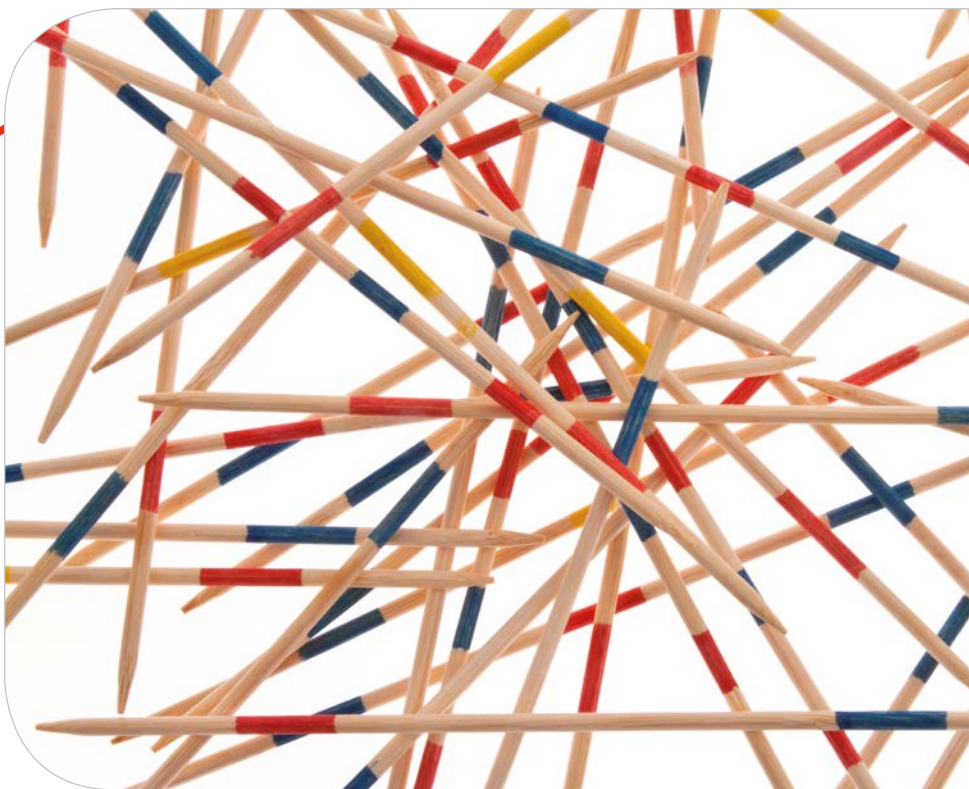


Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2025



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 Thaler GmbH, Feldkirchen bei Graz.
Jänner 2025

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 25 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 – ge-nauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Handlungskompetenz gegen Einsamkeit“, „Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter“, „Klima & Gesundheit 2.0“ oder „Gemeinsam in die besten Jahre“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Update Gesundheitsförderung – neue Themenfelder der Gesundheitsförderung“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Teams gesund führen“, „Flipchartgestaltung“, „Health Literacy“ oder „Konfliktmanagement“.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den 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 2025 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 2025

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 25 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 Präzärprävention 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 -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits themenspezifische Angebote, z. B. aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit wie etwa der Umgang mit Kindern beim Thema psychische Erkrankungen oder beim Thema Gesundheit in der Klimakrise, sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 13-17 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2025 und an den jeweiligen Schwerpunkten. Siehe auch <https://fgoe.org/medien/Arbeitsprogramme-und-Jahresberichte>. Diese Schwerpunkte werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2025“ aufgegriffen.

Die Formate des Bildungsnetzwerk Seminarprogrammes haben sich verändert. Spezielle Online-Seminare finden Sie unter folgendem Symbol:



Schwerpunkt Bildungseinrichtungen, Zielgruppe „Junge Menschen“

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:



Schwerpunkt Gemeinden, Städte, Regionen

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:



Schwerpunkt „Ältere 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:



Schwerpunkt Klimaschutz

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:



Digitalisierung

Der Einfluss von Digitalisierung auf die Gesundheit ist evident. Digitalisierung betrifft alle Lebensbereiche und birgt sowohl Entwicklungschancen als auch Gefahren. Der Umgang mit Digitalisierung in der Gesundheitsförderung, aber auch der Einfluss der Digitalisierung, der Umgang mit digitalen Geräten und Lebenswelten sowie die neue Entwicklung von KI sind Themen in diesen Seminaren.



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 93.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und in der Prävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer:innen ist lediglich ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 150,- für ein mehrtägiges bzw. EUR 75,- für ein eintägiges Seminar zu entrichten.

Koordinatorinnen und Koordinatoren

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

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 Projektkoordinatorin Burgenland



Marion Wurm, BA, BSc, MPH

Ernährungswissenschaften und Bildungswissenschaften an der Universität Wien studiert und den Master of Public Health an der Medizinischen Universität Wien abgeschlossen. Seit 2017 für PROGES im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention (Gesundes Dorf, Unser Schulbuffet etc.) tätig, seit 2021 zusätzlich Koordination für das Bildungsnetzwerk Burgenland.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus Straße 5
Tel.: 0699/177 712 28, E-Mail: marion.wurm@proges.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer, MA

Psychologiestudium in Graz, Spezialisierung in Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing, Masterlehrgang Public Communication an der FH Joanneum in Graz. Seit 1998 bei Styria vitalis; bis 2007 Leitung der Abteilung Gemeinde, seit 2002 Koordinatorin des FGÖ-Bildungsnetzwerks Gesundheitsförderung in der Steiermark, seit 2007 Verantwortliche für den Bereich Kommunikation.



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

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 Projektkoordinatorin Kärnten



Mag.ª Birgit Küblböck

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

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



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, Mobil: 0664/802 83 658, E-Mail: angelika.concin@aks.or.at



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

Seminartermine 2025

Wien

ONLINE: Prävention von neurologischen Erkrankungen und Gehirngesundheit über die Lebensspanne – was kann ich wie dafür tun?

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m8qnd/>
Dienstag 29. – Mittwoch 30. April 2025
Julia Ferrari, Thomas Berger

Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/9synq/>
Montag 5. – Dienstag 6. Mai 2025
David Kleinl

Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und wirken

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/kr8av/>
Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Von „Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?“ zu „Was will ich sagen?“ dank gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/f9pzn/>
Dienstag 10. – Mittwoch 11. Juni 2025
Joanna Quehenberger

Projektmanagement-Grundlagen: Projekte erfolgreich planen und Stakeholder-Beziehungen managen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/9wdkr/>
Mittwoch 25. – Donnerstag 26. Juni 2025
Marion Wetter

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/r13ap/>
Dienstag 1. – Mittwoch 2. Juli 2025
Barbara Schwighofer

Gesundheit in Abhängigkeit von der Umwelt
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yuhch/>
Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025
Markus Puschenreiter

Der Mensch ist keine Waschmaschine – wie wir auf höchst individuelle Weise mit äußeren Anforderungen umgehen und das Feedback unseres Körpers nutzen können
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/e3rdg/>
Donnerstag 9. und Donnerstag 23. Oktober 2025
Elisabeth Schartner

Niederösterreich

ONLINE: Diversitätssensible Beratung – Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründen in der Beratung erreichen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/byexw/>
Mittwoch 5. März und Freitag 7. März 2025
Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich!
Mit „The Work“ von Byron Katie innere Gelassenheit finden
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/mpmv7/>
Dienstag 25. März 2025
Marion Weiser-Fiala

Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Hand-umdrehen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/tx33t/>
Freitag 4. – Samstag 5. April 2025
Edith Steiner-Janesch

ONLINE: Positive Psychologie, der Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden – Innere Wachstumsprozesse aktivieren, um glücklicher zu sein und Herausforderungen leichter zu bewältigen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zalys/>
Freitag 4. und Freitag 11. April 2025
Martina Willke

Gender & Health Matters
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/b9j3b/>
Montag 7. – Dienstag 8. April 2025
Eva Trettler, Romeo Bissuti

ONLINE: Moderieren wirkt – denn wir wollen etwas, wir können etwas und wir tun es auch!
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ng39w/>
Mittwoch 25. Juni – Donnerstag 26. Juni 2025
Margit G. Bauer-Obomeghie

Young, Creative and Aware! – Wir jungen Leute schauen auf uns!
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qblmm/>
Dienstag 16. – Mittwoch 17. September 2025
Mara Mittelberger, Margit G. Bauer-Obomeghie

Art-based Empowerment durch Embodiment, Ausdruck und Flow
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/daaez/>
Donnerstag 25. – Freitag 26. September 2025
Eva Lepold

Burgenland

Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter:
Social Media und Kurzvideos effektiv einsetzen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/h8wpb/>
Mittwoch 19. – Donnerstag 20. März 2025
Jasmin Schierer, David Kleinl

Positive Psychologie im Alltag als Teil einer
Gesundheitsförderungsstrategie – Charakterstärken & Selbstwirksamkeit & Kompetenzerleben & Mentale Stärke
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/upfxs/>
Montag 31. März 2025
Michaela Resetarics

Empowern statt auspowern und female leadership
– deine Urkraft entfesseln
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/nh3sk/>
Dienstag 8. – Mittwoch 9. April 2025
Pia Kasa

ONLINE: Künstliche Intelligenz in der Gesundheitsförderung – Anwendungsmöglichkeiten und Nutzen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yvgjw/>
Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025
Bernd Brandl

Wie wirke ich? Mit Stimme, Sprechweise, Körpersprache und Redefreude gekonnt und locker überzeugen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/3d9x9/>
Mittwoch 7. – Donnerstag 8. Mai 2025
Dagmar Kutzenberger

„Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ – Systemische Fragetechniken
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/nes9d/>
Montag 19. – 20. Mai 2025
Bettina Bachschwöll

Auf der Sonnenseite schreiben – Positive Sprache für berufliche Texte
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/mmmcz/>
Donnerstag 5. Juni 2025
Doris Lind

ONLINE: Klima & Gesundheit 2.0 – Ein praktischer Leitfaden zur langfristigen Implementierung der Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit in die settingorientierte Gesundheitsförderungsarbeit
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jgclr/>
Donnerstag 2. – Freitag 3. Oktober 2025
Barbara Szabo

Storytelling & Storyselling oder die Kunst mit Geschichten einen Sog zu erzeugen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ktfka/>
Mittwoch 8. – Donnerstag 9. Oktober 2025
Eva Lepold

Steiermark

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2)
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dahyw/>
Mittwoch 26. – Donnerstag 27. Februar 2025
Gerald Höller

ONLINE: Künstliche Intelligenz – KI-Tools anwenden & reflektieren
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/hmyyv/>
Donnerstag 20. März und Mittwoch 26. März 2025
Birgit Aschemann, Gunter Schüßler

RESI – Resilienzförderung und Selbstfürsorge bei Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen
Donnerstag 27. März
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jcbhh/>
Dienstag 1. April 2025
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jcbhh-2/>
Robert Gürtler, Christine Neuhold

Eindrucksvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/kk3fa/>
Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025
Edith Steiner-Janesch

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cx3b8/>
Montag 5. und Mittwoch 7. Mai 2025
Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Stimmig und stimmschonend sprechen
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bc3ld/>
Dienstag 21. – Mittwoch 22. Oktober 2025
Mareike Tiede

Teams gesund führen (Teil 1)
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/twl3b/>
Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025
Gerald Höller

Systemische Fragetechniken: Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/vntrx/>
Montag 24. – Dienstag 25. November 2025
Bettina Bachschwöll

Kärnten

ONLINE: Mehr Fokus, mehr Klarheit – Deine Arbeit im Spiegel der Neurografik

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/knqtp/>

Samstag 8. und Samstag 15. März 2025

Melanie Sutterlüty

Embodiment – Vom Kopf in den Körper: Wege zur nachhaltigen Gesundheit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bjip7/>

Donnerstag 27. – Freitag 28. März 2025

Jessica Hess

„Tell me a Story ...“ – thematische Inhaltsplanung mit kreativen Methoden für PR und Soziale Medien

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/77vv9/>

Montag 7. – Dienstag 8. April 2025

Eva Lepold

Ab nach draußen! Resilienter und achtsamer mit der Kraft der Natur

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/svvg4/>

Montag 12. – Dienstag 13. Mai 2025

Kathrin Sowa-Mörtl

Gemeinsam in die besten Jahre
Synergien zwischen Freiwilligenmanagement und Übergangsmanagement

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/wt8n3/>

Montag 2. – Dienstag 3. Juni 2025

Eva Altenmarkter-Fritzer

Genießen mit allen Sinnen: freudvoll,
nachhaltig und klimafreundlich

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m9eeh/>

Montag 14. – Dienstag 15. Juli 2025

Christine Dapra, Sherena Walter

Pferde als Wegweiser – Dein agiles Mindset in einer dynamischen Welt entwickeln

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qjb7k/>

Montag 15. – Dienstag 16. September

Daniela Planinschetz-Riepl

Die Macht der Bilder überzeugt – Visuelles ABC für den Alltag

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/93q3b/>

Montag 20. – Dienstag 21. Oktober 2025

Margit G. Bauer-Obomeghie

Gelassen im Stress – Bewusste Selbststeuerung statt Hamsterrad

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dgsen/>

Montag 3. – Dienstag 4. November 2025

Birgit Zimmermann

Oberösterreich

Partizipative Methoden kennenlernen,
ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lyvhm/>

Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Februar 2025

Markus Peböck

ONLINE: Longevity – oder länger gesund leben

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/x3v7p/>

Donnerstag 20. März 2025

Elisabeth Barta-Winkler

Typgerechte Kommunikation und Motivation
anhand des D-I-S-G-Modells

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/sn3ty/>

Dienstag 25. März und Dienstag 1. April 2025

Verena Forster

ONLINE: Eyes@Work – Denn die Augen brauchen
mehr als Brillen & Kontaktlinsen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m7tnk/>

Dienstag 8. April 2025

Marion Weiser-Fiala

„Smells like Team Spirit“ – Wertschätzung und
Selbstführung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/n3md3/>

Mittwoch 23. April und Mittwoch 15. Oktober 2025

Eva Lepold

Bewusst analog – Essen/Genießen/Entspannen im
Einklang mit der Natur – Kraft tanken, Resilienz
fördern, Klima schützen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/rhljv/>

Mittwoch 2. – Donnerstag 3. Juli 2025

Birgit Küblböck, Margit G. Bauer-Obomeghie

Dem Gehirn das Glück beibringen –

Deep Journaling

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cj9f/>

Donnerstag 9. – Freitag 10. Oktober 2025

Laya Commenda

Health Literacy für Zielgruppen,
die wir erreichen wollen!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/www8w/>

Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025

Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Flying High! Eigene Limitierungen aufspüren und
gesunde Grenzen setzen – im persönlichen und
beruflichen Kontext

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/s8zjw/>

Mittwoch 12. – Donnerstag 13. November 2025

Verena Forster und Linda Wallner

Salzburg

Feedback statt Fehde – Wie Sie in schwierigen Besprechungen den Dreh finden

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/unnx/>

Dienstag 6. – Mittwoch 7. Mai 2025

Ingeborg Latzl-Ewald

Storytelling – damit Dein Funke überspringt!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ztjp/>

Dienstag 13. – Mittwoch 14. Mai 2025

Mareike Tiede

Handlungskompetenz gegen Einsamkeit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/vwfsc/>

Dienstag 20. – Mittwoch 21. Mai 2025

Marlene Huemer

Social Leadership – Führung will und muss gelernt sein

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/v3tjz/>

Donnerstag 3. – Freitag 4. Juni 2025

Margit Schäfer

Angehörigen-Integration

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zdmrb/>

Mittwoch 24. – Donnerstag 25. September 2025

Katja Gasteiger

ONLINE: Mit Begeisterung partizipativ und regenerativ arbeiten – motivierte und selbstorganisierte Zusammenarbeit mit Dragon Dreaming

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dtw8t/>

Dienstag 30. September und

Dienstag 14. Oktober 2025

Luise Orgisek, Miriam Boehlke

Züricher Ressourcen Modell®

Gesundheitsfördernde Veränderung begleiten

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/muegb/>

Mittwoch 8. – Donnerstag 9. Oktober 2025

Kristina Sommerauer

Toolparty Aktive Gesundheitsförderung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ilzyp/>

Dienstag 21. – Mittwoch 22. Oktober 2025

Birgit Pichler

Tirol

Schulische Gesundheitsförderung – sich mit Erfolg auf den Weg zur gesunden Schule machen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/hyfht/>

Dienstag 1. – Mittwoch 2. April 2025

Evelyn Holleis

Sprache – Körper – Präsenz

Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor Zuhörenden präsentieren

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/8n8ud/>

Dienstag 22. – Mittwoch 23. April 2025

Lisa-Maria Sexl

Emotionale Intelligenz versus Künstliche Intelligenz

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/tup9w/>

Dienstag 13. – Mittwoch 14. Mai 2025

Lisa Stern, Tanja Tavella

Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lvg9b/>

Dienstag 24. – Mittwoch 25. Juni 2025

Christina Breil

Team Empowerment – Effektives Teambuilding

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zms9b/>

Dienstag 14. – Mittwoch 15. Oktober 2025

Simone Heller

Persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/p7khd/>

Dienstag 4. – Mittwoch 5. November 2025

Helmut Buzzi

„Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ Systemische Frageinterventionen für Berater:innen und Moderator:innen und Moderatoren

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/7wwjk/>

Dienstag 18. – Mittwoch 19. November 2025

Bettina Bachschwöll

Umgang mit Belastungen & Aktive Mobilität – eine Kombination, mit der jede:r und auch das Klima gewinnt

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/td9u7/>

Dienstag 9. – Mittwoch 10. Dezember 2025

Anika Harb

Vorarlberg

„Wertschätzende Kommunikation in Anlehnung an M. B. Rosenberg“

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/7tije/>

Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025

Gerald Höller

Einführung in Künstliche Intelligenz: Leicht verständliche Innovationen, Anwendungen und Risiken

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/cgk/>

Donnerstag 15. – Freitag 16. Mai

Manfred M. Vogt

„Selbstoptimierung im digitalen Zeitalter“

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lr39r/>

Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025

Michael Girking

„Giraffensprache“ – die Sprache des Herzens – GFK mit Kindern und Jugendlichen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/37t3u/>

Mittwoch 11. – Donnerstag 12. Juni 2025

Miriam Flick

Vegetarische Küche an Kindergärten und Schulen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/y9pyz/>

Donnerstag 11. – Freitag 12. September 2025

Bernd Trum

SIZE Prozess® – mit Authentizität zu Erfolg und innerer Stärke

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m3ele/>

Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025

Ulla Catarina Lichter

ONLINE: Healthy Body Image – Körperwahrnehmung in der Ernährungsberatung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dzkek/>

Freitag 7. November 2025

Katrin Haas

Lachfalten statt Sorgenfalten – mit Humor und Leichtigkeit durch den Arbeitsalltag

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/fhgfx/>

Donnerstag 27. – Freitag 28. November 2025

Constanze Moritz

„Wertschätzende Kommunikation in Anlehnung an M. B. Rosenberg“

Die meisten von uns sehnen sich nach friedvollem, harmonischem Umgang mit anderen Menschen.

Im Alltag passieren gerade in der Kommunikation Missverständnisse. Sei es in der Partnerschaft, im Umgang mit Kindern oder aber im beruflichen Umfeld mit Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten.

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.

Wir wollen in diesem Seminar auf die sensiblen Situationen im täglichen Leben eingehen, klar und gleichzeitig achtsam für uns eintreten, unsere Bedürfnisse ansprechen und respektvoll die Bedürfnisse aller Beteiligten wahrnehmen.

INHALTE:

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Wie sage ich es meiner:meinem Partner:in, der Kollegin oder dem Kollegen, den Klientinnen und 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

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.

Referent/Tainer:	Gerald Höller
Termin:	Mittwoch 23. – Donnerstag 24. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	9. April 2025
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/7tjje/

Einführung in Künstliche Intelligenz: Leicht verständliche Innovationen, Anwendungen und Risiken

Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ein tiefgreifendes Verständnis von Künstlicher Intelligenz zu entwickeln und deren Anwendungspotenziale in ihren eigenen Organisationen zu identifizieren und umzusetzen. Es kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen und fördert den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmenden. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Tag 1:

Einführung in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz, Anwendungsgebiete und Prozessautomatisierung, interaktive Gruppenarbeit zur Erhebung von KI-Potenzialen in der eigenen Organisation

Tag 2:

Ethische und rechtliche Grundlagen, Risiken, Projektmanagement und Vorstellung relevanter KI-Tools, Einführung in Large Language Models und ChatGPT, praktische Gruppenarbeit und Präsentation der entwickelten KI-Projekte

ZIEL:

Dieser strukturierte Ansatz soll den Teilnehmenden helfen, die Grundlagen der KI und des Machine Learnings in kompakter Form zu verstehen und gleichzeitig praktische Erfahrung in der Anwendung dieser Technologien zu sammeln.

ZIELGRUPPE:

Die Zielgruppe umfasst Sachbearbeiter:innen, Abteilungsleiter:innen und Bereichsleiter:innen, die in ihrer Organisation potenzielle KI-Anwendungen identifizieren und erste Schritte zur Implementierung unternehmen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich KI erforderlich.

E-Book Empfehlung zum Kurs: KI-Exzellenz, Tawia Odoi, Haufe Verlag

METHODEN:

- Theoretische Einführung und Vorträge
- Maschinelles Lernen und neuronale Netze
- Interaktive Workshops und Gruppenarbeiten
- Praktische Übungen und Projektentwicklung
- Präsentation und Diskussion der Gruppenergebnisse

Referent/Trainer:	Manfred M. Vogt
Termin:	Donnerstag 15. – Freitag 16. Mai, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	2. Mai 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/cgk/

„Selbstoptimierung im digitalen Zeitalter“

Nutzen und Gefahren der Selbstoptimierung bei Jugendlichen/jungen Erwachsenen

Selbstoptimierung in allen Lebensbereichen liegt im Trend: Ob Selfies, Instagram oder Blogs – Bilder vom perfekten Leben und makellosen „Ich“ gehören zum Alltag von Jugendlichen. Immer neue Ratgeber versorgen uns mit Glücks- oder Gesundheitstipps. Der boomende Persönlichkeitsentwicklungsmarkt zeigt uns mit unterschiedlichsten Angeboten, wie wir zur „erfolgreichen Persönlichkeit“ werden. Digitale Apps und Tools animieren uns, uns selbst zu beobachten und zu vermessen.

ZIEL:

Dieser Workshop eröffnet neue Perspektiven darauf, was Selbstoptimierung ist, was sie antreibt und welche Licht- und Schattenseiten damit verbunden sind. Der Workshop als „Lern- und Resonanzraum“: Gemeinsam reflektieren die Teilnehmenden aktuelle Selbstoptimierungstrends, wie wir davon beeinflusst werden und wie wir uns selbst und Jugendliche dabei unterstützen können, einen gesunden Umgang damit zu entwickeln.

INHALTE:

Ambitionierte Ziele zu verfolgen, um sich weiterzuentwickeln, kann motivierend und erfüllend sein. Der positive Gedanke, dass wir etwas aus uns machen können, wird allerdings schnell zur Überforderung: Alles scheint lernbar, machbar, trainierbar, nur eine Frage des „persönlichen Mindsets“.

Wie geht es mir mit vorherrschenden Optimierungsnormen? Welche Formen der Selbstverbesserung tun mir gut? Was stärkt mein körperliches und seelisches Wohlbefinden? Und wie gehe ich mit eigenen Grenzen gut um?

ZIELGRUPPE:

Pädagoginnen und Pädagogen, Eltern, Mitarbeiter: innen und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beratung, die sich kritisch mit dem Trend zur Selbstoptimierung auseinandersetzen wollen.

METHODEN:

Impulse, Selbstreflexion, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, kreative Übungen

Referent/Tainer:	Michael Girkingner
Termin:	Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,–
Anmeldung bis:	7. Mai 2025
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/lr39r/

„Giraffensprache“ – die Sprache des Herzens – GFK mit Kindern und Jugendlichen

Ziel des Seminars ist es, als Erziehungsbegleitende in unterschiedlichen Kontexten, Kinder und Jugendliche verbindend und wertschätzend ins Leben zu begleiten. Im Sinne der GFK bedeutet dies, Kinder von Beginn an mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu bringen, ihnen einen Gefühls- und Bedürfniswortschatz zu vermitteln und vorzuleben, damit sie auf natürliche Weise ihre unterschiedlichen Gefühle und Bedürfnisse kennenlernen, benennen und erleben dürfen. In der weiteren Entwicklung sollen sie dadurch einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst und anderen Menschen entwickeln können und sich schließlich als wirksam und selbstwirksam erleben.

ZIEL:

- Haltung und Verhalten in Konflikten
- Schlüsselunterscheidungen der GFK
- Selbstempathie/Empathie
- Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien
- Kontext – Kinder und Jugendliche – u.a. von Wölfen und Giraffen, Giraffentanz, der Einsatz schützender „Gewalt“ in der GFK, Feiern und Bedauern ...

INHALTE:

Kennenlernen und Vertiefung des Konzepts und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg, konstruktive und verbindende Beziehungsgestaltung, Selbstempathie und Empathie mit anderen Menschen, Kommunikation auf Augenhöhe, menschliche Bedürfnisse

ZIELGRUPPE:

Erziehungsbegleitende – Eltern, Lehrer: innen, Erzieher: innen, Sozialpädagoginnen und -pädagogen etc. – und alle, die sich für ein verbindendes Miteinander interessieren

METHODEN:

Methodisch-inhaltliche Trainingseinheiten, praktische Umsetzung/Übung, Spiele für Kinder zu den Themen: altersgerechter Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Austausch, Selbstreflektion/Reflektion innerhalb der Gruppe, Kennenlernen von Konzept und Haltung

ReferentIn/TrainerIn: Miriam Flick

Termin: Mittwoch 11. – Donnerstag 12. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 28. Mai 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/37t3u/>

Vegetarische Küche an Kindergärten und Schulen

„Theorie und Praxis, Speisenplanung, Ernährungsphysiologie“

Immer mehr Kinder und Jugendliche wählen für sich eine vegetarisch-vegane Lebensweise. Die Gründe sind meist vielseitig. Nun stellt sich die Frage: Können Kinder durch vegetarisch-vegane Lebensweisen ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden? Oder: Wie sieht es mit der Fachkompetenz des Küchenteams aus? Dies und vieles mehr erfahren alle Teilnehmenden in Theorie und Praxis in einem 2-Tage-Seminar.

Alle relevanten Bereiche werden durch interaktive Methoden, wie z.B. Gruppenarbeiten, Kreativitätstechniken, Abfragen, Küchenpraxis und Reflektionen über das Thema, vorbereitet und vertieft. Das aufeinander aufbauende Wissen befähigt nach dem Seminar zum souveränen Einsatz vegetarisch-vegane Speisen.

ZIEL:

Unterschiede der vegetarisch-vegane Lebensweisen beherrschen und bedarfsgerecht einsetzen, selbstständig Rezeptmodifikationen vornehmen können, regionale, saisonale und biologische Lebensmittel einsetzen, kindgerechte Speiseplanung unter wirtschaftlichen Aspekten erstellen, küchenpraktische Fertigkeiten und Kenntnisse sammeln, vertiefen und in die Küchenprozesse integrieren, Umsetzung einer schmackhaften, gesunden Kinderernährung.

INHALTE:

Grundlagen vegetarisch-vegane Lebensweise (Gründe, Formen, Einteilung), Einsatz vegetarisch-vegane Lebensmittel mit Besonderheiten, Austauschabelle bzw. Alternativen für die Küchenpraxis mit Rezeptmodifikation, Ernährungsphysiologie und Nährstoffversorgung bei Kindern, biodivers durch regional, saisonal und bio, Wirtschaftlichkeit erhöhen (Einkauf, Energie, Wasser, Arbeitsprozesse, Abfallmanagement), kindgerechte Speiseplanung (Menüfolge), Speisenverteilung und Auslobung, vollwertige Küchenpraxis ohne erhobenen Zeigefinger (Hülsenfrüchte, Getreide, Pasta, relevante Teige & Massen)

ZIELGRUPPE:

Köchinnen und Köche, Fachleute aus der Gemeinschaftsverpflegung, Küchenhilfspersonal (w/m/d). Das Seminar richtet sich speziell an Köchinnen und Köche und Küchenleitungen in der Gemeinschaftsverpflegung, wie beispielsweise in Schulen, Kindergärten, Betriebskantinen und anderen Gemeinschaftseinrichtungen.

METHODEN:

- Interaktiver Vortrag
- Gruppenarbeit (z.B. Rezeptmodifikation)
- Metaplan-Methode (z.B. Speiseplanung)
- Kreativitätstechniken
- Besprechung Warenkorb (z.B. Produktpräsentation)
- Küchenpraxis (z.B. aktive Beteiligung der Teilnehmenden)

Referent/Tainer:	Bernd Trum
Termin:	Donnerstag 11. – Freitag 12. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Alte Schule, Zimmer 8 u. 9 im 2. Stock, Kirchplatz 20, 6973 Höchst
Teilnahmegebühr:	EUR 150,-
Anmeldung bis:	28. August 2025
Anmelde-link:	https://seminare.goeg.at/y9pyz/

SIZE Prozess® – mit Authentizität zu Erfolg und innerer Stärke

Je besser man sich selbst kennt und andere einschätzen kann, desto mehr gelingt die Selbstbefähigung zu einem gesunden und erfolgreichen Leben. Das Konzept und eine Standortbestimmung von SIZE Prozess® Human Performance Guide erlaubt uns einen neuen Blick auf Stärken, Begabungen, Talente und Entwicklungspotenziale bei uns selbst und bei anderen.

ZIEL:

Durch ein Persönlichkeits- oder Kompetenzprofil erkennt man

- Charakteristika und Verhaltensmuster der Persönlichkeit
- Rollenverhalten
- Lebensüberzeugungen
- Wahrnehmung
- Stärken, Begabungen und Talente
- Kontakt- und Kommunikationsstil
- Bedürfnisse und Motivatoren
- Entwicklungspotenziale
- Lern- und Entwicklungsfelder
- Verstimmungs- und Stressmuster ...

Diese Weiterbildung gibt den Teilnehmenden einen tiefen Einblick in das Modell der Transaktionsanalyse von SIZE Prozess® Human Performance Guide®. Die Persönlichkeits- und Kompetenzprofile der Teilnehmenden ermöglichen, individuelle Themen zu reflektieren. Während des abwechslungsreichen Trainings werden interaktive Übungen, Reflexionseinheiten und Empowerment-Tools angeboten, um das Wissen zu erleben und den Transfer auf persönlicher Ebene und auf die alltägliche Arbeit zu ermöglichen.

INHALTE:

- Erstellung eines Persönlichkeitsprofils von SIZE Prozess® Human Performance Guide
- Einführung in das Empowerment-Konzept
- Was bedeutet Self-Empowerment?
- Das innere Parlament der Persönlichkeitsstile von SIZE Prozess®
- Psychologische Grundbedürfnisse: Entwicklung von Selbstmitgefühl und Akzeptanz für andere
- Wahrnehmung und Kommunikation
- Psychologische Spielchen: Das Drama-Dreieck
- Embodiment: Flexibel und agil auf Herausforderungen reagieren
- Ressourcen aktivieren und lösungsorientiert handeln im Alltag
- Empowerment-Tools zur Selbstregulation

ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter: innen und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beratung, die sich kritisch mit dem Trend zur Selbstoptimierung auseinandersetzen wollen

METHODEN:

Trainer:innen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen

- Stärke-, bedürfnis- und lösungsorientierte Selbstreflexion, zu zweit und in der Gruppe
- Impact-Techniken, Empowerment-Übungen aus dem Embodiment-, Mental- und Achtsamkeitstraining
- Empowerment-EMDR-Coaching®
- agile Tools aus der Improvisation

Referentin/Trainerin: Ulla Catarina Lichter

Termin: Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 4. September 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m3ele/>

ONLINE: Healthy Body Image – Körperwahrnehmung in der Ernährungsberatung

Webinar zur Erweiterung und Vertiefung der Fachkompetenz im Bereich körperzentrierte ernährungspsychologische Ansätze Sensibilisierung, Selbsterfahrung: Verständnis der Bedeutung der Körperwahrnehmung in der Ernährungs(psychologischen)-Beratung

Wissenstransfer: Grundlagen zur Körperwahrnehmung und zum Körperbild, insbesondere im ernährungspsychologischen Kontext Anwendungstools: Einführung in Methodik und körperzentrierte Interventionen in der Ernährungs(psychologischen)-Beratung Fachlicher Austausch: Plattform für den fachspezifischen Erfahrungsaustausch

ZIEL:

Dieses Webinar soll dazu beitragen, Fachpersonen ein tieferes Verständnis und praktische Fähigkeiten im Bereich der Körperwahrnehmung zu vermitteln, um diese in ihrem beruflichen Kontext effektiv anzuwenden.

INHALTE:

Selbsterfahrung zur Körperwahrnehmung, Körperwahrnehmung im Zusammenhang mit dem Körperbild Körperwahrnehmung & Emotionsregulation, Anwendungstools, ernährungspsychologische, körperzentrierte Interventionen, fachlicher Erfahrungsaustausch, Fallbeispiele aus der eigenen Erfahrung, Entwicklung individueller Strategien zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

ZIELGRUPPE:

Ernährungsfachpersonen und andere Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich, deren Klientel Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Gesundheitsbereich

METHODEN:

- Plattform für fachlichen Erfahrungsaustausch
- Körperzentrierte ernährungspsychologische Therapieansätze
- Selbsterfahrung
- Wissensinput

Referentin/Trainerin: Katrin Haas

Termin: Freitag 7. November 2025 von 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Online

Teilnahmegebühr: EUR 100,–

Anmeldung bis: 24. Oktober 2025

Anmeldeink: <https://seminare.goeg.at/dzkek/>

Lachfalten statt Sorgenfalten – mit Humor und Leichtigkeit durch den Arbeitsalltag

Gerade in Zeiten, in denen es scheinbar nichts zu lachen gibt, kann Humor eine wertvolle Ressource sein: zur Stressbewältigung, zur Stärkung der eigenen Resilienz, für mehr Leichtigkeit in herausfordernden Situationen. Die Haltung des Clowns kann erfrischend neue Sichtweisen auf die Arbeit eröffnen.

Heute schon gelacht oder geschmunzelt? Ge-lächelt oder gekichert? Manchmal ist die Arbeit ganz schön herausfordernd und belastend. Humor kann eine wertvolle Ressource sein, um Stress zu bewältigen und die eigene Resilienz zu stärken. Auch in der Kommunikation kann Humor kritische Situationen entschärfen und neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen.

Wir probieren neue Sichtweisen auf die Arbeit, entdecken die Haltung des Clowns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Arbeit schauen, gelassen scheitern, neue Handlungsmöglichkeiten erforschen. Durch praktisch-kreative Methoden, theoretischen Input sowie Reflexion und Austausch bekommen wir Anregungen für mehr Humor und Leichtigkeit im Arbeitsalltag.

ZIEL:

Die Teilnehmenden entdecken Humor als Ressource zur Stressbewältigung und zur Stärkung der eigenen Resilienz. Sie lernen Humorstrategien für die Kommunikation im Team und im Umgang mit Klientinnen und Klienten kennen. Neue Sichtweisen und kreative Handlungsmöglichkeiten in der Arbeit werden eröffnet.

INHALTE:

- Humor als Ressource zur Stressbewältigung
- Humor und Resilienz
- Von der Haltung des Clowns lernen: neue Sichtweisen auf den Arbeitsalltag und kreative Lösungsansätze
- Humorstrategien in der Kommunikation

ZIELGRUPPE:

Fachleute und Führungskräfte aus den Bereichen Soziale Arbeit, Gesundheit, Bildung, Pädagogik und Interessierte

METHODEN:

Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, theoretischer Input, Reflexion und Austausch, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit

ReferentIn/TrainerIn: Constanze Moritz

Termin: Donnerstag 27. – Freitag 28. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer, Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: EUR 150,–

Anmeldung bis: 13. November 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/fhgfx/>

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.

Das Kernziel der Arbeit des FGÖ lautet: „Gesundheitsfördernde, klimafreundliche, resiliente, faire Lebenswelten und Lebensweisen“. Die Schwerpunktthemen, Zielgruppen, Settings und Umsetzungsstrategien, die in den Jahren 2024-2028 im Zentrum der Aktivitäten des FGÖ stehen werden, sind im Rahmenarbeitsprogramm 2024-2028 formuliert. Neben den festgelegten Schwerpunkten wird auch Raum für Innovation ausgewiesen, der Themen, Zielgruppen und Umsetzungsstrategien betreffen kann.

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.

Anmeldung Seminare

Die Anmeldung erfolgt über die jeweils angegebenen Links direkt im Seminar. Nach der Anmeldung wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr zugeschickt. Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.

2-tägiges Seminar: 150 Euro, Online-Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 75 Euro, Online-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 Seminar kalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Im Falle einer Stornierung ist der gesamte Betrag fällig. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen laut EU-DSGVO.

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

Jetzt kostenloses Magazin-Abo bestellen!



„**Gesundes Österreich**“ ist Österreichs Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung.

Wir berichten aus Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentieren die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie seelischer Gesundheit, gesunden Gemeinden oder dem Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und Gesundheit.

Kostenlos bestellen!

Unter fgoe.org im Bereich „Wissen“ ganz bequem das Abo bestellen und kostenlos zweimal im Jahr erhalten.

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder per E-Mail an fgoe@goeg.at und telefonisch unter +43 (0)1 895 04 00.

