-Wendt

„Win-Win“ – der gelungene Weg zur Kooperation > [23410107](#)
 Dienstag 19. – Mittwoch 20. September 2023
 Ursula Zidek-Etzlstorfer

Beraten – Begleiten – Beteiligen!
 Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung! > [23410101](#)
 Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023
 Margit G. Bauer-Obomeghie

Glück ist eine Entscheidung: Glück lehren und lernen > [23410103](#)
 Dienstag 10. – Mittwoch 11. Oktober 2023
 Manuela Eitler-Sedlak

Wir organisieren uns selbst!
 (Mehr) Selbstorganisation in Teams > [23410102](#)
 Donnerstag 12. – Freitag 13. Oktober 2023
 Thomas Diller

Besser ganz als gut – Gesunde Konfliktfähigkeit > [23410104](#)
 Donnerstag 16. – Freitag 17. November 2023
 Birgit Mahrle-Haas

Niederösterreich

Picturidoo interaktiv: Einführung in die VISUELLE KOMMUNIKATION > [23200102](#)
 Dienstag 6. – Mittwoch 7. Juni 2023
 Edith Steiner-Janesch

ONLINE: Wie agil soll's denn sein? Agiles Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – Chancen und Grenzen > [23200103](#)
 Dienstag 13. – Mittwoch 14. Juni 2023
 Markus Peböck

Kollegiale Beratung als Methode in der Gesundheitsförderung > [23210103](#)
 Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Juli 2023
 Stefan Parnreiter-Mathys

Gewaltfreie Kommunikation – gemeinsam anders verstehen > [23210102](#)
 Dienstag 29. – Mittwoch 30. August 2023
 Michaela Rischka

Zukunftskompetenz Flexibilität
 Sich selbst und andere in Zeiten der Veränderung gezielt stärken > [23210101](#)
 Mittwoch 4. – Donnerstag 5. Oktober 2023
 Ursula Zidek-Etzlstorfer

Lernen in Begegnung – Lernen in Bewegung > [23210104](#)
 Montag 16. und Donnerstag 19. Oktober 2023
 Michaela Rischka

Chancen und Risiken der späten Freiheit – Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen > [23210105](#)
 Donnerstag 16. – Freitag 17. November 2023
 Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Appreciative Inquiry
 oder die Kunst Juwelen im Team zu schürfen > [23210106](#)
 Montag 6. – Donnerstag 7. Dezember 2023
 Margit G. Bauer-Obomeghie

Burgenland

Klimawandel und Gesundheitsförderung: Synergien nutzen in der Projektarbeit > [23900101](#)
 Donnerstag 1. – Freitag 2. Juni 2023
 Markus Peböck

MentalReal – vom Mentalen zum Realen in der Gesundheitsförderung > [23900103](#)
 Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Juni 2023
 Brigitte Lube

Handouts mit Mehrwert – Inhalte, die Eindruck hinterlassen > [23900102](#)
Dienstag 27. – Mittwoch 28. Juni 2023
Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Gesundheitlich gestärkt durch Krisenzeiten
> [23910101](#)
Dienstag 12. – Mittwoch 13. September 2023
Judith delle Grazie

Achtsamkeit in der Praxis der Gesundheitsförderung > [23910103](#)
Donnerstag 28. – Freitag 29. September 2023
Ulrike Gmachi-Fischer

Gesundheitsthemen digital kommunizieren: authentisch Zielgruppen erreichen > [23910105](#)
Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023
Susanne Shouman

Für ein besseres Teamwork:
Gruppen kreativ moderieren > [23910104](#)
Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023
Margit G. Bauer-Obomeghie

ONLINE: Zusammenarbeit gesundheitsförderlich gestalten > [23910102](#)
Donnerstag 30. November – Freitag 1. Dezember 2023
Helga Pesserer, Birgit Pichler

Steiermark

Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden
> [23700101](#)
Dienstag 13. – Mittwoch 14. Juni 2023
Alima Matko

Wir machen unser Büro klimafit!
Donnerstag, 15. Juni 2023 > [23700102](#) oder
Donnerstag, 19. Oktober 2023 > [23710105](#)
Daniela List

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern > [23710101](#)
Montag 25. und Mittwoch 27. September 2023
Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Gesundheitsfördernde Raumplanung
> [23710102](#)
Donnerstag 12. und Donnerstag 19. Oktober 2023
Günther Rettensteiner

Konstruktives Konfliktmanagement
> [23710103](#)
Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023
Gerald Höller

ONLINE: Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten > [23710104](#)
Dienstag 17. und Donnerstag 19. Oktober 2023
Karoline Körner

Diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt der sexuellen Orientierung > [23710106](#)
Mittwoch 8. – Donnerstag 9. November 2023
Sonia Raviola

Teams gesund führen (Teil 1)
> [23710107](#)
Montag 20. – Dienstag 21. November 2023
Gerald Höller

Kärnten

Fit 4 Social Media
Inhalte mit gesundem Biss!
> [23500501](#)
Dienstag 25. – Mittwoch 26. April 2023
Eva Lepold

Kreativ auf Knopfdruck?
> [23500104](#)
Dienstag 23. – Mittwoch 24. Mai 2023
Margit G. Bauer-Obomeghie

Praxis pur. Reden wir miteinander!
Lösungsfokussiert und wertschätzend kommunizieren > [23500103](#)
Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023
Andrea Krassnig

Das WIR im Dorf bewusst gestalten – MITEINANDER und FÜREINANDER > [23500102](#)
Donnerstag 29. – Freitag 30. Juni 2023
Eva Altenmarkter-Fritzer

Flexible Arbeit und Gesundheit
Wie gestalte ich flexible Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich?
> [23510101](#)
Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juli 2023
Claudia Felder-Fallmann

ONLINE: „Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz“
> 23510104

Freitag 22. und Freitag 29. September 2023
Jasmin Sadeghian

„MentalReal“ vom Mentalen zum Realen in der
Gesundheitsförderung

> 23510103

Montag 9. – Dienstag 10. Oktober 2023
Brigitte Lube

Der achtsame Weg zu Resilienz und innerer Stärke
> 23510102

Montag 13. – Dienstag 14. November 2023
Birgit Zimmermann

Oberösterreich

ONLINE: Working together – länger gesund im Be-
trieb durch gesundheitsförderliche, altersgerechte
Arbeitsbedingungen > 23100105

Donnerstag 27. April und Donnerstag 4. Mai 2023
Markus Peböck

Aktiv bis ins Alter – Powertrio für Ihre körperliche
und geistige Fitness > 23100104

Montag 12. – Dienstag 13. Juni 2023
Elisabeth Barta-Winkler

„Ihr Auftritt bitte“ – wie es gelingt Menschen (für
Gesundheitsförderung) zu begeistern > 23100106

Mittwoch 14. – Donnerstag 15. Juni 2023
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Gruppen kreativ moderieren und den Teamgeist
stärken > 23110105

Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juli 2023
Margit G. Bauer-Obomeghie

Body Positivity > 23110104

Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juli 2023
Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich – The Work von
Byron Kathie > 23110106

Dienstag 17. – Mittwoch 18. Oktober 2023
Marion Weiser

Typgerechte Kommunikation und Motivation
anhand des DISG-Modells in der
Gesundheitsförderung > 23110109

Dienstag 14. – Mittwoch 15. November 2023
Verena Forster

Evaluation in der Gesundheitsförderung –
innovative & kreative Methoden, die Spaß machen
> 23110107

Mittwoch 29. – Donnerstag 30. November 2023
Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Salzburg

Sicher präsentieren und souverän vortragen
> 23800102

Montag 12. – Dienstag 13. Juni 2023
Andrea Magnus

Elterncoaching > 23800103

Donnerstag 22. – Freitag 23. Juni 2023
Bettina Bachschwöll

Caring Community Nursing

> 23810101

Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juli 2023
Thomas Diller

Soziokratische Nachbarschaftskreise > 238120102

Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023
Barbara Strauch und Florian Bauernfeind

ONLINE: Verbündete finden und wirkungsvoll
zusammenarbeiten > 23810103

Mittwoch, 4. Oktober 2023

Günther Marchner und Maria Pramhas

Gesundheitsziele erreichen mit dem
Zürcher Ressourcen Modell® > 23810104

Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023
Kristina Sommerauer

Lösungsorientierte Kommunikation

> 2310105

Donnerstag 19. – Freitag 20. Oktober 2023
Michael Schallböck

Selbstkontakt und Selbstkenntnis > 23810106

Donnerstag 9. – Freitag 10. November 2023
Josef Wimmer

Tirol

Sicher präsentieren, erfolgreich vortragen
> 23300102

Dienstag 18. – Mittwoch 19. April 2023
Josef Wimmer

Sprache – Körper – Präsenz
Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor
Zuhörenden präsentieren > [23300103](#)
Dienstag 9. – Mittwoch 10. Mai 2023
Lisa-Maria Sexl

ONLINE: Gesunde Führungsarbeit und nachhaltiger
Erfolg in der Gesundheitsförderung
> [23300104](#)
Dienstag 23. – Mittwoch 24. Mai 2023
Stefan Behnke

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle
mittels Sketchnoting > [23300105](#)
Dienstag 20. – Mittwoch 21. Juni 2023
Margit G. Bauer-Obomeghie

ONLINE: Gesunde Jause im Kindergarten und in
der Schule > [23310101](#)
Dienstag 26. – Mittwoch 27. September 2023
Marie Hanser

Konfliktmanagement – Kommunikation und
Konfliktlösung im Team und in der Begleitung
von Menschen > [23310102](#)
Dienstag 10., – Mittwoch 11. Oktober 2023
Gerald Höller

Widerstandsfähigkeit stärken – Resilienz für den
beruflichen und privaten Alltag
> [23310103](#)
Dienstag, 7., – Mittwoch, 8. November 2023
Bettina Bachschwöll

Vorarlberg

Empowerment-Tools für die Resilienz-Förderung bei
Kindern und Jugendlichen > [23600102](#)
Donnerstag 15. – Freitag 16. Juni 2023
Ulla Catarina Lichter

Projekte mental und punktgenau erfolgreich
umsetzen > [23600103](#)
Donnerstag 29. – Freitag 30. Juni 2023
Katrin Zechner

Teamkultur in der Gesundheitsförderung
> [23610101](#)
Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023
Michael Nußbaumer

„Seit diesem Kuss war ich wie verzaubert ...“ Di-
versitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen
Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt
der sexuellen Orientierung (LGBTI) > [23610105](#)
Donnerstag 28. – Freitag 29. September 2023
Sonia Raviola

Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement
> [23610102](#)
Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023
Brigitte Lube

ONLINE: Psychologie des Klimaschutzes
> [23610104](#)
Freitag 13. Oktober 2023
Karen Hamann

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper
und Psyche erkennen > [23600104](#)
Donnerstag 9. – Freitag 10. November
Caroline Theiss-Wolfsberger

Konfliktmanagement Basiskurs
> [23610103](#)
Donnerstag 14. – Freitag 15. Dezember 2023
Gerald Höller

Empowerment-Tools für die Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 23600102

Ziel:

Das Seminar gibt den Teilnehmenden eine fundierte Einführung in das ressourcen- und lösungsorientierte Resilienz-Konzept nach dem Bambus-Prinzip® mit Augenmerk darauf, wie man Kinder unterstützen kann, sodass sie zu resilienten und starken Persönlichkeiten heranwachsen, sie Ängste überwinden und an Selbstwirksamkeit gewinnen, sie an Entwicklungskrisen und Herausforderungen wachsen und ihr einzigartiges Potenzial ihrem Wesen nach entfalten können.

Zielgruppe:

Fachpersonen, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten, Lehrpersonen und Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen, Jugendarbeiter:innen

Methoden:

- Trainerinnen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen
- Stärke-, bedürfnis- und lösungsorientierte Selbstreflektion, zu zweit und in der Gruppe
- Resilienz-Zirkel-Training®, Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugend-Coaching, dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)-Methode, Empowerment-EMDR-Coaching, Trancearbeit und agile Tools aus der Improvisation

Inhalte:

In zwei abwechslungsreichen, praxisorientierten Trainingstagen stehen neben dem Theorie-Input die Durchführung von interaktiven Übungen und die Weitergabe von Impact-Techniken und Empowerment-Tools aus dem Kinder- und Jugend-Coaching im Vordergrund. Das Seminar bietet ausreichend Gelegenheit, die Übungserfahrung zu reflektieren, damit sie im Arbeitsalltag sofort umgesetzt werden können. Warum gehen manche Menschen oder Familien gestärkt aus einer Krise hervor und warum zerbrechen andere an ihren Schicksalsschlägen? Spannende Antworten hierzu bietet die Resilienzforschung. Sie untersucht, wieso es einigen Menschen gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben. Dabei bringt sie es auf acht wesentliche Lern- und Kompetenzfelder: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstmotivation, Selbstverantwortung, Beziehungs-, Zukunftsgestaltungs- und Improvisationsvermögen.

Referentin/Trainerin:
Ulla Catarina Lichter

Termin: Donnerstag 15. – Freitag 16. Juni 2023
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 1. Juni 2023
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > 23600103

Ziel:

Es gibt Menschen, welche auffallend viel im Leben erreichen. Manches dabei ist Glücksache, Talenten und günstigen Umständen zu verdanken. Erfolgreich zu sein, bedeutet aber primär, sich seiner Ziele bewusst zu sein und mit einer erfolgsversprechenden inneren Haltung kleine und große Projekte umzusetzen. Dieser Gestaltungsraum ist groß und es gibt wunderbares Werkzeug und Tools, um konsequent und mit Freude seinen Zielen näherzukommen. In diesem Seminar werden Sie nicht nur mit Begeisterung Zielerbeit umsetzen lernen, Sie werden auch durch einen Persönlichkeitstest mögliche Stärken und Entwicklungspotenziale erkennen. Zudem erfahren wir, wie wir Menschen um uns herum in Projekte einbinden können oder sie motivieren können, um allein aber auch mit einem Team Großartiges zu erreichen.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem NON-Profit-Sektor wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte

Methoden:

- Wissensimpulse; praktische Anwendung; Persönlichkeitstest (Hendrich); Feedback
- Visionen und Zielbilder – man kommt nicht als Sieger ins Ziel, man startet als Sieger
- Weg von Energie, hin zu Energie – von der Idee zur Umsetzung
- Klarheit, Struktur und Zielerreichung in Gruppen
- Kommunikation vor und mit der Gruppe – Trends in der PP-Präsentation
- Persönlichkeitstypen nach Dr. Hendrich Techniken für einen mentalen Topzustand in und nach der Arbeit
- Belastende Gedanken schwächen und gute „innere“ Zustände entwickeln

Inhalte:

- **Ein außergewöhnliches Selbstmanagement-Seminar mit außergewöhnlichen Ergebnissen**
- **Zielerbeit hat immer mit Loslassen, Perspektivenwechsel und Veränderung zu tun. Es gilt Widerstände zu überwinden, Herausforderungen zu meistern, mental klar zu sein. Aber es gilt ihn, diesen Weg, Projekte und Ziele, sogar mit Leichtigkeit und Freude umzusetzen. Erfolgreich zu sein bedeutet, das zu erreichen, was einem im Leben wichtig ist. Es gilt individuelle Wege zu finden, wo das Gehen selbst und die Zielerreichung gut schaffbar sind. Es ist zudem interessant sich selbst, aber auch die anderen Menschen in ihrer Typologie und ihrem Verhalten besser kennenzulernen. Neue Perspektiven lassen Situationen oft unter einem neuen Licht erscheinen. Es gibt imposante, sehr einfache Methoden, mit denen wir sehr gutes Werkzeug in der Hand haben, um den Arbeitsalltag, aber auch das Privatleben gut zu gestalten.**

Referentin/Trainerin:
Katrin Zechner

Termin: Donnerstag 29. – Freitag 30. Juni 2023
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 15. Juni 2023
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teamkultur in der Gesundheitsförderung

> 23610101

Ziel:

Die Teilnehmer:innen entwickeln und/oder stärken ihr Verständnis davon, welche Bedingungen für eine gesunde Teamkultur in ihrem Arbeitsfeld förderlich sind.

Eine gesunde Teamkultur lässt sich an zwei Elementen erkennen: Die Team-Mitglieder fühlen sich grundsätzlich wohl und können sich entwickeln und das Team erfüllt die Aufgaben, wegen denen es geformt wurde. Eine gesunde Teamkultur ermöglicht also menschliches Reifen und erreicht die wesentlichen organisatorischen Ziele, aber durch gestiegene Bewusstheit lässt sich damit positiv beeinflussen. Dieses Seminar ist dementsprechend eine Erkenntnisreise – und bildet für zwei Tage selbst ein Lern-Team, in dem die Erfahrungen der Teilnehmer:innen sich gegenseitig befruchten und klären. Am Ende sollen neue hilfreiche Perspektiven auf das eigene Team stehen.

Zielgruppe:

Alle Menschen, die in und mit Teams arbeiten, Führungskräfte, Teamleiter:innen, Supervisorinnen und Supervisoren

Inhalte:

- **Reflexion und veränderte Einstellungen und Strukturen – positiv verändern**
- **Ein klarsichtiger und wertschätzender Umgang mit Unterschieden in Persönlichkeit, Entwicklungsgrad und Bedürfnissen ist fundamental – wer ist wo am richtigen Platz?**
- **Klar vereinbarte Strukturen helfen bei der Stärkung von Gestaltungsspielraum – zum Beispiel Konflikt-Regeln, 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**

Methoden:

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

Referent/Trainer:
Michael Nußbaumer

Termin: Donnerstag 21. – Freitag 22. September 2023
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–
Anmeldung bis 7. September 2023
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Seit diesem Kuss war ich wie verzaubert ...“ Diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt der sexuellen Orientierung (LGBTI) > 23610105

Dieses Seminar führt Sie durch die Geschichte der LGBTI-Bewegung, beleuchtet den historischen Kontext dieser Zielgruppe und erzählt exemplarisch von generationsübergreifenden Lebensbiografien.

Ziel:

Ziel ist es, einen Einblick in die vielfältigen Lebensrealitäten, Beziehungs- und Familienformen der heutigen Queer-liebenden Bevölkerung zu gewinnen, einen Umgang mit Vorurteilen, Homophobie und Stigmatisierungen zu finden sowie kultursensible Umgangs- und Kommunikationsformen im beruflichen, schulischen und persönlichen Alltag zu entdecken und auszuprobieren. Zusätzlich zur Wissensvermittlung geht es um Selbstreflexion sowie Stärkung der Empathiefähigkeit und Selbstwirksamkeit. Mit diesen gewonnenen Kompetenzen können Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheitsförderung und der Ihnen anvertrauten Personen in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit leisten.

Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aus Gesundheit, Soziales, Beratung, Schule, Jugendarbeit, Pädagoginnen und Pädagogen, Familienhelfer:innen

Methoden:

Aufbauend auf diesem Wissen werden praxisorientierte Beispiele aus Ihrem Berufsalltag besprochen und die vielen Möglichkeiten für eine kultursensible, diversitätsgerechte Sprache und Arbeitsweise sichtbar gemacht. Pointierte Kurzvorträge; Geschichten & Metaphern; Gruppenarbeiten und Rollenspiele; Selbstreflexion, Körper- und Entspannungsübungen

Inhalte:

Kultursensibilität und diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender-Personen und intersexuelle Menschen (LGBTI)

- **Begriffsdefinitionen**
- **Geschichte und Gegenwart der LGBTI-Bewegung (z.B. rechtliche Grundlagen, gesellschaftliche Entwicklung, soziale Formen der Akzeptanz; Darstellungen in Kultur und Medien ...)**
- **Aktuelle Erkenntnisse aus der Glücks- und Sexualforschung (z.B. die Frage, warum Beziehungen unser Leben bereichern, neurobiologische Prozesse, Zugehörigkeit als menschliches Grundbedürfnis ...)**
- **Erkennen und Umgang mit Konflikten (z.B. Vorurteile, Homophobie, Stigmatisierung, Ausgrenzung, Mobbing)**
- **Stärkung der eigenen Resilienz und Abgrenzungskompetenzen**
- **Entdecken und Ausprobieren kulturgerechter Umgangs- und Kommunikationsformen am Arbeitsplatz sowie im beruflichen, schulischen und persönlichen Alltag**

Referentin/Trainerin:

Sonia Raviola

Termin: Donnerstag 28. – Freitag 29. September
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 14. September 2023
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement

> 23610102

– oder wie Sie mit der Power von Ihrem Fokus ihre Selbstwirksamkeit und mentale Gesundheit steigern.

Ziel:

Das Vermögen sich auf das Wesentliche zu fokussieren wird somit zum entscheidenden Erfolgsfaktor, um vollen Zugang zu seinen mentalen Ressourcen zu bekommen. Menschen, die ihren Fokus auf das Wesentliche halten können, sind selbstwirksam, durchsetzungskräftig, effektiv und können klare Entscheidungen treffen.

Sie fühlen sich ausgeruht, wach und besitzen einen starken Selbstwert.

Sie sind offen und klar und können sich auch entsprechend effektiv und freundlich ins Team einbringen und werden zu einem positiven Magneten für ihr Team und ihre Mitarbeiter:innen.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem NON-Profit-Sektor wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte

Methoden:

Theoretische Inputs; Step-by-Step-Anleitungen; Mentale Übungen und Techniken; Einzel- und Kleingruppenarbeiten; Erfahrungsaustausch und Mentalprogramm zum garantierten Transfer

Inhalte:

„Mehr Zeit“ für die wirklich wichtigen Dinge im Alltag – davon träumen viele. Aber die herkömmlichen Zeitmanagement-Techniken wie „Ziele definieren, Milestones festlegen, die Pareto-Methode und diszipliniertes Abarbeiten“ bringen bei Ihnen nichts. Im Gegenteil! Statt für Entlastung zu sorgen, bescheren sie nur eines: mehr Stress.

Kein Wunder – denn unser Alltag ist agil und dynamisch geworden. Und was noch vor 50 Jahren den (Führungs-)Alltag leichter machte, ist heute absolut veraltet. Permanente Überforderung, ständige Unterbrechungen, Multitasking und sinkender Bewältigungsglauben sind die Folge. Der Fokus auf das, was wirklich wichtig ist, geht verloren, die Gehirnleistung sinkt und so auch die Selbstwirksamkeit. Bei steigendem Arbeitseinsatz kommt es zu einem Verlust an Arbeitsfähigkeit, Leistung, Motivation und letztlich psychischer Gesundheit. Durch die De-Fokussierung fühlt man sich ineffektiv, ausgebrannt, gestresst, müde, ängstlich, un kreativ, depressiv und verliert letztlich an Selbstwert. Man hat ständig das Gefühl keine Zeit zu haben und fühlt sich gehetzt. Gesundheit, Familie und Freizeit kommen zu kurz.

Referentin/Trainerin:

Brigitte Lube

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. Oktober 2023
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis 21. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



ONLINE: Psychologie des Klimaschutzes > 23610104

Ziel:

Ein Verständnis der menschlichen Motivation im Umwelt- und Klimaschutz erhalten und selbst erfahren.

Zielgruppen:

Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen, Führungskräfte aus verschiedenen Berufsgruppen wie Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Gemeinwesen, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und Interessierte

Methoden:

- Balance aus Input und interaktiven Austauschformaten/Selbstreflexion
- Interaktive Inhalte zwischendurch
- Praktische Psychologie des Klimaschutzes – wie kann ich mit psychologischen Modellen arbeiten?
- Selbstreflexion und Selbsterfahrung zu allen Inhalten

Inhalte:

Umweltpsychologie, Sozialpsychologie, Klimaschutz.

In diesem Seminar können sich Teilnehmer:innen einen umfassenden Überblick über die Umwelt- und Klimapsychologie verschaffen, um sich selbst und andere besser zu verstehen, und bei Bedarf eigene Klimaschutzideen weiterzuentwickeln.

Das Seminar ist aufgeteilt in Input-Blöcke und Interaktions-Blöcke. Am Vormittag widmen wir uns der Psychologie des privaten klimaschützenden Verhaltens mit anschließenden Austausch- und Fragerunden sowie Selbsterfahrungsmethoden. Am Nachmittag behandeln wir die Psychologie

des Protests und Engagements, ebenfalls verknüpft mit Interaktion.

Psychologie des privaten Klimaschutzes – wie können wir Verhalten verstehen und verändern?

- **Problembewusstsein – warum reicht das Wissen über den Klimawandel nicht aus?**
- **Selbstwirksamkeit – wie können wir uns wirksamer in unserem Handeln fühlen?**
- **Soziale Normen – warum beeinflussen sich andere mehr als wir denken?**
- **Gewohnheiten & Intentionen – wie können wir Gewohnheiten durchbrechen?**
- **Vom Fußabdruck zum Handabdruck**

Mut im Klimaschutz – wie können wir zu Protest und Engagement motivieren?

- **Soziale Identitäten – welche Rolle spielt die Verbundenheit zu Gruppen im Klimaschutz?**
- **Emotionen – wie können wir Gefühle verstehen und als Motivationskraft nutzen?**
- **Kollektive Wirksamkeit – was können wir gemeinsam erreichen?**
- **Visionen – welche Visionen brauchen wir?**
- **Spillover – was müssen wir unbedingt für die Verbreitung von Klimaschutz beachten?**

Referentin/Trainerin:

Karen Hamann

Termin: Freitag 13. Oktober 2023

von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Web-Seminar

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis 29. September 2023

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen > 23600104

Ziel:

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

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:

Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Donnerstag 09. – Freitag 10. November 2023
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 27. Oktober 2023
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktmanagement Basiskurs > 23610103

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 und Pädagogen, Soziale Arbeit, Bildung, Interessierte

Methoden:

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

Inhalte:

Die Gewaltfreie Kommunikation geht von der Gleichwertigkeit aller Menschen aus. Aufrichtigkeit und Annahme machen eine respektvolle Art des Umgangs miteinander möglich. Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

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

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Donnerstag 14. – Freitag 15. Dezember 2023
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seminarhotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 100,-
Anmeldung bis 30. November 2023
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich ist geprägt durch **fünf Leitthemen**: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität, „Gut leben in Zeiten von COVID-19“ und Klima und Gesundheitsförderung. Der FGÖ bearbeitet in diesem Zeitraum **fünf in Arbeitspaketen zusammengefasste Programmlinien**: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Kommunales Setting, Lebensqualität von Älteren und Gesunde Lebensweisen und Klimaschutz durch intersektorale Zusammenarbeit.

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.

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

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

Bewegung ist gesund – klar!



Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, um die Gesundheit auf vielen Ebenen zu fördern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit – gerade jetzt!

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

Expertinnen und Experten unterscheiden hier sechs Zielgruppen:

- Kinder im Kindergartenalter
- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- ältere Erwachsene
- Frauen während der Schwangerschaft und danach
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen



Für jede Zielgruppe gibt es übersichtlich gestaltete Folder und Plakate in einfacher Sprache, die beim Fonds Gesundes Österreich kostenlos bestellt werden können oder als Download auf der Website des FGÖ zur Verfügung stehen. Tel: 01/8950400, fgoe@goe.at, www.fgoe.org

https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden

