

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2020



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, 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

34. Auflage, Dezember 2019

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bietet für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot an: das „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2020“.

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, Strategien und Ziele zu berücksichtigen. Neue Themenfelder wie „Social Media Update“ oder „Dynamic Facilitation“ werden in den Seminaren genauso aufgegriffen wie „Resilienz“, „Gute Gesundheitsinformation“ oder „Agiles Projektmanagement“. Aber auch die bewährten Themen, die nach wie vor gebraucht werden, sind weiterhin im Programm: „Partizipation“, „Burnout/Stressprophylaxe“ oder „Konfliktmanagement“.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den Bildungsnetzwerkpartner/innen in den Bundesländern und dem anhaltenden Engagement der Koordinator/innen gelingt es uns, Ihnen attraktive Seminare mit hochqualifizierten Referent/innen anbieten zu können.

Wir hoffen, Sie finden in unserem Programm 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 2020

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 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 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“, „Konfliktmanagement“ und „Agiles Entscheiden“. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen auf dem Programm, wie z. B. durch Seminare in der psychosozialen Gesundheit wie „Altersgerechtes Arbeiten“ oder „Resilienz“ sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. 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 2019 basierend auf dem langfristigen Rahmenarbeitsprogramm 2017–2020.

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 2020“ aufgegriffen.

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 mit diesem Schwerpunkt unter dem 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 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 finden Sie unter dem Symbol:



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 % auf 13 % 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 von Kommunikation von Gesundheitsinformation und andererseits um gesundheitskompetente Gestaltung von Organisationen. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Krankenversorgung und 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 regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinator/innen finden Sie auf den Seiten 8 - 11.

Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 97.

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 % vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist lediglich ein Unkostenbeitrag von 100 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 50 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

Regionale Projektkoordinator/in Wien und NÖ

Dennis Beck

Seit rund 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 außerdem Referentin in der Geschäftsführung und inhaltliche Vertretung des Geschäftsführers.



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

Dennis Beck: Tel.: 01/4000 76 901, Fax: 01/4000 99 76 901
E-Mail: dennis.beck@wig.or.at

Franziska Renner: Tel.: 01/400 769 2, Fax: 01/400 099 769 21
Mobil: 0676/811 876 921, E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Carina Ehrnhöfer

PROGES Teamkoordinatorin im Burgenland und Regionalmanagement im Projekt „Gesundes Dorf“. Seit 2014 Organisation und Koordination der Bildungsnetzwerkseminare im Burgenland für den Fonds Gesundes Österreich. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der Gesundheitsförderung. Aktuell: Konzeptionierung, Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte, Projektmanagement, Trainings- und Workshopleitungen, Studium Leadership und Management an der Donau Universität Krems.



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.



Nina Grasl

Ausbildung zur Kultur- und Kongressassistentin mit den Schwerpunkten Tagungs- und Kongressmanagement, Angewandtes Projektmanagement, Betriebs- und Volkswirtschaftslehre und Kulturmanagement. Seit Jänner 2018 Projektassistentin bei ÖSB Consulting GmbH.



ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbestraße 6

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

Nina Grasl
Tel.: 0664/601 773 328, E-Mail: nina.grasl@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 2020

Wien

IHRE GESUNDE IDEE – Tipps und Konzepte für eine gute Nachbarschaft > 20400101
Mi 29. – Do 30. Jänner 2020
Christian Fessl

Vielfalt: Herausforderung und Chance
> 20400102
Mi 19. – Do 20. Februar 2020
Birgit Mahrle-Haas

Mit Druck umgehen – Resilienz entwickeln
> 20400103
Mi 25. – Do 29. März 2020
Brigitte Lube

Agiles Team, selbstorganisierte Projektarbeit
> 20400104
Mo 27. – Di 28. April 2020
Thomas Diller

Peer-Coaching-Methoden für Teams und den „Hausgebrauch“ > 20400105
Do 7. – Fr 8. Mai 2020
Michael Nußbaumer

Weg vom Einzelkämpfertum – hin zur kreativen Projektentwicklung im Team! > 20400106
Di 16. – Mi 17. Juni 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte
> 20410101
Mo 21. – Di 22. September 2020
Carmen Unterholzer

Tue Gutes – und rede darüber! Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 20410102
Mi 14. – Do 15. Oktober 2020
Helmut Buzzi

Gesunde Selbstführung – der Weg zum verbesserten Selbstmanagement > 20410103
Mi 25. – Do 26. November 2020
Arthur Zoglauer

Social Media Update – zeitgeistige Online-Kommunikation ohne Riesen-Werbebudget > 20410104
Di 1. – Mi 2. Dezember 2020
Helmuth Bronnenmayer

Niederösterreich

Professionelle Rollengestaltung in der Gesundheitsförderung – zwischen Empathie, Kontakt und Abgrenzung > 20200107
Fr 6. März 2020, Mo 16. März + Di 17. März 2020
Georg Zepke

Partizipation durch zielgruppengerechte Kommunikation fördern > 20200108
Fr 6. März, Mi 18. März + Mi 1. April 2020
Lorena Hoormann

Stark, aber wie? Geschlechtssensible Gewaltprävention im schulischen Kontext > 20200102
Mo 20. – Di 21. April 2020
Romeo Bissutti

Kommunale Gesundheitsförderung – aus den Erfahrungen lernen > 20200103
Mo 27. – Di 28. April 2020
Ingrid Spicker

Gesund – gesünder – am besten gecoacht! Kreative Coachingtools – analog und digital > 20200104
Di 5. – Mi 6. Mai 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Die 3 H's in der systemischen Beratung und deren Einsatz in der Gesundheitsförderung > 20200105
Do 14. – Fr 15. Mai 2020
Birgit Pichler

Teams kreativ mit Techniken aus LandArt unterstützen und stärken > 20200106
Do 4. – Fr 5. Juni 2020
Natascha Peters-Wendt

Gesund im Hier und Jetzt! Seminar- und Arbeitssettings gesundheitsförderlich gestalten > 20210101
Mi 7. – Do 8. Oktober 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Digital Detox 1.0 – befreit den Geist und stärkt die Gesundheit > 20210102
Mi 14. – Do 15. Oktober 2020
Brigitte Lube

„Agiles Entscheiden“ und dessen Anwendung in der Gesundheitsförderung – Akzeptanz und Wirksamkeit von Entscheidungen fördern > 20210103
Di 17. – Mi 18. November 2020
Sabine Baillon

Burgenland

Kühler Kopf in heißen Debatten – Argumentations- und Schlagfertigkeitstraining > 20900101
Mi 26. – Do 27. Februar 2020
Susanne Pöchacker

Kollektiv & kooperativ – effektive Meetings 4.0 mit soziokratischer Gesprächsführung > 20900102
Mo 6. – Di 7. April 2020
Florian Bauernfeind

Das 1x1 der Freiwilligenarbeit – wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann > 20900103
Mi 13. – Do 14. Mai 2020
Martin Oberbauer

Kreativ auf Flips & Co – ein Bild sagt mehr als tausend Worte > 20900104
Di 9. – Mi 10. Juni 2020
Margit G. Bauer- Obomeghie

Projektentwicklung „live“ – gemeinsam ein besseres „Produkt“ erschaffen > 20910101
Di 7. – Mi 8. Juli 2020
Sonja Scheibelhofer, Carina Ehrnhöfer

SINN-erfüllt arbeiten und gesund bleiben – Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout > 20910102
Di 18. – Mi 19. August 2020
Harald Pichler

Ressourcen² – ein ZRM®-Aufbaukurs > 20910103
Di 8. – Mi 9. September 2020
Ulrike Gmachl-Fischer

Case Management – aktuelle Theorie und Anwendung > 20910104
Mo 12. – Di 13. Oktober 2020
Maria Pötscher-Eidenberger

Photovoice, Community Mapping & Co – partizipative Methoden kennenlernen, ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen > 20910105
Di 3. – Mi 4. November 2020
Markus Peböck

Angewandte Improvisation und Achtsamkeit – Quelle der Kraft für Persönlichkeit und Präsenz > 20910106
Mi 11. – Do 12. November 2020
Birgit Schwamberger-Kunst

Steiermark

Teams gesund führen (Teil 2) > 20700101
Di 25. – Mi 26. Februar 2020
Gerald Höller

Textarbeit im Beruf – professionell, zeitgemäß, erfolgreich > 20700102
Mo 2. – Di 3. März 2020
Doris Lind

Kreativ auf Knopfdruck? > 20700103
Mi 25. – Do 26. März 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen > 20700104
Mi 22. – Do 23. April 2020
Andreas Kebler

Flipcharts, Pinnwand-Plakate & Co noch wirkungsvoller gestalten - ein Aufbau-seminar > 20700105
Di 28. – Mi 29. April 2020
Edith Steiner-Janesch

Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen > 20700106
Do 14. – Fr 15. Mai 2020
Stefanie Schwarzl und Yasmine El Filali

Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung > 20700107
Mi 27. – Do 28. Mai 2020
Alima Matko

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1) > 20710103
Mo 5. – Di 6. Oktober 2020
Gerald Höller

Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich > 20710104
Mi 14. Oktober 2020 + Do 22. Oktober 2020
Wolfgang Stock

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag
> 201710105
Termin: Di 3. – Mi 4. November 2020
Ulli Krenn

Oberösterreich

Gesundheitskompetenz (Health Literacy) für
Multiplikator/innen > 20100101
Termin: Di 3. – Mi 4. März 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Eyes@work > 20100107
Di 10. März 2020
Marion Weiser

Souverän wirken – Atmosphäre gestalten
> 20100102
Di 24. – Mi 25. März 2020
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Gemeinsam fotografieren – oder doch mehr?
> 20100103
Di 28. – Mi 29. April 2020
Markus Pehböck

Bewegung in jedem Alter
für Multiplikator/innen und Selbstanwender/innen
> 20100108
Di 5. – Mi 6. Mai 2020
Elisabeth Barta-Winkler

Gesundheitsförderung und Partizipation im
digitalen Wandel
> 20100104
Di 12. – Mi 13. Mai 2020
Horst Küblböck-Lausegger

Facebook, Twitter und Co – soziale Medien richtig
nutzen > 20100106
Di 16. – Mi 17. Juni 2020
Stefan Straßburger

RECHT haben oder FREI sein > 20110101
Di 6. Oktober 2020
Marion Weiser

Abenteuer Schreiben – zeilenweise zu besserer
Kommunikation und mehr Lebensqualität!
> 20110103
Di 10. – Mi 11. November 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie, Eva Lepold

Pubertät – „Aufruhr im Kopf“ – Jugendliche verste-
hen und abholen > 20110104
Di 24. – Mi 25. November 2020
Margit G. Bauer-Obomeghie

Wie agil soll's denn sein? > 20110105
Mi 2. – Do 3. Dezember 2020
Markus Pehböck

Salzburg

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Res-
ourcen Modell® > 20800102
Mi 18. – Do 19. März 2020
Kristina Sommerauer

Leichte, barrierefreie Sprache > 20800103
Do 16. – Fr 17. April 2020
Angelika Mader

Gesundheit erfolgreich kommunizieren
> 20800104
Do 23. – Fr 24. April 2020
Elisabeth Tschachler, Dietmar Schobel

Coaching als Intervention –
individuelle und organisationale Lösungen
> 20800105
Do 7. – Fr 8. Mai 2020
Erika Pircher

Gesundheitsförderung durch Ergotherapeut/innen
> 20800106
Do 14. – Fr 15. Mai 2020
Sabine Stadler, Melanie Kriegseisen-Peruzzi

Come together – move together > 20810101
Do 24. – Fr 25. September 2020
Andrea Parger

Männergesundheit > 20810102
Do 1. – Fr 2. Oktober 2020
Eberhard Siegl

Sicherheit in Zeiten des Wandels > 20810103
Do 15. – Fr 16. Oktober 2020
Josef Wimmer

Wirkung durch persönliches Gespräch > 20810104
Do 5. – Fr 6. November 2020
Michael Schallböck

Methodenkoffer Gesundheitsförderung

> [20810105](#)

Do 12. – Fr 13. November 2020

Birgit Pichler, Karin Korn

Tirol

Grundlagen der Rhetorik > [20300101](#)

Di 10. – Mi 11. März 2020

Lisa-Maria Sexl

Teams gut und gesund führen > [20300102](#)

Di 26. – Mi 27. Mai 2020

Gerald Höller

Frauen im Fokus der Gesundheitsförderung

> [20300103](#)

Di 16. – Mi 17. Juni 2020

Karin Korn, Birgit Pichler

Alternsgerecht arbeiten > [20300104](#)

Di 23. – Mi 24. Juni 2020

Ulli Krenn

Gesundheitsförderung 4.0 > [20310101](#)

Di 29. – Mi 30. September 2020

Christian Scharinger

Beraten – Begleiten – Beteiligen!

Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung!

> [20310102](#)

Di 13. – Mi 14. Oktober 2020

Margit G. Bauer-Obomeghie

Dynamic Facilitation – Gruppen zu kreativen Lö-

sungen verhelfen > [20310103](#)

Di 20 – Mi 21. Oktober 2020

Thomas Diller

Aufbaukurs Konfliktmanagement > [20310104](#)

Di 10. – Mi 11. November 2020

Gerald Höller

Sicher präsentieren, erfolgreich vortragen

> [20310105](#)

Di 24. – Mi 25. November 2020

Josef Wimmer

Gesundheit und Pubertät > [20310106](#)

Di 1. – Mi 2. Dezember 2020

Birgitta Klammer-Barabasch

Voralberg

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit – Umgang mit Medien > [20600101](#)

Do 27. – Fr 28. Februar 2020

Angelika Böhler

Embodiment und Embodied Communication – der Körper als Kommunikationstool

> [20600102](#)

Do 19. – Fr 20. März 2020

Caroline Theiss-Wolfsberger

Empowerment-Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > [20600103](#)

Do 16. – Fr 17. April 2020

Ulla Catarina Lichter

Beeindruckende Flipcharts –

aussagekräftige Sketchnotes > [20600104](#)

Mo 20. – Di 21. April 2020

Anna Egger

Konfliktmanagement Basiskurs > [20600105](#)

Mi 29. – Do 30. April 2020

Gerald Höller

Strukturierte Netzwerkarbeit und Koordination > [20600106](#)

Do 14. – Fr 15. Mai 2020

Franziska Pruckner

Burnout-Prophylaxe > [20600107](#)

Mi 3. – Do 4. Juni 2020

Alexandra Kolbitsch, Helga Kräutler

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > [20600108](#)

Do 18. – Fr 19. Juni 2020

Katrin Zechner

Werkzeugkoffer – Methode und Moderation > [20610101](#)

Termin: Mi 9. – Do 10. September 2020

Anna Egger

Gesundheitsinformationen – leicht verständlich und praxisnah > [20610102](#)

Do 24. – Fr 25. September 2020

Andrea Niemann

Ihr Auftritt in der Öffentlichkeit - Umgang mit Medien

> 20600101

Vermittlung von Grundlagen der Kommunikation in einem kompakten Seminar. Persönliche Kommunikationsfähigkeiten herausarbeiten und vor der Kamera trainieren. Kompakte Informationen über PR und ein Blick in die Welt der Medien. Individuelles Feedback in der Videoanalyse. Trainiert werden: Präsentationen und freies Reden, Gesprächsführung und Interviews. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen Sicherheit im Umgang mit Journalisten und Journalistinnen. Übungsauftritte vor der Kamera vermitteln die Herausforderung einer realen Situation, anschließend wird in der Videoanalyse gemeinsam Feedback gegeben.

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

Zielgruppe:

Führungskräfte aus verschiedenen Berufsgruppen wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen; alle an der Verbesserung ihrer eigenen Kommunikationsfähigkeiten interessierten Personen

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**

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.

Referentin/Trainerin:

Angelika Böhler

Termin: Do 27. – Fr 28. Februar 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 6. Februar 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment und Embodied Communication – der Körper als Kommunikationstool > 20600102

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 Praktiker/Innen 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.

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

- Sie verstehen die Funktionsweise Ihrer Persönlichkeit besser und können bei 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 eigenen Selbstwahrnehmung
- Erlernen einfacher praxisbezogener Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, die auch in der Arbeit mit Klienten wertvoll und hilfreich sind

Referentin/Trainerin:

Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Do 19. – Fr 20. März 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 27. Februar 2020

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Empowerment-Resilienz-Förderung bei Kindern und Jugendlichen > 20600103

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-, Zukunftsgestaltung und Improvisationsvermögen.

Ziel:

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 den 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 und Jugendliche und Familien arbeiten, Lehrpersonen und Kindergartenpädagog/innen

Methoden:

- Trainerinnen-Input 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-, Mental- und Achtsamkeitstraining, BiLa®-Coaching, Trancearbeit und agile Tools aus der Improvisation

Inhalte:

- **Einführung in die Lern- und Kompetenzfelder des Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®**
- **meine Rolle als Pädagog/in in der Resilienz-förderung**
- **Stärkung der eigenen Resilienz**
- **Glückliche Kinder lernen besser: die neuesten Kenntnisse aus der Embodiment-, Hirn- und Glücksforschung**
- **praktische Empowerment-Übungen aus dem Kinder- und Jugend-Coaching zur Ressourcenaktivierung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Überwindungen von Ängsten, Denkblockaden und akutem Stress**
- **Zeigen statt reden: mit Impact-Techniken Neugierde fördern, für Aha-Erlebnisse sorgen und resilienzfördernde Prozesse anregen, Resilienz-förderung in der Gruppe/Klasse**

Referentin/Trainerin:
Ulla Catarina Lichter

Termin: Do 16. – Fr 17. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 26. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Beeindruckende Flipcharts – aussagekräftige Sketchnotes > 20600104

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 graphischen Elementen. Kleinformatige Sketchnotes werden in Echtzeit erstellt, wobei es nicht um Kunst, sondern darum geht, Ideen und Inhalte festzuhalten und Verbales mit Visuellem zu verbinden.

Ziel:

Grundkenntnisse der Visualisierung, Schrift und Schriftbildübungen, Komposition und Aufbau von Charts und Sketchnotes, viel Übungszeit.

Methoden:

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Referentin/Trainerin:
Anna Egger

Termin: Mo 20. – Di 21. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 30. März 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktmanagement Basiskurs > 20600105

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.

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 und in der sozialen Arbeit, Pädagog/innen, alle Interessierten.

Methoden:

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

Inhalte:

- **Grundlagen und Konflikttheorien, Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg**
- **Wie sage ich es meinem/r Partner/in, Kolleg/in, Klient/in ...? – Kritik, innere Konflikte ehrlich und wirksam ansprechen**
- **von Kommunikationssperren, die trennen und Empathie, die verbindet**
- **Übungen zur Empathie im beruflichen und privaten Umfeld**
- **Selbstempathie in Theorie und Praxis**
- **Vernetzung der Teilnehmer/innen**
- **Training, Reflexion und Austausch im Forum und in der Kleingruppe**

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Mi 29. – Do 30. April 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 8. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Strukturierte Netzwerkarbeit und Koordination

> 20600106

Sich zu vernetzen, auszutauschen und qualitätsvolle Strukturen für diesen Bedarf zu finden, rückt zunehmend in den Fokus. Es ist nahezu selbstverständlich geworden. Das gelingt meist ausreichend gut – und dennoch gibt es für Vertiefung und Verfeinerung Wissen und Methoden. Die Säule der Netzwerkarbeit hat sich in den letzten Jahren intensiviert und professionalisiert. Netzwerkkoordination verlangt Fähigkeiten auf vielen Ebenen: auf Strukturebene genauso wie auf Lenkungsebene. Passgenau müssen Gespräche, Veranstaltungen, Strategien und Maßnahmen auf die unterschiedlichsten Kooperationspartner/innen zugeschnitten sein. Nur so kann ein gemeinsames Verständnis und idealerweise ein verbindendes Ziel geschaffen und in Folge erreicht werden.

Ziel:

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

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus dem Non-Profit-Sektor wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen und Interessierte mit folgendem Fokus:

- Aufbau von Netzwerken
- Pflege von Netzwerkforen wie Regionalforen, Gemeinde- und Nachbarschaftsinitiativen, Netzwerke in spezialisierten Kerngruppen

Inhalte:

Das Seminar gliedert sich in 4 Abschnitte und beinhaltet folgende Themen:

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

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit dem grundlegenden Verständnis der Rolle bzw. den verbundenen Aufgaben auseinanderzusetzen und in Folge werden vertiefende Tools in konkreten Vernetzungssituationen erarbeitet.

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 14. – Fr 15. Mai 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 23. April 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Burnout-Prophylaxe

> 20600107

Schneller, weiter, höher – wie lange noch? Die schnelllebige Gesellschaft, die enorme Vielfältigkeit der Aufgaben und das hohe Tempo fordern jeden Einzelnen privat und beruflich immer mehr. Der Weg ins Burnout ist ein schleichender Prozess und die Anzeichen dafür werden oft übersehen.

Im Seminar nähern wir uns den Themen Stress, Burnout und Resilienz durch vielfältige Methoden an. Neben der Auseinandersetzung mit einfachen und gut zu verstehenden Erklärungsmodellen führen wir kleine Experimente und zahlreiche alltagspraktische Übungen durch. Wir setzen uns mit der eigenen Resilienz, jener Widerstandskraft, mit welcher wir durchs Leben gehen, auseinander und lernen den Resilienzzyklus kennen. Zudem erarbeiten wir uns individuelle Werkzeuge, um Stress vorzubeugen und neue Wege für den Umgang mit den täglichen Anforderungen zu finden sowie Stresssymptome bei sich und auch bei Kolleg/innen frühzeitig erkennen zu können.

Ziel:

- Erkennen von individuellen Stresssituationen (Ursachen) und des Burnout-Prozesses
- eigenes Stressverhalten verstehen
- neue Handlungsmethoden für Alltag und Beruf erlernen
- Förderung der individuellen Stresskompetenz

Zielgruppe:

Interessierte aller Berufsgruppen sowie Mitarbeiter/innen im Gesundheits- und Sozialbereich, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen

Inhalte:

- **Stress- und Stressbewältigung**
- **Burnout-Prozess**
- **Auseinandersetzung mit der eigenen Resilienz**
- **Unterstützung durch verschiedene Methoden, welche wir praktisch üben**

Methoden:

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

Referentinnen/Trainerinnen:
Alexandra Kolbitsch, Helga Kräutler

Termin: Mi 3. – Do 4. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Projekte mental und punktgenau erfolgreich umsetzen > 20600108

Die Kunst, sein Leben erfolgreich und glücklich zu gestalten, liegt interessanterweise nicht nur darin „große“ Herausforderungen zu meistern, sondern es sind vielmehr die vielen Kleinigkeiten im Alltag, welche unsere Arbeit und unser Privatleben glücklicher und besser oder freudloser und weniger erfolgreich machen.

Ziel:

Eine starke Präsenz, eine aufrechte innere und äußerer Haltung und gute kommunikative Fähigkeiten fördern meinen beruflichen Erfolg, vor allem aber auch meine Freude und mein inneres Wohlbefinden. All das kann man mit einfachen, aber punktgenauen Methoden umsetzen.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte in Bereichen wie soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik, Personalwesen, Projektleiter/innen, Teamleiter/innen, Interessierte

Methoden:

Wissensimpulse, praktische Anwendung, Persönlichkeitstest (Hendrich), Feedback

Inhalte:

So wie unsere Stimme von der inneren „Stimmung“ geprägt ist, so ist auch unsere sichtbare Körperhaltung mit unserer inneren „Haltung“ verbunden. Das Gesagte und unsere Handlungen sind oft das Ergebnis innerer Zustände.

Darum beginnt dieses Kommunikationstraining nicht beim „Äußeren“, sondern die ersten Schritte sind, diese inneren Zustände zu gestalten. Ein innerer guter mentaler Zustand ermöglicht gutes Handeln und hat immer öfter gute Ergebnisse zur „Folge“ (erfolgreich). Es ist zudem interessant, sich

selber, 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.

- **Gestik und Körpersprache, Artikulation und Modulation**
- **James-Bond-Technik**
- **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**

Referentin/Trainerin:
Katrin Zechner

Termin: Do 18. – Fr 19. Juni 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. Mai 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Werkzeugkoffer – Methode und Moderation

> 20610101

Neue und wirksame Ideen und Prozesse entstehen häufig in der Zusammenarbeit von Menschen. Um das Know-how einer Gruppe aber wirklich zu nutzen und zu ernten, ist ein geplantes methodisches Vorgehen unerlässlich. Allerdings stellt sich dabei die Frage nach der „richtigen“ Methode, denn der Methodenkoffer ist riesig.

Ziel:

Die Teilnehmenden lernen erprobte Moderationsmethoden kennen und üben die optimale Vorbereitung und Durchführung von Sitzungen. Sie lernen Techniken der Aufbereitung, Gestaltung und Leitung von Arbeitsthemen in Gruppensituationen zielsicher einzusetzen. Die Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeiten als Moderator/in ist durch praktisches Üben, Feedback und Reflexion gegeben.

Zielgruppe:

all diejenigen, die in Beteiligungsprozessen oder mit Gruppen arbeiten; Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen

Methoden:

Selbsterfahrung und praktisches Üben von Methoden im Rahmen von Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, fachlicher Input und Diskussionen im Plenum

Inhalte:

- **die Prinzipien des Moderierens**
- **Rolle und Aufgaben des Moderators/der Moderatorin**
- **die inhaltliche und organisatorische Vorbereitung**
- **Diskussions- und Gesprächsleitung - Leiten, Lenken, Steuern**
- **ModerAktion – Moderationen aktiv gestalten**
- **Methoden für eine wirksame Moderation**
- **Methodenwahl**
- **Fragetechniken**

Referentin/Trainerin:
Anna Egger

Termin: Mi 9. – Do 10. September 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 19. August 2020
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsinformationen – leicht verständlich und praxisnah > 20610102



„Einfache Sprache“, „zielgruppenorientierte Aufbereitung“, „Partizipation“ – das sind einige der vielen Schlagworte, die fallen, wenn einfache gute Gesundheitsinformationen umgesetzt werden sollen. Es ist daher gar nicht so leicht, diese fachgerecht aufzubereiten.

Ziel:

In diesem Workshop erstellen Sie anhand eines (eigenen) Praxisbeispiels Ihre Anleitung, wie Sie gute Gesundheitsinformationen umsetzen. Sie lernen, wie Sie komplexe Zusammenhänge einfach darstellen/formulieren. Sie erfahren mehr über den Wert der Aufbereitung der Evidenz, über die notwendige Recherche der Zielgruppenbedürfnisse, warum Partizipation so wichtig ist und welche einfachen Darstellungen von Gesundheitsinformationen funktionieren.

Aufgrund dieser Basis erstellen Sie eigene Gesundheitsinformationen, die Sie in Ihrer persönlichen Praxis umsetzen können.

Anhand von (eigenen) Praxisbeispielen erstellen Sie Schritt für Schritt leicht verständliche Texte/Graphiken nach den Kriterien der „Guten Gesundheitsinformation Österreich“.

Zielgruppe:

im Bereich Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung Tätige, Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich

Methoden:

Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Reflexion und Input; Ergebnissicherung für die Praxis
Sie haben die Möglichkeit, an Ihren persönlichen Praxisbeispielen zu arbeiten.

Inhalte:

- **Was sind gute Gesundheitsinformationen?**
- **Welche Kriterien gibt es?**
- **Wie setze ich gute Gesundheitsinformationen um?**
- **Best-Practice-Beispiele**

Praxisübungen:

- Vorarbeiten und Recherche – wissenschaftliche Grundlagen
- die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse – Partizipation
- die Wahl der Medien – zur richtigen Zeit am richtigen Ort
- die „richtige Sprache“ finden – Darstellung von Gesundheitsinformationen
- Glaubwürdigkeit und Transparenz

Referentin/Trainerin:
Andrea Niemann

Termin: Do 24. – Fr 25. September 2020,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 3. September 2020
<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 **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://kontaktbanken.fgoe.org> und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach dem Seminar wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmer/innenanzahl ist beschränkt.

Kosten:

2-tägiges Seminar: 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>

