

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2024



Fonds Gesundes
Österreich



Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich
GmbH

IMPRESSUM

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

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

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

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg bei Wien
Dezember 2024

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 – genauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Mobilität und Selbstständigkeit im Alter“, „Body Positivity“, „Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden, oder „Grün tagen und feiern“ 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“, „Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten“ oder „Konfliktmanagement“.

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

Wir hoffen, Sie finden auch 2024 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 2024

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 Primärprävention können in diesen Seminaren ihr Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten erweitern.

Zielgruppe

- Umsetzer:innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger:innen
- Stakeholder

Inhalte

Das Bildungsnetzwerk Seminarprogramm bietet Präsenz- und Online-Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Inhaltlich werden die Grundlagen der Gesundheitsförderung ebenso abgedeckt, wie die unterschiedlichsten Themenbereiche von interkultureller Kompetenz über Gesundheitsförderung und Klimaschutz bis zu Digitalisierung und gesundheitsförderlichem Home-Office. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter:innen und der -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits z. B. themenspezifische Angebote aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit, wie etwa der Umgang mit Kindern zum Thema psychische Erkrankungen, oder zum 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 2024 und an den jeweiligen Schwerpunkten. Siehe auch https://fgoe.org/Rahmenarbeitsprogramm_2024-2028_Arbeitsprogramm_2024. Diese Schwerpunkte werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2024“ 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 Arbeitsplatz/Betrieb

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

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



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 Gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit

Im Hinblick auf Wohlbefinden und Gesundheit haben die Lebensstildeterminanten Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit wesentliche Bedeutung. Sie sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung verschiedenster sogenannter lebensstilassoziierter Erkrankungen. Gesundheitsförderung und Klimaschutz sind eng miteinander verknüpft. Die Bereiche Mobilität, Ernährung und Wohnen/Raumplanung beeinflussen unsere Lebensbedingungen und bieten Möglichkeiten für Verbesserungen. Seminare, die diese vielfältigen Themen aufgreifen, finden Sie unter dem Symbol:



Gesundheitskompetenz

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



Regionale Koordinatorinnen und Koordinatoren:

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

Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen:

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 92.

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.

Regionaler Projektkoordinator Wien



Peter Hager, MA

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

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

Regionale Projektkoordinatorin Niederösterreich



Mag.ª Birgit Küblböck-Lausegger

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

ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland



Mag.ª Elisabeth Lackner-Gansberger

Regionalmanagerin im Projekt Gesundes Dorf Burgenland (teamintern themenverantwortlich für Nachhaltigkeit und Klimakompetenz), Ernährungswissenschaftlerin, ausgebildete Trainerin für die Erwachsenenbildung, zahlreiche Fortbildungen und Erfahrung in den Bereichen Business- und Projektmanagement, Gesundheitsförderung, Kommunikation, Ernährung(sberatung), Lebensmitteltechnologie und -kennzeichnung, Sport und Regeneration.

PROGES – Wir schaffen Gesundheit
7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus Straße 5
Tel.: 0699 / 11 16 21 71, E-Mail: Elisabeth.Lackner@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; 1998 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-Lausegger

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



ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at

Regionale Projektkoordinatorinnen Kärnten



Mag.ª Birgit Küblböck-Lausegger

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

ÖSB Consulting GmbH
4040 Linz, Gewerbepark Urfahr 6
Tel.: 0664/601 773 287, E-Mail: birgit.kueblboeck@oesb.at



Mag.ª Margit Bauer-Obomeghie, MBA

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

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

Regionaler Projektkoordinator Salzburg

Dr. Thomas Diller

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



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

Regionale Projektkoordinatoren Tirol

Friedrich Lackner

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



Mag. Philipp Thummer

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



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

Regionale:r Projektkoordinator:in Vorarlberg

Angelika Maria Concini, BA



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

aks gesundheit GmbH
6900 Bregenz, Rheinstraße 61
Tel.: 05574/202-1078, Mobil: 0664/802 83 658, E-Mail: angelika.concini@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 Geschäftsreiches 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 2024

Wien

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft > 24400101

Montag 8. – Dienstag 9. April 2024
Barbara Schwighofer

Keine Angst vor Inklusion
> 24400102

Donnerstag 18. – Freitag 19. April 2024
Heidemarie Egger

„Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ – Systemische Fragetechniken
> 24400103

Dienstag 21. – Mittwoch 22. Mai 2024
Bettina Bachschwöll

Umgang mit Mobbing & den vermeintlichen Täterinnen und Tätern > 24400104
Donnerstag 13. – Freitag 14. Juni 2024
Anne Matthes

Gesundheit & Klimaschutz
> 24410101

Mittwoch 18. – Donnerstag 19. September 2024
Michael Bauer-Leeb, Lorena Hoormann

Bewegungskompetenz – Chancen und Risiken von körperlicher Aktivität, Sport und Training
> 24410102

Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024
Christian Fessl

Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen
> 24410103

Donnerstag 17. – Freitag 18. Oktober 2024
Liesa Weiler-Wichtl

ONLINE: Entspannt genießen? Wenn das Zuviel nur mehr nervt > 24410104

Mittwoch 13. – Donnerstag 14. November 2024
Ulrike Krasa, Denise Kloska

Niederösterreich

Verschiedene Kanäle zu Kreativität erkunden bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
> 24200105

Dienstag 12. – Mittwoch 13. März 2024
Eva Lepold

Zeichne dir deine Gedankenwelt! – Gedankenmuster mit NEURODINGS® umformen und in harmonische Bilder verwandeln > 24200104

Dienstag 16. – Mittwoch 17. April 2024
Sonja Strauß

Partizipativ führen und gestalten: Methoden für eine Kultur der Zusammenarbeit
> 24200103

Dienstag 7. – Mittwoch 8. Mai 2024
Edith Steiner-Janesch

Eile mit Weile. Gesunder Rhythmus im Team Eine (musikalische Klang-)Reise durch Tempo, Rhythmus, Zeit, Puls und andere Geschwindigkeiten & Langsamkeiten ... > 24200106

Dienstag 18. – Mittwoch 19. Juni 2024
Clemens Mondolfo

Durch die Praxis der Achtsamkeit den Alltag bewusster und gelassener meistern
> 24210106

Donnerstag 12. – Freitag 13. September 2024
Christa Rameder

Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention > 24210102

Mittwoch 2. Oktober 2024
Helmut Buzzi

Vorbereitung auf die Pension – Wandel und Übergänge aktiv gestalten > 24210104

Dienstag 22. – Mittwoch 23. Oktober 2024
Wilhelm Baier

Diversitätsgerechte Kommunikation und Kultursensibilität für LGBTI (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender-Personen und Intersexuelle Menschen)
> 24210103

Mittwoch 13. November 2024
Sonia Raviola

ONLINE: Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout! Einen stärkenden Umgang mit meinen Ressourcen und meinen Grenzen finden
> 24210105

Montag 2. – Dienstag 3. Dezember 2024
Margit G. Bauer-Obomeghie

Burgenland

Da geht's Richtung Zukunft.
Ein Nachhaltigkeitsworkshop > 24900101
Donnerstag 11. – Freitag 12. April 2024
Anja Haider-Wallner

Textarbeit im Beruf – professionell, zeitgemäß,
erfolgreich > 24900102
Mittwoch 24. – Donnerstag 25. April 2024
Doris Lind

Gesunde Umwelt – gesunder Mensch:
Was macht eine gute Umwelt aus und wann macht
sie uns krank? > 24900103
Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024
Markus Puschenreiter

Tu Gutes und sprich darüber – Kommunikation auf
Social Media > 24910101
Mittwoch 11. – Donnerstag 12. September 2024
Jasmin Schierer

Sprache die verbindet – Einführung in die
Gewaltfreie Kommunikation > 24910102
Dienstag 17. – Mittwoch 18. September 2024
Martina Lehofer-Muhr

ONLINE: Kommunikation – Selbstwert – Kongru-
enz: Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir
als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder >
24910103
Donnerstag 26. – Freitag 27. September 2024
Jasmin Sadeghian

Health Content Creation 2.0 – Eine Step-by-Step-
Anleitung zur Erstellung und Verbreitung von
Gesundheitsinformationen > 24910104
Donnerstag 3. – Freitag 4. Oktober 2024
Barbara Szabo

One Health – Planetary Health – Ernährungsemp-
fehlungen: Vom Wissen ins Handeln kommen
> 24910105
Montag 21. – Dienstag 22. Oktober 2024
Elisabeth Lackner-Gansberger, Susanne Müller

Steiermark

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)
> 24700102
Mittwoch 28. – Donnerstag 29. Februar 2024
Gerald Höller

Picturidoo: Belebende Flipcharts und Bildprotokolle
> 24700103
Dienstag 12. – Mittwoch 13. März 2024
Edith Steiner-Janesch

Teams gesund führen (Teil 2)
> 24700104
Montag 8. – Dienstag 9. April 2024
Gerald Höller

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer
Menschen fördern > 24700105
Montag 15. und Mittwoch 17. April 2024
Michaela Perner, Ulrike Sengseis

ONLINE: Online-Besprechungen motivierend und
ergebnisorientiert moderieren
> 24700106
Dienstag 23. – Mittwoch 24. April 2024
Margit Bauer-Obomeghie

Mit Stress und Ungewissheit gut umgehen
> 24700107
Montag 27. – Dienstag 28. Mai 2024
Eva Maria Deutsch

Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden
> 24710102
Donnerstag 19. – Freitag 20. September 2024
Alima Matko

Caring Communities in der kommunalen
Gesundheitsförderung > 24710103
Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024
Christian Fadengruber, Ines Jungwirth, Anna-Chri-
stina Kainradl, Dženana Pupic, Klaus Wegleitn

Kärnten

Fit4Social Media: Content Creation & Company
Digitaler Mehrwert in Wort und Bild

> 24500102

Mittwoch 17. – Donnerstag 18. April 2024

Eva Lepold

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

> 24500103

Montag 13. – Dienstag 14. Mai 2024

Kathrin Sowa-Mörtl

Zukunftskompetenz Kreativität – lebe deine
Schöpferkraft! > 24500104

Montag 10. – Dienstag 11. Juni 2024

Melanie Kosutnik

Chancen und Risiken der späten Freiheit – Gesund-
heitsförderung für und mit älteren Menschen

> 24510101

Montag 8. – Dienstag 9. Juli 2024

Margit Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Außergewöhnlich einfache Methoden für
Trainer:innen für alle 5 Sinne!

> 24510102

Montag 5. – Dienstag 6. August 2024

Margit Bauer-Obomeghie, Christine Dapra,

Jess Hess, Sherana Christine Walter

Social Onboarding: Gezieltes Kennenlernen &
Teambuilding mit spielerischen Methoden

> 24510103

Montag 16. – Dienstag 17. September 2024

Eva Lepold

Reflexives Visualisieren. Gemeinsam Erkenntnisse
ernten > 24510104

Donnerstag 17. – Freitag 18. Oktober 2024

Edith Steiner-Janesch

Grün tagen und feiern

> 24510105

Montag 18. – Dienstag 19. November 2024

Gabriele Meßner-Mitteregger

Oberösterreich

Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt – das ultima-
tive Powertrio für körperliche und geistige Vitalität!

> 24100103

Dienstag 23. – Mittwoch 24. Jänner 2024

Elisabeth Barta-Winkler

Gewaltfreie Kommunikation

> 24100104

Dienstag 27. Februar und Dienstag 2. April 2024

Michaela Rischka

Bewusst gesund (Rufseminar für vulnerable Grup-
pen) Alltagstaugliche Möglichkeiten für mehr phy-
sisches und psychisches Wohlbefinden

> 24100110

Dienstag 19. – Mittwoch 20. März 2024

Birgit Küblböck

Synergien entfachen – Klimaschutz,
Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung
in der Unternehmenswelt > 24100106

Teil 1: Dienstag 19. März und

Teil 2: Dienstag 18. Juni 2024

Karin Küblböck, Willi Haas

ONLINE: Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr
Zufriedenheit und Wohlbefinden

> 24100111

Freitag 5. und Freitag 19. April 2024

Gottfried Epp

Klimaschutz, Gesundheitsförderung,
nachhaltiges Verhalten > 24100102

Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024

Margit G. Bauer-Obomeghie, Birgit Küblböck

Arbeit mit Jugendlichen
Herausfordernde Aufgabe in einer spannenden
Lebensphase > 24100105

Montag 10. Juni 2024

Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich – The Work von Byron

Katie – 1 Tag > 24110102

Dienstag 15. Oktober 2024

Marion Weiser

F. M. Alexanders "USE of the Self"

Eine konkrete Gebrauchsanleitung für täglich
gelebte Achtsamkeit > 24110103

Mittwoch 13. – Donnerstag 14. November 2024

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Salzburg

Positive Psychologie – Das PERMA-Konzept
> 24800101
Donnerstag 25. – Freitag 26. April 2024
Verena Wolf

Gemeinde fit für uns Langlebende > 24800102
Donnerstag 16. – Freitag 17. Mai 2024
Thomas Diller

Dragon Dreaming > 24800103
Donnerstag 6. – Freitag 7. Juni 2024
Luise Ogrisek

„Ich kenne mich aus!“ – Kinder und Jugendliche
als Expertinnen und Experten ihrer Gesundheit und
Krankheit > 24800104
Donnerstag 13. – Freitag 14. Juni 2024
Liesa J. Weiler-Wichtl

Konfliktgespräche professioneller führen
> 24810101
Donnerstag 3. – Freitag 4. Oktober 2024
Michael Schallaböck

Klimafreundlich und gesund leben – für mich und
meine Welt > 24810102
Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024
Franz Galler

Wie gelingt Zusammenarbeit in Projekten:
Gruppendynamik nutzen > 24810103
Donnerstag 14. – Freitag 15. November 2024
Matthias Csar

ONLINE: Toolbox Erfrischende Partizipation im
digitalen Raum > 24810104
Dienstag 5. – Mittwoch 6. Dezember 2024
Birgit Pichler, Helga Pesserer

Tirol

Sprache – Körper – Präsenz
Rhetorisches Grundagentraining für alle, die vor
Zuhörenden präsentieren
> 24300102
Dienstag 9. – Mittwoch 10. April 2024
Lisa-Maria Sxl

Art of Hosting – die Kunst des Gastgebens
> 24300103
Dienstag 23. – Mittwoch 24. April 2024
Michael Nußbaumer

Update Gesundheitsförderung – neue Themen-
felder und Trends in der Gesundheitsförderung
> 24300104
Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juni 2024
Christian Scharinger

Von der Idee zum Projekt
Das Handwerkszeug zur Projektentwicklung
> 24300105
Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juni 2024
Thomas Diller

Ressource ICH – Stark im beruflichen Alltag
> 24310101
Dienstag 24. – Mittwoch 25. September 2024
Ulli Krenn

Methodenkoffer Aktive Gesundheitsförderung
> 24310102
Montag 14. – Dienstag 15. Oktober 2024
Birgit Pichler

Grundlagen des Puppenspiels als Lehrmethode in
der Gesundheitsförderung
> 24310103
Dienstag 12. – Mittwoch 13. November 2024
Julia Schumacher-Fritz

Vorarlberg

ONLINE: Teil 1 und Teil 2

Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder

> [24600102](#)

Freitag 12. April und Freitag 19. April 2024

Jasmin Sadeghian

„Gesund und glücklich älter werden“

Von den gelingenden Übergängen in neue Arbeits- und Lebensphasen > [24600106](#)

Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024

Sonia Raviola und Emanuel Raviola

Konstruktives Konfliktmanagement und

„Gewaltfreie Kommunikation“ > [24600101](#)

Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juni 2024

Gerald Höller

Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung

Teil 1: Patisserie/Süßspeisen > [24600103](#)

Freitag 14. Juni 2024

Annelies Tschugmell

Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung

Teil 2 Vorspeisen, Hauptspeisen > [24600104](#)

Freitag 21. Juni 2024

Kurt Hatzi

Empowerment – Resilienzförderung bei Erwachsenen nach dem Bambus-Prinzip®

> [24600105](#)

Donnerstag 27. – Freitag 28. Juni 2024

Ulla Catarina Lichter

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper

und Psyche erkennen und nutzen > [24610101](#)

Donnerstag 5. – Freitag 6. September 2024

Caroline Theiss-Wolfsberger

Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement

> [24610103](#)

Donnerstag 26. – Freitag 27. September 2024

Brigitte Lube

Positive Psychologie als Teil der

Gesundheitsförderung > [24610102](#)

Donnerstag 7. – Freitag 8. November 2024

Verena Deuring, Anne Möhrle

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft > 24400101

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz.

Vor einer Gruppe zu sprechen, sich zu präsentieren und diese zu führen erfordert vor allem eines: Selbstwahrnehmung. In diesem Seminar werden die Themen Stimme und Körpersprache mit Methoden aus der Schauspielerarbeit und der Sprechtechnik erarbeitet und reflektiert. Niederschwellige Übungen, durchgeführt mit Humor und Leichtigkeit, ermöglichen den Einstieg und auch die Vertiefung in ein Thema, das oftmals mit Stress und Lampenfieber verbunden ist. Diesen Stress und dieses Lampenfieber kann man aber – wenn man weiß wie – nutzen und in Wirkungskraft verwandeln. Alle Inhalte des Trainings lassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben um- und einsetzen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder eine Bodenmatte mit.

Ziel:

- Lampenfieber abbauen
- Standfestigkeit erlangen
- Gebührenden Raum einnehmen können
- Nonverbale Kommunikation mit dem Publikum spielerisch nutzen

Zielgruppe:

- Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Vortragende

Inhalte:

- **Lampenfieber als Energiequelle nutzen**
- **Standfestigkeit in schwierigen Situationen**
- **Atemtechniken und Resonanzkörper**
- **Sprechtechniken und Stimmfaltung**
- **Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen**
- **Körperbewusstsein**
- **Lustvoll im Mittelpunkt stehen**
- **Einfühlungsvermögen in sich selber und andere**
- **Kontakt zum Publikum**

Methoden:

Das Seminar umfasst Übungen, die Körperwahrnehmung und nonverbale Kommunikation schulen. Darüber hinaus wird das Thema Stimme und Sprechen mittels Übungen und theoretischer Reflexion erörtert.

Referentin/Trainerin:
Barbara Schwighofer

Termin: Montag 8. – Dienstag 9. April 2024,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: C3 – Centrum für Internationale Entwicklung,
Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,–
Anmeldung bis 25. März 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Keine Angst vor Inklusion

> 24400102

Wir alle leben in einer Gesellschaft, in der Menschen mit Behinderungen separiert sind – in der Bildung, in der Arbeit, in ihrem Wohnumfeld und vielem mehr. Das führt zu vielen Vorurteilen und Ängsten dem Thema Behinderung gegenüber. Im Seminar werden die Teilnehmenden in die Thematik der Inklusion und Behinderung eingeführt. Dabei wird ein modernes Verständnis von Behinderung vermittelt, das nicht auf Defizite, sondern auf Menschenrechte, Vielfalt und Diversität fokussiert. Es werden die rechtlichen Rahmenbedingungen und Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderungen in Österreich behandelt, eine Einführung in die moderne Wortwahl im Bereich Inklusion vorgestellt, die vielfältigen Diskriminierungserfahrungen von Menschen mit Behinderungen erläutert und Wissen für den (Arbeits-)Alltag vermittelt.

Ziel:

- Bewusstsein für die Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderungen
- Wissen und Kompetenz zum Thema Behinderung aufbauen
- Vorurteile und Ängste abbauen

Zielgruppe:

Personen, die sich aktiv für eine inklusive Gesellschaft einsetzen möchten und dazu Orientierung und Wissen benötigen.

Methoden:

- Vortrag mit Praxisbeispielen
- Austausch und Diskussion
- Übungen
- Good Practice / Bad Practice

Inhalte:

- **Behinderung – Definition und Praxis**
- **UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen – rechtliche Rahmenbedingungen in Österreich**
- **Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderungen**
- **Haltung zum Thema Behinderung**
- **Diskriminierungserfahrungen von Menschen mit Behinderungen (Ableismus)**
- **Intersektionalität (insbesondere zu Frauen mit Behinderungen)**
- **Sprache und Behinderung – barrierefreie Öffentlichkeitsarbeit**
- **Barrierefreie Veranstaltungen**
- **Barrierefreie und diskriminierungsfreie Gesundheitsversorgung**
- **Ressourcen: Literatur, Aktivistinnen und Aktivist*innen, zentrale Organisationen und Anlaufstellen zum Thema Behinderung, Community der Menschen mit Behinderungen**

Referentin/Trainerin:

Heidemarie Egger

Termin: Donnerstag 18. – Freitag 19. April 2024,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung – WiG,
Treustraße 35 – 43, Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis 4. April 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Wer fragt, der führt. Weniger sagen und mehr fragen!“ – Systemische Fragetechniken > 24400103

In der Beratung, im Coaching, in der Moderation, egal in welcher Form der Begleitung – ein voller Methodenkoffer mit systemischen, kreativen Fragen ist sehr hilfreich. Wer selbst spricht, erfährt nichts. Wer Fragen stellt, erhält viele Informationen. Wer fragt, schafft Vertrauen und baut Spannungen ab. Wer gefragt wird, fühlt sich wertgeschätzt. Fragen sind eines der wichtigsten Werkzeuge in der Begleitung. Es ist wichtig, die Art und Weise, wie Sie Fragen stellen, immer wieder zu reflektieren. Fragen zeigen Interesse, bringen den Dialog ins Laufen und können Prozesse zielorientiert voranbringen. Mit bewusster Fragetechnik kann ein Prozess in eine erwünschte Richtung gelenkt werden. Die Qualität eines Prozesses wird durch das strukturierte und professionelle Stellen von Fragen in höchstem Maße beeinflusst.

Ziel:

- Teilnehmer:innen reflektieren ihren bisherigen Fragenstil.
- Teilnehmer:innen lernen die unterschiedlichen Fragetypen und wie sie zielgerichtet eingesetzt werden können.
- Teilnehmer:innen lernen Fragen einfach, lösungsorientiert und zielgruppenspezifisch mündlich und schriftlich zu formulieren.
- Wirkung der Fragen erleben
- Austausch und Erarbeiten von Fragestellungen für den beruflichen Alltag

Zielgruppe:

Alle, die mehr Vertrauen, Sicherheit und Wissen in einer der wichtigsten methodischen Kompetenz – „Fragen formulieren“ – gewinnen wollen für die Beratung, Coaching, Moderation und interaktive Prozesse.

Inhalte:

- **Förderliche Haltung beim Fragenstellen**
- **Fragen und ihre Auswirkungen – Didaktik der Fragen**
- **Wie kann ich kreativer in meinen Fragemustern werden?**
- **Lösungsorientierte Fragen versus problemorientierte Fragen**
- **Eigenes Fragenrepertoire erweitern**
- **Üben, üben, üben**
- **Theorie-Praxis-Transfer**

Methoden:

- Praxisorientierter Fachvortrag
- Einzel- und Kleingruppenaustausch bzw. Erfahrungsaustausch
- Abwechslungsreicher Medien-Mix
- Erfahrungsorientiertes, gehirngerechtes Lernen
- Gesunde Bewegungsimpulse zwischendurch
- Praxistransfer durch kollegialen Austausch

Referentin/Trainerin:
Bettina Bachschwöll

Termin: Dienstag 21. – Mittwoch 22. Mai 2024,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: C3 – Centrum für Internationale Entwicklung,
Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,-
Anmeldung bis 7. Mai 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Umgang mit Mobbing & den vermeintlichen Täterinnen und Tätern > 24400104

In diesem Workshop tauchen wir tiefer in die Welt der Gedanken und Bedürfnisse ein, um das Selbstvertrauen zu stärken, Selbstwirksamkeit zu erkennen, um Mobbing-Situationen leichter zu bewältigen. Durch das Erarbeiten der vier häufigsten Konfliktsituationen bei Kindern sowie damit verbundenen Handlungsstrategien werden nicht nur neue Wege des Umgangs geschaffen, sondern auch der Blick auf die eigene Vorbildrolle sensibilisiert.

Am zweiten Tag des Workshops werden wir dann die Perspektive wechseln und gemeinsam herausfinden, was sich hinter den Handlungen der sogenannten Täter:innen verbirgt. Begeben Sie sich auf eine Reise des neuen Umgangs mit vermeintlichen Täterinnen und Tätern, weg von Verurteilung hin zu echter Unterstützung und Problemlösung.

Ziel:

- Mobbing bzw. Konfliktsituationen sowie den Umgang damit besser verstehen
- Eigene Bedürfnisse und Selbstwirksamkeit erkennen
- Verstehen des Gedanken-Wirkungskreislaufs
- Einfühlungsvermögen der Teilnehmer:innen steigern
- Reflektion des eigenen Verhaltens und die Bearbeitung von Alltagssituationen

Zielgruppe:

Pädagoginnen und Pädagogen, Berater:innen, Führungskräfte, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Eltern.

Methoden:

Impulsvorträge, Gruppenarbeit und Speed-Groups, Praktische Übungen, Rollenspiele, Reflexionsaufgaben.

Inhalte:

- **Gedanken-Wirkungskreislauf: Warum die Innenwelt entscheidend für die eigenen Erfahrungen und bei Mobbing ist**
- **Erarbeiten einer Wertehierarchie und dadurch Erkennen der eigenen Bedürfnisse**
- **Selbstbewusstsein: Was wirklich dahintersteckt und wie es gefördert werden kann**
- **Das Konzept der Besten Option und wie wir Kindern die Möglichkeit geben, eine neue Beste Option zu nutzen**
- **Feel-Back-Goal-Methode kennen- und nutzen lernen**
- **Einstieg in die klare Kommunikation**
- **4 Schritte, um mit Druck und Stress besser umgehen zu können**
- **4 Konflikte, die sich im Alltag von Kindern immer wieder zeigen**
- **Die besten Strategien gegen die häufigsten Konflikte, inklusive Übungen**
- **Die logischen Ebenen und die Verknüpfung zum Gedanken-Wirkungskreislauf**
- **Fallbeispiele aus dem Alltag und das objektive Betrachten des Täterverhaltens**

Referentin/Trainerin:

Anne Matthes

Termin: Donnerstag 13. – Freitag 14. Juni 2024,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: C3 – Centrum für Internationale Entwicklung,
Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis 30. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit & Klimaschutz > 24410101



Die Auseinandersetzung mit dem Thema Klimafolgen und Gesundheitsförderung ist das Thema der Zukunft. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar u.a. mit folgenden Fragestellungen: Wie können wir Veränderungen in Bezug auf Klimafolgen und Gesundheitsförderung für unsere Zukunft bestmöglich nutzen? Welche Möglichkeiten und Herausforderungen kommen auf uns bezüglich Mobilitätsverhalten, Wirtschaften, Energienutzung und Gesundheit zu? Welche eigene Vision für uns, unsere Lebensqualität und Arbeitswelt können wir unter diesen Bedingungen wahr werden lassen?

Gemeinsam erarbeiten wir authentische Wege hin zu menschen- und klimagerechten Lebens- und Arbeitsumgebungen. So entstehen umsetzbare Zukunftsvisionen zu Fallbeispielen der Teilnehmer:innen.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie die Themen Umwelt und Klima in ihren Lebens- und Arbeitsalltag einbinden können. Sie erlangen Klarheit über die Möglichkeiten, die eigene Arbeits- und Lebensqualität zu steigern und gleichzeitig die Umwelt zu bewahren. Dabei werden Schnittstellen von Gesundheitsförderung, Klima und Umwelt deutlich.

Zielgruppe:

- Umsetzer:innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger:innen
- Alle, die eigene Schritte für Gesundheit, Klima und Umwelt für sich und andere setzen

Inhalte:

- **Theoretische Grundlagen zu nachhaltiger gesellschaftlicher Entwicklung**
- **Fakten und Mythen in der Nachhaltigkeitsdiskussion**
- **Eigene Zukunftsvorstellungen, Werte und Widerstände**
- **Schnittstellen von Gesundheitsförderung, Klima und Umwelt**
- **Aktuelle Rahmenbedingungen und Gesetzeslagen in Österreich (z.B. EU Green Deal/Fit for 55-Programm, ökosoziale Steuerreform in Österreich)**
- **Konzepte der ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltigen gesellschaftlichen Entwicklung (bspw. Agenda 2030/Sustainable Development Goals, Kreislaufwirtschaft, Corporate Social Responsibility, Doughnut-Ökonomie)**

Methoden:

- Kompakte Theorie-Inputs
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Fallarbeit und kollegiale Beratung, Reflexionen und Diskussionen
- Konzipiert entlang der HOFFMANN-Methode® für psychologische Exzellenz-Didaktik

Referent:in/Trainer:in:

Michael Bauer-Leeb, Lorena Hoormann

Termin: Mittwoch 18. – Donnerstag 19. September 2024, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: C3 – Centrum für Internationale Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,--

Anmeldung bis 4. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Bewegungskompetenz – Chancen und Risiken von körperlicher Aktivität, Sport und Training > 24410102

Mit evidenzbasierten Praxisbeispielen und interaktiven Übungen werden Prinzipien der Bewegungs- und Sportwissenschaften zur ganzheitlichen Förderung der Gesundheit vermittelt. Dabei werden in Gruppenarbeiten kreative Ideen und Aktivitäten konzipiert, um gesunde Bewegung ganzheitlich in den privaten und beruflichen Kontext zu integrieren. Neben der persönlichen Analyse des Bewegungsverhaltens werden auf wissenschaftlichen Grundlagen und über Konzepte der Gesundheitsförderung die Bewegungskompetenzen erweitert und mit Bewegungsimpulsen in der Praxis lustvoll erprobt.

Ziel:

- die wichtigsten Bereiche der körperlichen Aktivität und des Trainings kennen
- körperliche, psychologische und soziale Elemente zur Bewegungsförderung für den eigenen Arbeitsbereich
- zahlreiche Praxisbeispiele kennen und individuelle Lösungsansätze erarbeiten
- Freude an der Bewegung (wieder)gewinnen und weitergeben

Zielgruppe:

- Mitarbeiter:innen, die das Modell der Bewegungskompetenz in Theorie und Praxis für sich und ihre Zielgruppen anwenden wollen
- Menschen, die persönlich oder beruflich sport- und gesundheitswissenschaftliche Grundlagen in ihren Alltag integrieren wollen

Methoden:

Fachinputs, Selbsttest – Einschätzung der eigenen Aktivität, Einzel- und Gruppenarbeit, Plenumsaustausch, kreative Methoden zur Ideenfindung, Einzelfallberatung

Inhalte:

- **Gesundheitsverständnis und Bewegung – ein multidisziplinärer Ansatz**
- **Vier Bausteine gesunder Bewegung – die Grundlagen der körperlichen Aktivität**
- **Bewegungs-Monitoring Österreich – Ergebnisse und Empfehlungen**
- **Eigenes Bewegungsverhalten analysieren**
- **Strategien, Bewegungsempfehlungen und Aktionspläne – internationale und nationale Grundlagen und Beispiele guter Praxis**
- **Lust und Unlust: Erfolgsfaktoren und Stolpersteine für verschiedene Zielgruppen**
- **Ideenwerkstatt für Einzel- und Gruppenaktivierungen in verschiedenen Settings**
- **Erarbeitung von Ideen und Konzepten zur Bewegungsförderung in Organisationen (z.B. Kindergarten, Schule, Arbeit, Pflegewohnhäuser und Sozialeinrichtungen)**
- **Bewegungsimpulse zum Mitnehmen**
- **Bewegung und Klimaschutz – was kann mein Beitrag sein?**

Referent/Trainer:
Christian Fessl

Termin: Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung – WiG,
Treustraße 35 – 43, Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,--
Anmeldung bis 26. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen > 24410103



Wir alle sind im Laufe des Lebens mit Gesundheit und Krankheit konfrontiert: Erkältungen, Verletzungen, Impfungen, chronische Erkrankungen, Krisen und vieles mehr. Ein kompetenter Umgang erfordert Anpassungsfähigkeit, Coping-Strategien und Wissen über Entstehung von Krankheiten und Gesundheitserhaltung. Gesundheitskompetenz muss im Kontext der Entwicklung betrachtet werden. Altersgerechte Bezeichnungen, Konzepte, Gesundheitsüberzeugungen und Coping-Strategien unterstützen die individuelle Psychoedukation. Ziele sind Selbstwirksamkeit, Handlungskontrolle, Umgang mit Emotionen und Prävention für die eigene Gesundheit.

Ziel:

- Verständnis von Gesundheitskompetenz im Kindes- und Jugendalter
- Klärung von Begrifflichkeiten rund um die Gesundheitskompetenz
- Spezifische Konzepte von Gesundheit und Krankheit
- Bio-psycho-soziale Perspektive auf Gesundheit
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Vermittlung evidenzbasierter Methoden

Zielgruppen:

Psychosoziale Fachkräfte, Gesundheitspersonal, Berater:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen, Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Inhalte:

- **Konzepte von Gesundheit und Krankheit im Kindes- und Jugendalter**
- **Gesundheitskompetenz und Wirkmechanismen wie Handlungskontrolle und Selbstwirksamkeit**
- **Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens bei Kindern und Jugendlichen**
- **Determinanten der Kindergesundheit und präventive Ansätze**
- **Kommunikation und Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen über Gesundheit und Krankheit**
- **Evidenzbasierte Interventionen wie „Mein Logbuch – Ich kenne mich aus!“**

Methoden:

Die persönliche Gesundheitskompetenz-Toolbox für die Praxis: Durch „Pick and Match“ können (evidenzbasierte) Methoden kennengelernt und ausprobiert werden: Theoretische Impulse, praktische Anwendung in Kleingruppen, Reflexionsaufgaben, Rollenspiele, Diskussion, Austausch, Kreativitätsübungen.

ReferentIn/TrainerIn:

Liesia Weiler-Wichtl

Termin: Donnerstag 17. – Freitag 18. Oktober 2024,
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung – WiG,
Treustraße 35 – 43, Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: EUR 150,--

Anmeldung bis 3. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Entspannt genießen? Wenn das Zuviel nur mehr nervt > 24410104



Zurechtfinden im Überangebot und raus aus dem Dschungel an Informationen. Wir nehmen Trends zu Entspannung und Ernährung genau unter die Lupe.

Damit man Ernährung und Entspannung ohne großen Aufwand optimal auf seine individuellen Bedürfnisse abstimmen kann, bedarf es grundlegender Kenntnisse. Denn wir sind täglich mit neuen Trends, Produkten und Stressmomenten konfrontiert, die für Verunsicherung sorgen oder uns aus dem Gleichgewicht bringen. Da ist es gut, wenn man weiß, wie Ernährung und Stress unsere Gesundheit beeinflussen, was die wichtigsten Bausteine einer gesunden Ernährung ausmachen oder was künstliche Zusatzstoffe für unseren Körper bedeuten. Wer zudem noch über das Know-how einer starken Resilienz, eines erholsamen Schlafes und des Atmens als einfachste Entspannungsmethode der Welt verfügt, hat einen großen Schritt in Richtung Wohlbefinden getan.

Ziel:

- Das Beste für die eigene Gesundheit klar zu erkennen
- Über Emotionen, Trends, Diäten und Mythen Bescheid wissen, um sich richtig zu entscheiden
- Zu wissen, wie man auch in stressigen Zeiten entspannt sein kann

Zielgruppe:

- Personen, denen ihr eigenes Wohlbefinden wichtig ist
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von Gesundheitsthemen
- Pädagoginnen und Pädagogen

Inhalte:

- Was brauchen wir wirklich und was kann uns schaden?
- Mythen und Tricks der Lebensmittelwerbung erkennen und smart einkaufen
- Zutatenlisten und Produkte bewerten und sich gut auskennen
- Das persönliche Stressverhalten analysieren und hinterfragen
- Für jede Situation die passende Entspannungsmethode kennenlernen
- Mit Resilienztraining das seelische Immunsystem stärken

Methoden:

- Theorie-Inputs, Selbstreflexion, Gruppenarbeit, Austausch im Plenum

Referentinnen/Trainerinnen:

Ulrike Krasa, Denise Kloska

Termin: Mittwoch 13. – Donnerstag 14. November 2024, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: ONLINE via Zoom

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 30. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Verschiedene Kanäle zu Kreativität erkunden bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen > 24200105

Kreativität ist die Intelligenz, die Spaß hat.

Sie lässt uns über uns und unsere Verhältnisse hinauswachsen. Denn: Leben ist auch Lebenskunst. Kreativität fördert die Wahrnehmung genauso wie das Tun. Wenn wir die eigene Gestaltungskraft spüren und erleben, erkennen wir unsere Selbstwirksamkeit, neue Blickwinkel und Ressourcen und unsere Macht selbst etwas zu gestalten und zu verändern. Das reicht in das Leben selbst hinaus: „Wer künstlerisch formt, formt sich selber.“ (Henry Schaefer-Simmern).

Der kreative Prozess ist per se ein Prozess des Schaffens und Gestaltens. Ganz im Sinn von Joseph Beuys: „Jeder Mensch ist ein Künstler“. Jede:r von uns trägt das kreative Potenzial in sich, sein:ihr eigenes Leben zu gestalten. Leider tritt dieses schaffende Potenzial – das spielerische & experimentelle Entdecken und Tun – meist aufgrund anderer Anforderungen beim Heranwachsen vom Kind zum Erwachsenen in den Hintergrund – und unsere kreative Kraft in Vergessenheit.

Gelebte Kreativität, Bewegung und Spiel

- sorgen für mehr Partizipation, Lebensfreude und für Flow-Erlebnisse
- bringen uns ins Hier und Jetzt, was wichtig für ein ausgeglichenes, gesundes Leben ist
- lassen uns Beziehung & Verbindung erleben – zu uns, zum Thema und zu anderen
- bringen uns in eine neue Wahrnehmung der Dinge und ins Experimentieren
- erlauben im geschützten Rahmen aus der eigenen Lebenswelt heraus zu wachsen
- führen zur Erweiterung des Selbstbildes und der Handlungsspielräume

Wir erkunden Bewegung in Tanz und Spielen, kreatives Schreiben, Fotografieren, Zeichnen und Improvisation und deren Kombination. Wir

treiben es bunt. Denn das kreative Tun befruchtet sich gegenseitig.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen

- erkunden Tanz, spielerische Methoden und kreativitätsfördernde Methoden
- erfahren wie sich kreative Methoden kombinieren lassen
- erleben den Sog von Spielen und kreativen Prozessen
- erweitern ihre Wahrnehmung in Gestaltungsbereichen & erkennen neue Ressourcen
- erleben die Wirkung von Flow-Momenten & gemeinschaftlichem Gestalten
- nehmen neben ihren eigenen Erfahrungen im kreativen, spielerischen Tun einen bunte Mary-Poppins-Methodentasche mit, aus der sie schöpfen können

Methoden:

Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten, Lehrgespräche, Spiele, Tanz & Improvisation, vielfältige kreative Aktionen.

Referentin/Trainerin:

Eva Lepold

Termin: Dienstag 12. – Mittwoch 13. März 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ), Seminarraum 1, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 27. Februar 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Zeichne dir deine Gedankenwelt! – Gedankenmuster mit NEURODINGS® umformen und in harmonische Bilder verwandeln

> 24200104

NEURODINGS® ist eine neurokreative Zeichenmethode, mit der einerseits Kreativität und Einfallskraft angeregt und andererseits auch persönliche Themen bearbeitet und später im Selbstcoaching wieder angewendet werden können.

Unter Anleitung werden wir zum einen negative Gedanken zu Papier bringen, umformen und wieder als neue, positive Gedankenmuster ins Gehirn integrieren. Neue Denkweisen bilden neue Synapsen und damit neue Denkmuster aus. Neue Denkweisen führen schließlich auch zu neuen Handlungsweisen und so zum besseren Umgang mit dem Auslöser dieser negativen Gedanken.

Im zweiten Teil des Workshops befassen wir uns mit positiver Zielentwicklung, setzen diese grafisch um und verankern sie somit noch fester in unserem Unterbewusstsein. Nebenbei entstehen dabei wunderschöne, harmonische Bilder.

Ziel:

- Erkennen eigener Auslöser negativer Gedankenmuster
- Bearbeitung der Problemthemen durch neurokreatives Zeichnen
- Entwicklung von positiven Zielbildern
- Künftige Anwendungsmöglichkeit im Selbstcoaching

Zielgruppe:

Personen, die negative Gedankenmuster und Ziele einmal anders bearbeiten möchten, Personen, die an neurokreativen Zeichenmethoden interessiert sind, Coaches, Berater:innen, Gesundheitsförderinnen und -förderer, die eine neue Methode kennenlernen möchten.

Inhalte:

- **Gedankenmuster – wissenschaftlich beleuchtet**
- **Einführung in NEURODINGS®**
- **Das eigene „Ärgerthema“ mittels Ablauf „Stressstorno“ zu Papier bringen und bearbeiten**
- **Ein weiteres Thema mittels „Transformator“ zeichnen und ins Positive wandeln**
- **Eigene Ziele definieren und mit NEURODINGS® grafisch aufbereiten und verankern**

Methoden:

- Kurzvorträge
- Einzelarbeiten bei den eigenen Themen
- Reflexion

Anmerkung: Wer möchte, darf gerne seinen eigenen A3-Zeichenblock (Unterlage), Fineliner in Schwarz, 2 Edding-Stifte 3000 in Schwarz, eine Auswahl an Bunt- oder Filzstiften mitbringen. Zeichenkenntnisse sind nicht vorausgesetzt!

Referentin/Trainerin:
Sonja Strauß

Termin: Dienstag 16. – Mittwoch 17. April 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Wallner zum grünen Baum,
Westbahnstraße 58, 4300 St. Valentin

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 2. April 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Partizipativ führen und gestalten: Methoden für eine Kultur der Zusammenarbeit > 24200103

Wie mit Methoden aus der Art of Hosting & Harvesting Praxisräume für wichtige Gespräche geöffnet und Prozesse mit dem Blick auf die Ergebnisse gestaltet werden können.

Die Praxis des Art of Hosting – der „Kunst des Gastgebens für gute Gespräche“ – umfasst vieles: Settings und Methoden, eine innere Haltung und auch eine andere Form der Führung. Daraus entwickelt sich die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven miteinander zu verbinden, um komplexe Herausforderungen anzugehen und Herausforderungen auf nachhaltige und integrative Weise zu lösen.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer:innen Haltungen, Denkmodelle und einige Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, bewusst und weitsichtig Prozesse, die kollektive Intelligenz, gemeinsames Lernen und echte Beteiligung ermöglichen, zu planen und durchzuführen.

Ziel:

- Grundannahmen und Denkmodelle verstehen, die partizipativer Führung zugrunde liegen.
- Methoden kennenlernen und ausprobieren, um gesundheitsfördernde Veranstaltungen und Projekte kreativ und partizipativ zu gestalten
- Wissen teilen und gemeinsam zu guten Lösungen und nachhaltigem Handeln kommen

Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Moderatorinnen und Moderatoren, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen

Inhalte:

- **die Kunst der guten Frage: kraftvolle Fragen formulieren**
- **Kreisgespräch**
- **AoH-Prozessschritte: Einführung in die 8 Atemzüge der Prozessarchitektur**
- **Wie „ernten“ wir Ergebnisse und Erkenntnisse? (Ernteebenen, Erntematrix)**
- **Visualisierungsimpuls**
- **die 4 Dimensionen in der Art of Hosting & Harvesting-Praxis**
- **Collective Story Harvesting: Lerngeschichten und gutes Ernten**
- **Peer Coaching: die Planung eigener Veranstaltungen/Prozesse reflektieren**
- **Pro Action Café (führt Elemente von Open Space und World Café zusammen)**

Methoden:

Die Teilnehmer:innen lernen Methoden kennen und wenden diese mit aktuellen Themen aus ihrem Arbeitskontext auch gleich praktisch an und reflektieren in „Learning Loops“.

Referentin/Trainerin:
Edith Steiner-Janesch

Termin: Dienstag 7. – Mittwoch 8. Mai 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Wallner zum grünen Baum,
Westbahnstraße 58, 4300 St. Valentin

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 23. April 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Eile mit Weile. Gesunder Rhythmus im Team

Eine (musikalische Klang-)Reise durch Tempo, Rhythmus, Zeit, Puls und andere Geschwindigkeiten & Langsamkeiten ... > 24200106

Unser Leben ist geprägt von selbstgewählten oder fremdbestimmten zeitlichen Strukturen, Tempo, Geschwindigkeit ... Und wir kennen alle Redewendungen wie: „Am Puls der Zeit sein!“, „Zeit ist Geld!“, „Wie spät ist es?“ (Ist man dann schon zu spät?) Aber entspricht das von mir erlebte Tempo meinem eigenen Puls, meinem Lebensrhythmus? Und wenn nicht, welche Möglichkeiten habe ich, um trotzdem in meinem Fluss und somit gesund zu bleiben?

Am ersten Seminartag wollen wir uns diesen Fragen auf unterschiedliche Art und Weise annähern und etwas mehr Klarheit darüber gewinnen. Der zweite Seminartag lädt ein, sich mit Fragen der nonverbalen Kommunikation und deren Möglichkeiten zu beschäftigen. Die Palette reicht von Aufwärmübungen, Übungen zur Teamentwicklung, Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung bis hin zu nonverbalen Reflexionsmethoden – mit und ohne musikalische Elemente.

Ziel:

- Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebensrhythmus, mit dem Thema Zeit und dem eigenen Tempo
- Stress-Sensibilisierung, Stresswahrnehmung
- Musik/Musizieren als nonverbale Kommunikationsform: Aktivierungsübungen (Energizer, Warm-Ups, Körperübungen), Reflexionstools, gruppenspezifische Methoden (Übungen zur Teamentwicklung), in einen gemeinsamen Rhythmus kommen ...
- Musizieren in einen neuen Kontext gestellt
- Praktisches Erleben der Seminarinhalte
- Auf Wunsch der Teilnehmer:innen Fallbeispiele zwecks Einsetzbarkeit der im Seminar vorgestellten Methoden

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die offen sind für neue Erfahrungen, Gruppen leiten, Menschen begleiten und mehr Methodenkenntnisse wünschen; Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen

Methoden:

Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Erfahrungsaustausch, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Teamentwicklungsmethoden, gemeinsames Musizieren, Transfer zum Alltag

Voraussetzungen:

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig!

Ausrüstung:

feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Outdoorbekleidung. Bei Schlechtwetter: indoor

Referent/Trainer:
Clemens Mondolfo

Termin: Dienstag 18. – Mittwoch 19. Juni 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),
Seminarraum 1, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 4. Juni 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Durch die Praxis der Achtsamkeit den Alltag bewusster und gelassener meistern > 24210106

Mal ehrlich: Wie achtsam sind wir, wenn wir unseren Arbeitstag bestreiten, unsere Mahlzeit zu uns nehmen, mit unserer Kollegin oder unserem Kollegen sprechen? In einer Welt, die einem permanenten Wandel unterliegt und von Digitalisierung und Reizüberflutung geprägt ist, lohnt es sich mehr denn je, innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, die eigenen Körperempfindungen zu spüren – achtsam zu sein. Den Erkenntnissen des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn nach hilft Achtsamkeit mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten sowie dem heilsamen Potenzial, das in uns allen steckt, in Kontakt zu kommen.

Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, aus dem oft stressigen (Arbeits-) Alltag auszusteigen und sich auf ihre körperliche und geistige Gesundheit zu konzentrieren. Sie erfahren den Zusammenhang zwischen Emotionen und Nahrungsaufnahme und wie sich Stress auf unser Essverhalten auswirkt. Darüber hinaus wird erläutert, wie unser Geist funktioniert – eine wesentliche Grundlage, um nachhaltige Veränderungen etablieren zu können.

Ziel:

Ziel ist es, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken, die Achtsamkeit zu fördern und somit den „Autopiloten“, der uns im Alltag zu unwillkürlichen Handlungen veranlasst, mehr und mehr abzuschalten.

Zielgruppe:

- In der Gesundheitsförderung tätige Personen, die die Kraft der Achtsamkeit erleben und in die Planung und Umsetzung künftiger Projekte einfließen lassen wollen
- Alle an Gesundheitsförderung und Achtsamkeit interessierte Personen

Inhalte:

- **Impulse zu den Themen Achtsamkeit, Stress, Stressbewältigung und achtsames Essen**
- **Kennenlernen von Tools, um die eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken und in stressigen Zeiten ruhiger und gelassener zu werden**
- **Einblicke in hilfreiche Meditationen und achtsame Körperübungen**
- **Integration von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen im Alltag**

Methoden:

Wissensvermittlung, praxisbezogene Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch, Transfer und praktische Umsetzung

Referentin/Trainerin:

Christa Rameder

Termin: Donnerstag 12. – Freitag 13. September 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ), Seminarraum 1, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 29. August 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention > 24210102

Dass Verkehrspolitik sowohl auf (inter-)nationaler als auch auf kommunaler Ebene einen großen Einfluss auf Klima-, Umwelt- und Naturschutz hat, ist vielen Menschen bewusst. Doch auch der Beitrag von Mobilität auf unsere gesundheitlichen Schutz- und Risikofaktoren darf nicht unterschätzt werden – da geht es um Schadstoffe, um Lärm, um Bewegungschancen im Alltag, um soziales Lernen am Schulweg versus stressige und bewegungsarme „Elterntaxis“. Im Seminar schauen wir uns den großen Rahmen der Verkehrspolitik ebenso an wie die Bedeutung kommunaler Settings und der Vernetzung im eigenen Wohnumfeld. Engagierte Bürger:innen können mit Kreativität und Know-how viel erreichen, indem sie auf Mobilisierung der Menschen, Sensibilisierung der Gemeindeverantwortlichen und auf Bedürfnisse vulnerabler Gruppen eingehen. Auch individuelle Verhaltenstipps für gesunde Mobilität sind im Programm.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen werden sich der Wechselwirkungen zwischen Mobilität und Gesundheit bewusst, reflektieren das eigene Mobilitätsverhalten und finden Möglichkeiten, das eigene Umfeld positiv zu beeinflussen.

Alle Seminare sind settingübergreifend angelegt, denn gerade der Austausch über Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde ...) hinweg fördert die Vernetzung, den Erfahrungsaustausch und den Lerntransfer.

Zielgruppe:

Alle Menschen, die selber sehr viel unterwegs sind, in deren Umfeld Mobilität eine große Rolle spielt und die auf kommunaler Ebene zu einer gesunden und umweltverträglichen Mobilität beitragen wollen.

Inhalte:

- **Mobilität – zentraler Bestandteil des Handlungsfelds Gesundheit**
- **Wechselwirkung Gesundheit und Mobilität**
- **Gesellschaftliche Aspekte von Mobilität**
- **Persönliche Strategien für „gesunde Mobilität“**
- **Einfluss der eigenen Mobilität auf das Umfeld und kommunale Settings**

Methoden:

- Theorieinputs (Konzepte, Evidenz, Beispiele guter Praxis)
- Diskussionen und Kleingruppenarbeiten (Austausch und Vernetzung)
- Praxisbeispiele (Instrumente/Methoden für den Transfer in den Alltag)
- gesunde Impulse zwischendurch (Bewegungs- und Entspannungspausen)
- Fokus auf den Transfer in den Alltag (Smarte Ziele, Kollegiale Beratung ...)

Referent/Trainer:
Helmut Buzzi

Termin: Mittwoch 2. Oktober 2024,
von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),
Seminarraum 1, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: € 75.-
Anmeldung bis 18. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Vorbereitung auf die Pension – Wandel und Übergänge aktiv gestalten > 24210104



Im Berufsleben und im Ehrenamt

In der Vorbereitung zum Übergang in die Pension leisten die persönliche und ressourcenaktivierende Reflexion der bisherigen Lebens- und Arbeitserfahrungen sowie der gemeinsame Austausch darüber eine wichtige Orientierung und geben Klarheit für die anstehenden Aufgaben. Ein aktiv geplanter und gestalteter Übergang erhält/fördert die Arbeitsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Ziel:

- Individuelle Standortbestimmung
- Abklären von Gestaltungsmöglichkeiten in einer neuen Lebens- und Arbeitsphase
- Ressourcenaktivierung und Persönlichkeitsstärkung
- Klärung arbeitsbezogener Themen in der späten Berufsphase und im Zusammenhang mit der Pensionierung

Zielgruppe:

Personen, die sich 4-0 Jahre vor dem regulären Pensionsantritt befinden, Personalverantwortliche, Führungskräfte und alle Interessierten

Inhalte:

- **Älterwerden, Altersbilder, Altern als Umbauprozess**
- **Chancen der aktuellen und neuen Arbeits- und Lebensphase**
- **Standortbestimmung und Voraussetzungen für Wissensweitergabe**
- **Bedingungen für einen gelingenden Übergang in die Pension**
- **Persönliche Zukunftsplanung für die nächste Lebens- und Tätigkeitsphase („Silber-Karriere“)**

Methoden:

Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, Transferübungen

Referent/Trainer:
Wilhelm Baier

Termin: Dienstag 22. – Mittwoch 23. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),
Seminarraum 1, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 8. Oktober 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Seit diesem Kuss war ich wie verzaubert ...

Diversitätsgerechte Kommunikation und Kultursensibilität für LGBTI (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender-Personen und Intersexuelle Menschen) > 24210103

Haben Sie gewusst, dass Usambaraveilchen das Erkennungszeichen für frauenliebende Frauen waren, mit dem sie sich in Zeiten der Verfolgung ohne Gefahr erkennen konnten? Sind Ihnen Begriffe wie Josepsehe, Wahlfamilie, CSD und die Grelle Forelle vertraut? Fühlen Sie sich angenehm berührt von dem Gedanken, dass jede Liebe erlaubt ist, Flirten die Gesundheit positiv beeinflusst und eine freudvolle Sexualität das Leben bereichert?

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

Sie gewinnen einen Einblick in die vielfältigen Lebensrealitäten, Beziehungs- und Familienformen der heutigen queer-liebenden Bevölkerung. Das Erkennen von (unbewussten) Vorurteilen und Homophobie werden ebenso thematisiert wie der Umgang mit Diskriminierungen. Aufbauend auf diesem Wissen werden praxisorientierte Beispiele aus Ihrem Berufsalltag besprochen und die vielen Möglichkeiten für eine kultursensible, diversitätsgerechte Sprache und Arbeitsweise sichtbar gemacht.

Neben Wissensvermittlung und Selbstreflexion soll im Seminar auch die Empathiefähigkeit und Selbstwirksamkeit gestärkt werden: Mit diesen gewonnen Kompetenzen können Sie einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheitsförderung und der Ihnen anvertrauten Klientel leisten.

Zielgruppe:

Alle Menschen, die in den Berufen Gesundheit, Bildung, Beratung und Sozialbetreuung tätig sind, und alle Interessierten.

Methoden:

- Pointierte Kurzvorträge
- Gruppenarbeiten, Spiele und Selbstreflexion
- Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen

Referentin/Trainerin:
Sonia Raviola

Termin: Mittwoch 13. November 2024,
von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ),
Seminarraum 1, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: € 75.-
Anmeldung bis 30. Oktober 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout! Einen stärkenden Umgang mit meinen Ressourcen und meinen Grenzen finden > 24210105

Gesund-Sein ist ein Balanceakt zwischen Anforderungen an mich und Ressourcen, über die ich verfüge. Stetig wachsende persönliche und berufliche Herausforderungen verlangen ein Mehr an Achtsamkeit auf mein persönliches Wohlbefinden. Denn der Erfolg dessen, was ich tue, ist vom inneren Ort meines Handelns abhängig!

Gesund-Sein bedeutet auch die Fähigkeit, ein Gleichgewicht bzw. eine bessere Vereinbarkeit zwischen beruflichen und privaten/familiären Aufgaben herstellen zu können. Die eigene Resilienz zeigt sich als eine stärkende Kraft, um einen guten Umgang mit Widersprüchen zu erlernen. Diesen Schlüsseln innerer Stärke werden wir uns in einem entspannten und austauschorientierten Seminarsetting anhand vieler körperlicher und geistiger Übungen widmen.

Bei einem Einblick in das Burnout-Syndrom, ein Prozess zunehmender bis völliger Erschöpfung, der meist aus einem Mix mehrerer Belastungen entsteht, widmen wir uns auch den Sofortmaßnahmen, um die gesundheitliche Gefährdung zu reduzieren.

Ziel:

- Grundlagen zum erfolgreichen Umgang mit Stress im Arbeitsalltag erörtern
- Körperliche Haltungsübungen und geistige Visualisierungstechniken in den Alltag einbauen
- Spannungsabbau über den Körper und Entspannung für den Geist gewinnen
- Persönliche Reflexion der 8 Schlüssel der Resilienz (Stärkung der eigenen Widerstandskraft)

- Stärkendes und nährendes Miteinander im Austausch pflegen
- Einblick in die Phasen der Burnout-Entwicklung und eine gesunde emotionale Entwicklung vertiefen
- Durch einen klaren Blick auf die eigenen Ressourcen Leichtigkeit in die Sorge um sich selbst bringen

Zielgruppe:

An Gesundheit Interessierte, die „gerne arbeiten“ nicht ständig mit „immer zu viel arbeiten“ verwechseln!

Methoden:

Moderationsmethoden, persönliche Motivationsstrategien, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit und viel Dialog, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpauengestaltung, Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Montag 2. – Dienstag 3. Dezember 2024,
jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: € 100.-
Anmeldung bis 18. November 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Da geht's Richtung Zukunft. Ein Nachhaltigkeitsworkshop

> 24900101

Eine Krise folgt der anderen: Corona, Inflation, Pflegenotstand, Klimawandel ... Wie kann man da der eigenen Ohnmacht begegnen und einen Beitrag zur Veränderung leisten?

Die Theory U, die am MIT in Boston rund um Professor Otto Scharmer entstanden ist, bietet eine ganzheitliche Sicht auf die Welt und Methoden, um den nötigen Wandel in uns selbst und in den Organisationen, in denen wir tätig sind, herbeizuführen, sodass die bestmögliche Zukunft entstehen kann!

Dieser Workshop dient dem Kennenlernen der Theorie und dem Ausprobieren ausgewählter Methoden. Dabei kommt Kreativität mit Einbezug von Herz, Hirn und Hand nicht zu kurz. Im Fokus sind ökologische Maßnahmen, die einfach und wirkungsvoll im eigenen Verein, Dorf oder in der eigenen Gemeinde umgesetzt werden können und so einen wertvollen Beitrag zu einer guten Zukunft für unsere Enkelgeneration leisten.

Ziel ist, dass die Teilnehmenden mit praktischen Ideen für Projekte in ihrem Umfeld nach Hause gehen, die der ökologischen oder sozialen Nachhaltigkeit dienen und einen Beitrag für eine gute Zukunft leisten. Außerdem bekommen sie Handwerkszeug, wie sie die Theory U dafür nutzen können, Gruppen und Gremien so zu moderieren, dass nachhaltig gute Ideen gewonnen und auch umgesetzt werden.

Zielgruppe:

Menschen, die in Gemeinden und/oder Organisationen rund um Gesundheitsförderung tätig sind

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Reflexionsrunden, systemische Aufstellung, Erfahrungsaustausch und Transfer

Referentin/Trainerin:

Anja Haider-Wallner

Termin: Donnerstag 11. – Freitag 12. April 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Boutique Hotel & Studios Am Anger Domizil
Gols KG, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols am
Neusiedler See

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 28. März 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Textarbeit im Beruf – professionell, zeitgemäß, erfolgreich > 24900102

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Referentin/Trainerin:
Doris Lind

Termin: Mittwoch 24. – Donnerstag 25. April 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel telegraph Oberwart,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 10. April 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Umwelt – gesunder Mensch: Was macht eine gute Umwelt aus und wann macht sie uns krank? > 24900103



Die menschliche Gesundheit hängt unmittelbar von der Umweltqualität ab. Boden, Wasser und Luft sind in diesem Zusammenhang die wichtigsten Umweltmedien, die auf direkte (z.B. über Schadstoffe, Klimawandel) oder indirekte Weise (z.B. über schlechte Nahrungsmittelqualität) den Menschen beeinflussen.

Ziel:

Kennenlernen der und Auseinandersetzung mit den Umweltmedien Boden, Wasser und Luft mit Fokus auf die Wirkung von Schadstoffen und des Klimawandels. Erwerb von Wissen und Kompetenzen in Fragen des Umgangs mit Umweltproblematiken, inkl. Klimawandel und seine Folgen. Besonderes Augenmerk wird auch auf Umsetzungsmöglichkeiten auf lokaler Ebene (z.B. in Gemeinden) gelegt.

Zielgruppe:

Alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch und Transfer

Referent/Trainer:

Markus Puschenreiter

Termin: Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Boutique Hotel & Studios Am Anger Domizil
Gols KG, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols am
Neusiedler See

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 9. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Tu Gutes und sprich darüber – Kommunikation auf Social Media > 24910101

In einer zunehmend vernetzten Welt ist die Nutzung von Social Media-Kanälen für die Kommunikation und Verbreitung von Informationen unerlässlich. Insbesondere im Bereich der Gesundheitsförderung und bei Gesundheitsprojekten bieten soziale Medien ein mächtiges Werkzeug, um die Öffentlichkeit zu erreichen und das Bewusstsein für wichtige Gesundheitsthemen zu steigern. Dieser Workshop richtet sich an Gesundheitsförderinnen und -förderer und Projektleiter:innen von Gesundheitsprojekten, die ihre Kompetenzen in der Nutzung von Social Media für ihre Kommunikationsstrategien verbessern möchten.

Ziel:

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden die grundlegenden Konzepte und bewährten Praktiken der Social Media-Kommunikation näherzubringen. Zudem sollen Werkzeuge und Strategien vermittelt werden, um Botschaften effektiv zu kommunizieren und individuelle Zielgruppen auf den verschiedenen Social Media-Plattformen zu erreichen.

Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen, die ihre Kompetenzen in der Nutzung von Social Media für ihre Kommunikationsstrategien verbessern möchten

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch und Transfer

Referentin/Trainerin:
Jasmin Schierer

Termin: Mittwoch 11. – Donnerstag 12. September
2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Boutique Hotel & Studios Am Anger Domizil
Gols KG, Untere Hauptstraße 5, 7122 Gols am
Neusiedler See

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 28. August 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sprache die verbindet – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation > 24910102

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist eine Art sich auszudrücken und zuzuhören, bei der die Bedürfnisse der Menschen im Vordergrund stehen. Dahinter steht eine Haltung die Tiefe und Verbindung zu sich selbst und in Beziehungen bringt. Gewaltfrei heißt dabei nicht „nett sein“, sondern echt, ehrlich und authentisch zu handeln.

Ziel:

Sie ...

- reflektieren Ihr Kommunikationsverhalten im Berufsalltag.
- entdecken „Sprach-Fallen“ – der Grund, warum sich Gespräche häufig anders entwickeln als gewünscht.
- wissen, wie Sie sich klar und deutlich ausdrücken, ohne andere zu verletzen.
- können durch mitfühlendes Hören verstehen, worum es wirklich geht und können dadurch Vorwürfe und Kritik nicht persönlich nehmen.
- kennen Haltung und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation und erproben diese.

Zielgruppe:

Alle interessierten Menschen

Inhalte:

- **Menschenbild und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**
- **„Sprach-Fallen“ entschlüsseln: Was blockiert die Kommunikation?**
- **Wie Konflikte entstehen und eskalieren**
- **Roter Faden für die Gesprächsführung**
- **„Handwerkszeug“ für eine klare und wertschätzende Kommunikation**
- **Umgang mit Kritik und Beschwerden**
- **Erste Selbsthilfe für „Kommunikationsnotfälle“**
- **Praktisches Üben**

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Selbstreflexion, Übungen, Diskussion

Referentin/Trainerin:
Martina Lehofer-Muhr

Termin: Dienstag 17. – Mittwoch 18. September
2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel telegraph Oberwart,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 3. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz: Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder > 24910103



„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“

Virginia Satir

Zielgruppe:

Praktiker:innen der Gesundheitsförderung, Praktiker:innen im Bereich der BGF, Psychologinnen und Psychologen

Inhalte:

In diesem Seminar betrachten wir einige der Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir, Mitbegründerin der systemischen Familientherapie. Wie entsteht Kontakt und wie erhalten wir diesen aufrecht? Welche Rolle spielt Familie und wie funktionieren Systeme? Wir wechseln im Laufe unseres Lebens zwischen diversen Arten von Systemen. Das ursprüngliche System, das der Familie, ist jedoch das, von dem wir lernen und in dem wir uns bestenfalls auch weiterentwickeln können, vor allem auch für den beruflichen Alltag!

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Reflexionsrunden, kreative Bewegungsübungen, Erfahrungsaustausch und Transfer

Referentin/Trainerin:

Jasmin Sadeghian

Termin: Donnerstag 26. – Freitag 27. September 2024, jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: € 100.-

Anmeldung bis 12. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Health Content Creation 2.0 – Eine Step-by-Step-Anleitung zur Erstellung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen > 24910104



Personen – egal welcher Altersgruppe – sind heutzutage mit unglaublich vielen Informationen rund um ihre Gesundheit konfrontiert. Viele davon werden über Social Media und andere virtuelle Kommunikationskanäle verbreitet: Ein Post mit 10 Tipps für mehr Bewegung im Alltag hier, ein Blogartikel mit einem vermeintlich „gesunden“ Kochtipp da, ein Podcast zum Thema „Umgang mit Stress“ an einer anderen Stelle. Gesundheitsförderinnen und -förderer haben als Advocates, also als Anwältinnen und Anwälte für Gesundheit, die Aufgabe, Qualität in diese Informationsflut zu bringen und dafür zu sorgen, dass (auch) evidenzbasierte Gesundheitsbotschaften bei der Zielgruppe erstens ankommen, zweitens verstanden, angenommen und angewendet werden. Was es dazu braucht, erfahren und lernen Sie in diesem Seminar!

Ziel:

komplexe, evidenzbasierte Gesundheitsinformationen zielgruppengerecht vermitteln, Kriterien „guter“ Gesundheitsinformationen kennenlernen und anwenden, Leitfaden zur Erstellung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen kennenlernen und anwenden (von der Ideenfindung über die Erstellung und Verbreitung bis hin zur Analyse), Erfolgsfaktoren und „Nice-To-Haves“ bei der Erstellung von Health Content kennenlernen und im Berufsalltag berücksichtigen

Zielgruppe:

Praktiker:innen der Gesundheitsförderung, Gesundheitsbotschafter:innen

Methoden:

interaktive Übungen, Diskussion und Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch und Transfer, insbesondere durch Bearbeitung von Fallbeispielen aus dem Berufsalltag der Teilnehmer:innen, theoretische Inputs, Achtsamkeits- und Aktivierungsübungen für zwischendurch

Referentin/Trainerin:
Barbara Szabo

Termin: Donnerstag 3. – Freitag 4. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel telegraph Oberwart,
Schulgasse 23, 7400 Oberwart

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 19. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

One Health – Planetary Health – Ernährungsempfehlungen: Vom Wissen ins Handeln kommen > 24910105

Der Klimawandel und gesundheitliche Folgen sind bereits Realität. Das Seminar bringt einen Überblick über Zusammenhänge von Umwelt- bzw. Klimaschutz und Lebensmittelproduktion und stellt diesen ernährungsphysiologische Ansprüche gegenüber.

Ziel:

Ziel des Workshops: Förderung der Gesundheits-, Klima- und Ernährungskompetenz der Teilnehmer:innen

Teilziele:

- Das Kennen österreichischer Ernährungsempfehlungen
- Die positive Wirkung klimabewusster Ernährung auf unsere Gesundheit kennen durch:
 - o das Wissen um Entstehung und Wirkung einzelner Risikofaktoren auf die Gesundheit des Menschen und
 - o das Wissen um die Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung (mit Hauptaugenmerk auf Maßnahmen bezüglich Ernährung)
- Das Aufzeigen und Erarbeiten von Handlungsmöglichkeiten auf individueller, gemeinschaftsverpflegender und gesellschaftlicher Ebene.

Zielgruppe:

Personen aus der Gesundheitsförderung, Gesundheitsberufe, Gemeinschaftsverpfleger:innen und Interessierte

Methoden:

Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch und Transfer

Referentinnen/Trainer:innen:

Elisabeth Lackner-Gansberger, Susanne Müller

Termin: Montag 21. – Dienstag 22. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Boutique Hotel & Studios Am Anger Domizil
Gols KG, Untere Hauptstraße 5,
7122 Gols am Neusiedler See

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 7. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> 24700102

Der Bereich Gesundheitsförderung lebt vom Engagement zahlreicher Menschen. Dort, wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen auch Konflikte. Nicht aber die Anzahl der Konflikte sagt etwas über die Qualität von Beziehungen aus, sondern ob und wie Konflikte gelöst werden.

Vielfach haben Konflikte einen negativen Touch und Menschen agieren bei Spannungen häufig in zwei Extremen: Entweder sie sagen (lange) nichts oder sie explodieren. Beides ist nicht selten für alle Beteiligten schmerzhaft.

Welche Möglichkeiten der Konfliktprävention kennen und nützen wir?

Wie handeln wir bei unüberlegten, oft verletzenden Aussagen anderer?

Rechtfertigen wir uns oder stellen wir gezielte Fragen?

Wie sagen wir es unseren Vorgesetzten oder unseren Kolleginnen und Kollegen, wenn wir anderer Meinung sind?

Ziel:

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

Inhalte:

- **Konflikte als Chance erkennen und konstruktiv darauf reagieren**
- **Unterschied von Werte- und Interessenskonflikten erkennen und nützen lernen**
- **Konfliktgespräche wirksam führen, Lösungsstrategien erarbeiten**
- **Struktur des Konfliktgespräches trainieren**
- **Kontrollierter Dialog: Erlernen von Fragetechniken und Ich-Botschaften**
- **„Gewaltfreie Kommunikation“ als Sprache des Herzens**
- **Systemische Hintergründe von Konflikten erkennen**
- **Konfliktprävention und gezieltes Umgehen mit Aggressionen**

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Mittwoch 28. – Donnerstag 29. Februar 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark,
Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 14. Februar 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Picturidoo: Belebende Flipcharts und Bildprotokolle > 24700103

Visualisierungen als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen, Trainings und Vorträge

Bilder machen komplexe Informationen verständlich, schaffen Klarheit und ein gemeinsames Verständnis. Dabei ist der Einsatz der visuellen Sprache Prozess und Produkt in einem: Einfache, handgezeichnete Visualisierungen sind auch ein effektives, anregendes Denk- und Dialogwerkzeug in der Arbeit mit Gruppen.

Methoden:

Lehrimpulse im Wechsel mit praktischer Anwendung, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Kreativitätsübungen. Verbinden der Visualisierungswerkzeuge mit Themen aus dem eigenen Arbeitskontext. Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!

Inhalte:

- **Das visuelle Alphabet: Basisstrukturen der visuellen Sprache**
- **Tipps und Tricks zu Visualisierungs- und Moderationsmaterialien**
- **Einfache visuelle Elemente für belebende Flipcharts: Schrift, Gliederungspunkte, Farben, Container und Rahmen, Schatten, Pfeile und Dynamikelemente**
- **Menschen und Symbole mit wenigen Strichen darstellen**
- **Meetingdesigns und Visualisierungen: Beispiele aus der Praxis (Moderation, Trainings, Präsentationen) als Inspiration**
- **Templates: großformatige, grafische Bildvorlagen zur Themenorientierung (Agenda, Infografiken), Themenbearbeitung (Analyse, Brainstorming) und Ergebnissicherung (Dialogrunden, Handlungsplan, Reflexion)**
- **Situatives Live-Visualisieren (Graphic Recording) kennenlernen und ausprobieren**

Referentin/Trainerin:
Edith Steiner-Janesch

Termin: Dienstag 12. – Mittwoch 13. März 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 27. Februar 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Teams gesund führen (Teil 2)

> 24700104

Ein Team oder eine Organisation zu leiten, ist eine erfüllende, aber auch herausfordernde Aufgabe. Von der Führungskraft wird erwartet, dass sie klar kommuniziert. Das soll sowohl die Motivation als auch die Effizienz erhöhen, da sich die Mitarbeiter:innen auskennen und wissen, was von wem erwartet wird.

Fehlender oder auch wenig ergiebiger Austausch im Team lässt hingegen Ressourcen brachliegen. Gibt es keine Feedbackschleifen, erschweren Informationsmangel und Missverständnisse das Miteinander.

In diesem Seminar wollen wir zum einen den Schwerpunkt auf eine lebendige Feedbackkultur legen, zum anderen mehr Professionalität in unsere Teamzusammenkünfte und Sitzungen bringen.

Inhalte:

- **Feedbackkultur: Wozu Feedback? Was, wann und wie rückmelden? Feedback in schwierigen Gesprächssituationen**
- **Sitzungskultur: Sitzungen leiten und moderieren, Argumentationstechniken, Themenbearbeitung über einen Moderationszyklus, Kennenlernen unterschiedlicher Arten von Besprechungen – von der Themenzentrierten Interaktion über Projektbesprechungen bis hin zum Daily Stand-up-Meeting**

Methoden:

Theorie-Input, Kleingruppenarbeiten, Rollenspiel

Das Seminar kann unabhängig von Teil 1 besucht werden.

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Montag 8. – Dienstag 9. April 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark,
Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 25. März 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag älterer Menschen fördern > 24700105



Wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung oder Beobachtung? Scheinbar einfache Alltagstätigkeiten können für ältere Menschen eine Herausforderung darstellen: sich ein Glas Wasser einschenken, eine auf den Boden gefallene Spielkarte aufheben oder sicher aufstehen und sich niedersetzen. Es ist daher wichtig, frühzeitig unterschiedliche Faktoren zu trainieren, die zum Erhalt der Selbstständigkeit nötig sind.

Das von Expertinnen der Medizinischen Universität Wien entworfene Programm „Mobilität fördern“ greift diese Aspekte auf. Die wöchentlichen Einheiten fokussieren Alltagstätigkeiten und enthalten Anreize, zwei Dinge gleichzeitig zu tun (z. B. sprechen und sich bewegen). Gleichgewicht und Koordination werden trainiert, Muskulatur wird gekräftigt und die sensomotorische Wahrnehmung geschult.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen kennen Möglichkeiten, die Mobilität älterer Menschen im Alltag zu fördern und bauen diese in den Betreuungsalltag sowie in bestehende oder geplante Bewegungs- und Aktivierungsgruppen ein.

Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen von Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen mit Grundkenntnissen über medizinische und therapeutische Zusammenhänge bei älteren Menschen sowie mehrjähriger Berufserfahrung in der Betreuung älterer Menschen

Inhalte:

- **Hintergrund und Inhalte des Mobilitätsförderungsprogrammes**
- **Kennenlernen wichtiger Prinzipien zur Förderung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Beweglichkeit älterer Menschen**
- **Anregungen für die Umsetzung in die Praxis: Erarbeiten von Übungen für aktivierende Einheiten mit unterschiedlichem Material in Kleingruppen und Reflexion in der Gruppe**
- **Praktisches Erarbeiten eines Übungsprogramms für Zuhause**
- **Erfahrungsaustausch zur praktischen Umsetzung wichtiger gesundheitsfördernder Prinzipien in laufende Gruppenaktivitäten und den Alltag von Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern**

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen.

Referentinnen/Trainerinnen:

Michaela Perner, Ulrike Sengseis

Termin: Montag 15. und Mittwoch 17. April 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwestern, Mariengasse 6a, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 1. April 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Online-Besprechungen motivierend und ergebnisorientiert moderieren > 24700106

Werden Online-Gespräche in Gruppen oder Teams gut moderiert, fördert das nicht nur den Output des Gesprächs, sondern auch die Zusammenarbeit. Gut bedeutet in dem Fall, dass alle Beteiligten durch den Einsatz unterschiedlicher Gruppenarbeitsformen aktiv miteinbezogen werden.

Methoden:

Moderationsmethoden, Visualisierungstechniken (Zeichnen, PowerPoint-Templates, digitale Handouts), Kleingruppenarbeit in Breakout-Sessions, gemeinsames Arbeiten am digitalen Whiteboard, Fragetechniken, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken zur aktiven Kurzpau-sengestaltung

Inhalte:

- **Visualisierungs-, Präsentations- und Frage-techniken**
- **Kreative Gestaltung von Gruppenprozessen**
- **Tipps zum digitalen Einsatz visueller Sprache**
- **Infos zu Hard- und Software, um den Einsatz unterschiedlicher Moderationstools zu erleichtern**

Referentin/Trainerin:
Margit Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 23. – Mittwoch 24. April 2024,
jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: € 100.-
Anmeldung bis 9. April 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mit Stress und Ungewissheit gut umgehen

> 24700107

Unser schnelllebiges Arbeitsleben und permanente Veränderungen im Alltag fordern von uns Krisenfestigkeit und Widerstandskraft. Was wir dafür brauchen, sind Fähigkeiten wie: Probleme lösungsorientiert anzugehen, sich immer wieder selbst zu beruhigen und aufzutanken, achtsam durch den Alltag zu navigieren und vernetzt zusammenzuarbeiten, aber auch mutig Neues zu wagen.

Wie können wir diese innere Sicherheit aufbauen, die uns eigenständig denken und kreativ handeln lässt und uns nicht zum Spielball von äußeren Interessen, Ängsten und Umwälzungen macht?

Im Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir gut mit Beschleunigung und Unvorhersehbarem umgehen können. Wir gehen der Frage nach, wie es uns gelingen kann, die Freude am Arbeiten immer wieder neu zu finden, obwohl wir oft nicht wissen, wo uns der Kopf steht.

Inhalte:

- **Was stresst uns? Was stärkt und schützt uns?**
- **Körperliche, emotionale und soziale Gesundheit**
- **Aktivieren der eigenen Kräfte**
- **Praktische Übungen**

Referentin/Trainerin:

Eva Maria Deutsch

Termin: Montag 27. – Dienstag 28. Mai 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwestern,
Mariengasse 6a, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 13. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden > 24710102

Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Teil von Gesundheit. Über die Psyche und vor allem über psychische Belastungen und Erkrankungen zu reden, ist aber nach wie vor ein großes Tabu und von vielen Vorurteilen und Ängsten begleitet. Wie erklärt man einem 5-jährigen Kind, was man manchmal selbst nicht versteht? Wie hält man es aus, wenn Kinder einen besorgt ansehen? Manche Kinder erleben in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen. Sie können die Situationen oft nicht einordnen und brauchen Begleitung beim Umgang mit der Erkrankung. In diesem Seminar wird geübt, wie das altersentsprechend gut gelingen kann.

Inhalte:

- **Psychische Gesundheit als wesentlichen Teil der Gesundheit wahrnehmen**
- **Sich mit dem Tabu psychischer Erkrankung auseinandersetzen**
- **Mit Kindern altersadäquat über psychische Gesundheit und Krankheit reden**
- **Kinder dabei unterstützen, ihr „psychisches Immunsystem“ zu stärken und dadurch möglichen Krisen vorzubeugen**
- **Das Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen/Erkrankungen erweitern**

Im Seminar gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, Beispiele aus Ihrer Praxis zu besprechen.

Referentin/Trainerin:
Alima Matko

Termin: Donnerstag 19. – Freitag 20. September 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark,
Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 5. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Caring Communities in der kommunalen Gesundheitsförderung > 24710103



Das österreichische Gesundheits- und Care-System ist im Umbruch. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie sich in Gemeinden Sorgenetze stärken lassen, damit Caring Communities entstehen können. Eine sorgende Gemeinschaft oder Caring Community fördert ein gutes Zusammenspiel von professionellen Dienstleisterinnen und -leistern, Ehrenamtlichen, informellen Beziehungen sowie einer sorgenden, gerechten Gesamtpolitik mit dem Ziel, sich um Mitmenschen in Phasen der Sorgebedürftigkeit zu kümmern. Sei es in der Nachbarschaft, im eigenen Grätzl, in Vereinen, Religionsgemeinschaften, Schulen oder am Arbeitsplatz. Caring Communities sind damit auch eine Reaktion auf die Individualisierungstendenzen unserer Gesellschaft.

Zielgruppe:

Menschen, die in Gemeinden Initiativen zu Sorgenden Gemeinschaften starten wollen oder bereits betreiben sowie am Thema Interessierte

Inhalte:

- **Konkrete Projektbeispiele: Was sind Caring Communities und wozu tragen sie bei?**
- **Integration: Wie greifen die Konzepte von kommunaler Gesundheitsförderung, Caring Communities und Community Nursing ineinander?**
- **Umsetzung in der Gemeinde: Wie lassen sich Bürger:innen, speziell auch jene am Rande einer Gemeinschaft, beteiligen?**
- **Lust und Leidenschaft für Caring Community-Initiativen wecken**

Referent:innen/Trainer:innen:

Christian Fadengruber, Ines Jungwirth, Anna-Christina Kainradl, Dženana Pupic, Klaus Wegleitner

Termin: Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: inbildung – Verein Jugend am Werk Steiermark,
Gürtelturmplatz 1, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 26. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Fit4Social Media: Content Creation & Company

Digitaler Mehrwert in Wort und Bild > 24500102

Ein Seminar für Content Creation & Company
Denn: Content counts. Und: Creation ist in „good company“ viel leichter. Inhalte zählen! Ob Sie punkten, hängt von mehr ab: Ihrer Vermittlung. Wichtige Elemente in den sozialen Medien sind Wort und Bild – in ihrer Kombination & als Video. Zugrunde liegt ein Blick auf die Zielgruppe und Texte, die auf den Punkt kommen. Mit Aussagekraft, Herz & Unterhaltungswert. Aber wie?

Wir erforschen die Kunst, mit einfachen Mitteln, viel Herz und Ideenreichtum und wahlweise einer Prise Humor themenbezogene Fotos und Texte zu gestalten und zu kombinieren.

Das darf genauso einfühlsam sein wie Spaß machen. Denn: Begeisterung überträgt sich auf unser Publikum.

Das Seminar ist eine Einladung, eigene Themen & Projekte einzubringen und gemeinsam die Kreation von Social Media-Inhalten zu erkunden.

Bitte Handy, Laptop & Experimentiergeist mitnehmen.

Wir erforschen und erproben bunt und lustvoll

- das kreative Schreiben und Wege zu mehr Klarheit, Kürze und Lebendigkeit
- digitales Fotografieren mit Inhaltsbezug, Humor und Persönlichkeit
- das Erstellen von Kurzvideos und Hochladen als Story, Beitrag oder auf YouTube
- das Experimentieren mit Live-Videos (in geschlossener Gruppe, also nicht öffentlich)
- die Kunst des Storytellings in Bezug auf das jeweilige Thema
- den Sinn und die Nutzung von Facebook-Gruppen

Ziel:

- Kreative Gestaltung von Texten und Fotografien zu eigenen Themen
- Anwendung von kreativen Schreib- und Grafikkenntnissen, die die Teilnehmer:innen ins eigene berufliche Umfeld mitnehmen
- Themenfelder in verschiedene Beiträge aufsplitten, um mit mehr Variation darüber zu berichten
- Storytelling als Teil der Content-Erstellung
- Grundlagen zu Privatsphäre-Einstellungen, Beiträgen, Veranstaltungen und Facebook-Gruppen

Zielgruppe:

Alle, die Interesse am Texten, Fotografieren und an Kurzvideos haben und ihre Inhalte in den sozialen Medien stärker präsentieren wollen.

Methoden:

Kreativitätstechniken, Fotografie, Video, Stimm- und Präsenzübungen, Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Lehrgespräche, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, Transfer in die Praxis.

Referentin/Trainerin:

Eva Lepold

Termin: Mittwoch 17. – Donnerstag 18. April 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: vitamin R – Zentrum f Familie, Soziales u Gesundheit, Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 3. April 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ab nach draußen! Resilienter und achtsamer werden mit der Kraft der Natur > 24500103

Achten Sie gut auf sich, dann können sie gut auf andere achten und kraftvoll wirken! Das ist kein egoistischer Spruch, sondern der Faktor Selbstregulation, einer von sieben Resilienzfaktoren. Resilienz ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die es ganz besonders in sehr fordernden und turbulenten Zeiten braucht! Nur resiliente Menschen – jene, die sich selbst gut spüren und ein Gefühl für ihre Bedürfnisse haben – können in unbekanntem sowie in belastenden Situationen effizient handeln und agieren. Das Positive: Resilienz lässt sich erlernen und ausbauen – wir können sie trainieren.

Einen sehr vielseitigen Lernraum bietet hier die Natur, insbesondere der Wald, weil Sie sich dort wieder mit ihren Sinnen verbinden können. Auf vielen unterschiedlichen Ebenen kann die Natur Sie körperlich, geistig und seelisch unterstützen, um gesund zu bleiben.

Ziel:

- Bewusstsein schaffen für Gesundheitsförderung, Sichtbarmachen von Bedürfnissen, Lebensrollen und der Umgang damit, Kennenlernen der Resilienzfaktoren
- Die Kraft und die Zyklen der Natur, des Waldes als eine wertvolle Strategie für Gesundheits- und Burn-out-Prävention, Resilienzstärkung kennen- und anwenden lernen
- Empowerment, Selbstwirksamkeit, die fünf Sinne und das Fühlen stärken
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz direkt in der Natur, im Wald ausprobieren

Zielgruppe:

Interessierte Personen, Führungskräfte (bspw. Pflegebereich), Projekt- und Teamleiter:innen, Menschen, die ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken möchten und auch präventiv wirken wollen

Methoden:

Theoretische Inputs mit PowerPoint und Flipcharts (Wissenstransfer), Einzel- und Gruppenübungen, hauptsächlich in der Natur, z.B. im Wald, Übungen der Waldkraft-Triade© nach Ulli Felber: Atem-, Sinneswahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Meditationen, stärkende Natur- und Krafitrituale

Referentin/Trainerin:
Kathrin Sowa-Mörtl

Termin: Montag 13. – Dienstag 14. Mai 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Dom Aurora, Grassen 5,
9311 Kraig

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 29. April 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Zukunftskompetenz Kreativität – lebe deine Schöpferkraft! > 24500104

NeuroGraphik ist eine innovative Methode, die Kunst und Neurowissenschaften verbindet, um positive Veränderungen im Leben zu bewirken. Durch das Zeichnen und Visualisieren werden neue neuronale Verbindungen im Gehirn geschaffen, was zu einer flexibleren Denkweise führt. NeuroGraphik ermöglicht tiefere Selbsterkenntnis und Reflexion, indem sie uns hilft, unsere Gedanken und Emotionen durch Bilder besser zu verstehen und zu verarbeiten. Es kann Stress und Angst reduzieren, da es eine meditative Wirkung hat und uns in den gegenwärtigen Moment eintauchen lässt.

In den 2 Tagen werden wir uns in 3-4 Zeichnungen mit unserer Gesundheit auseinandersetzen und der Transformation von körperlichen und emotionalen Zuständen. Auch den Glaubenssätzen, die dahinterstecken, wenden wir uns zu und wir werfen einen Blick auf unsere Ziele und Visionen, die damit zusammenhängen.

Zeichnen muss man dafür definitiv nicht können.

Ziel:

- die eigene Schöpferkraft aktivieren: sich als Gestalter:in des eigenen Lebens kennenlernen und erleben
- Harmonisierung und Integration: Frieden und Versöhnung mit ungeliebten Anteilen
- gezielte Aktivierung des Parasympathikus: mit der Neurographik den State wechseln und Flow-Zustände genießen

Zielgruppe:

Interessierte Personen, besonders alle Menschen, die NICHT zeichnen können ;) und eine Sehnsucht nach Ausdruck verspüren

Methoden:

Neurographik, Einzel- und Gruppenarbeit, Körperarbeit – Atemübungen und Übungen aus Neurodance, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:
Melanie Kosutnik

Termin: Montag 10. – Dienstag 11. Juni 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Dom Aurora, Grassen 5,
9311 Kraig

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 27. Mai 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Chancen und Risiken der späten Freiheit – Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen > 24510101



Die gute Nachricht ist: Wir werden älter. Die Lebenserwartung beträgt 2021 für neugeborene Mädchen 83,8 und für neugeborene Buben 78,8 Jahre. Frauen können 67 Lebensjahre in guter oder sehr guter Gesundheit erwarten, Männer 66 Jahre. Die Steigerung der Lebensjahre in guter Gesundheit ist das Anliegen der Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen. Denn das Alter als Lebensphase birgt nicht nur Risiken, sondern viel mehr Chancen. Wenn wir diese (an-)erkennen und fördern, entdecken wir neue soziale Rollen, finden Aufgaben und Ziele, die Sinn stiften, wie z.B. andere aktiv zu unterstützen, und erfreuen uns an der neuen Freiheit.

Dies kann zu einem neuen Bild vom Altern und zu einem längeren Leben beitragen. Wichtig ist dabei die Sensibilisierung für Altersfragen & die Lebenslage älterer Menschen.

Das Seminar beleuchtet zur Arbeit mit dieser Zielgruppe viele wertvolle Ansätze & Erfolgsfaktoren:

- Zugänge und Maßnahmen, um ältere Menschen in der kommunalen Gesundheitsförderung zu erreichen
- Vernetzung und Förderlandschaft im Bereich ältere Menschen
- Wertvolle „Best-Practice“-Beispiele
- Reflexion der eigenen Altersbilder, um Stereotypen aufzubrechen und diese durch zeitgemäße Bilder zu ersetzen
- Wertschätzend über das Alter kommunizieren

Denn im Alter – wie im Leben – zählt nicht nur die Quantität, sondern vor allem die Qualität. Und: Wir können diese verbessern.

Die Erarbeitung des Themenfeldes erfolgt anhand konkreter Beispiele und Anliegen aus dem Praxiskontext der Teilnehmer:innen.

Methoden:

Moderationsmethoden, Wissensvermittlung, Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, Dialoge, Selbstreflexion, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Termin: Montag 8. – Dienstag 9. Juli 2024
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Dom Aurora, Grassen 5,
9311 Kraig

Teilnahmegebühr: € 150,-

Anmeldung bis 24. Juni 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Außergewöhnlich einfache Methoden für Trainer:innen für alle 5 Sinne! > 24510102

Was wäre ein Leben ohne unsere Sinne? Das ist kaum vorstellbar. Denn: Sie stehen vielen von uns so selbstverständlich zur Verfügung. Erst wenn ihre Fähigkeiten eingeschränkt sind, erleben wir, was uns fehlt. Was wären wir ohne unser Sehen-Hören-Riechen-Schmecken-Tasten? Der Geruchssinn war in der Evolution des Menschen der ursprünglichste aller Sinne. Sich auf Düfte einzulassen, bringt Empfindungen und Gefühle ins Spiel. Düfte machen wach und aufmerksam. Mit Aromatherapie bzw. der Anwendung reiner ätherischer Öle können wir Stimmungen und die Atmosphäre in Räumen verändern. Genauso wirkt unser Geschmacksinn mit seinen 5 Richtungen auf Körper und Seele. Wir tragen so viele Geschmackserinnerungen aus der Kindheit in uns. Oft kompensieren wir Bedürfnisse unbewusst mit speziellen Speisen. Wir lieben Geschmackssensationen. Sie leiten uns bei der Zusammenstellung unserer Nahrung. Der Tastsinn verbindet uns mit uns selbst. Wir spüren uns selbst und er lässt uns die Berührung von anderen Menschen erleben. Leicht anwendbare Körper-Impuls-Übungen sind ein gutes Werkzeug, um mit uns selbst in Verbindung zu treten. Einfache energetisierende Übungen unterstützen das In-Kontakt-Sein mit unseren Nächsten. Unser Sehsinn lässt uns Schönheit wahrnehmen. Wir erkunden mit wertvollen Tipps zum einfachen Zeichnen das Papier und verwenden es zum Spielen und zum persönlichen Festhalten des Erlebten. Der Hörsinn macht das miteinander Reden erst möglich. Sein Ausdruck ist vielfältig, wir nähren ihn durch Dialoge, Zuhören und Schweigen und künstlerisch durch gemeinsames Musizieren und Singen. Die Sinne wirken auf den Geist und auf die Seele. Sie bewegen, transformieren und berühren ganzheitlich. Sie beeinflussen die Gesundheit des Körpers und des Nervensystems. Sie sind starke Verbündete, denn sie bieten eine Fülle an Methoden, einfach, zuverlässig, außergewöhnlich!

Ziel:

- alle fünf Sinne wahrnehmen – mit einfachen und doch außergewöhnlichen Methoden
- natürliche Pflanzenessenzen durch kurze geführte „Duftreisen“ mit ausgewählten ätherischen Ölen bewusst erfahren
- die Wirkkraft der Aromatherapie verstehen
- Kostproben nutzen, um die Wirkung des Geschmacks zu reflektieren
- ein gemeinsames Gericht zusammenstellen und kochen
- die Balance zwischen Hirn und Körper wiederherstellen – unspektakulär und einfach in Berührung mit mir selbst, um mental fit zu bleiben
- energetische Übungen, die sanfte Berührung im Austausch mit anderen in ihrer tiefen, nährenden Qualität erlebbar machen
- Visualisierungstipps zum Visuellen ABC, um das Erlebte zu Papier zu bringen
- hören, lauschen und über die Sinne austauschen
- praktische Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag aufzeigen

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit Bauer-Obomeghie, Christine Dapra,
Jess Hess, Sherana Christine Walter

Termin: Montag 5. – Dienstag 6. August 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 22. Juli 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Social Onboarding: Gezieltes Kennenlernen & Teambuilding mit spielerischen Methoden > 24510103

In der Arbeit mit Gruppen ist der erste Schritt besonders wichtig. Denn ein gutes Ankommen in der Gruppe ist die Basis für eine gute Zusammenarbeit. Gerade introvertierte Team-Mitglieder zeigen weniger von sich und ihren Kenntnissen. Gezielte spielerische und kooperative Aufgaben fördern von Beginn an das gegenseitige Kennenlernen auf vielen verschiedenen Ebenen: das Erkennen von Gemeinsamkeiten und Diversität, die Freude an gemeinsamen Erfolgen und das Vertrauen in die Gruppe. Besonders Spiele, bei denen nicht der Wettbewerb, sondern die Zusammenarbeit, der Spaß und die Freude am Tun im Vordergrund stehen, bringen Lebendigkeit in eine Gruppe. All das stärkt die Offenheit und lässt uns die Potenziale im Miteinander besser erkennen. Im Seminar erkunden wir gemeinsam ein weites Spektrum an Spielen & Aktionen.

Diese

- beschleunigen und begleiten gesunde Gruppenbildungsprozesse,
- wirken der frühen Bildung von abgeschlossenen Kleingruppen entgegen,
- sorgen durch spielerische Settings und in wechselnden Teams für regen Austausch,
- fördern, gemeinsam Spaß zu haben, überwinden Hemmungen und lassen zu, uns selbst und die anderen Beteiligten in den unterschiedlichen Rollen, Stärken und Ressourcen zu entdecken, sich zu zeigen und zu reflektieren.

In der Präventionsarbeit, aber auch in der psychosozialen Nachsorge, sind kreative Settings und kooperative Spiele förderlich. Diese eignen sich mit Variationen in der Aufgabenstellung und Reflexion für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Ziel:

- Teams durchlaufen die Gruppenbildungsphasen rascher und kommen schneller in eine gute Zusammenarbeit

- die Gruppenmitglieder lernen einander und ihre Stärken schneller kennen
- die Team-Mitglieder bauen Vertrauen auf, zeigen mehr von sich und erkennen die Gruppe als Ressource
- Teams können ihre Zusammenarbeit besser reflektieren

Zielgruppe:

Das Seminar ist für alle, die Gruppen lebendig und spielerisch in ihrer Teamfindung begleiten und Bewusstsein für ein gesundes Miteinander im Team wecken wollen, insbesondere für Mitarbeiter:innen in der Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit als auch in der psychosozialen Nachsorge, im Coaching und Beratungskontext für die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Methoden:

Spielerische Methoden, aus der Spiel- und Erlebnispädagogik, zum Teambuilding und der Teambegleitung, Moderationsmethoden, bewusste Kombination kreativer Methoden mit kooperativen Aufgabenstellungen

Referentin/Trainerin:

Eva Lepold

Termin: Montag 16. – Dienstag 17. September 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 2. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Reflexives Visualisieren. Gemeinsam Erkenntnisse ernten.

> 24510104

Wirksam reflektieren mit Methoden des Journaling und Geschichtenerzählens in Verbindung mit einfachen Visualisierungswerkzeugen

Das Erzählen von Geschichten ist das älteste (und effektivste) Werkzeug der Menschheit, um Wissen und Erfahrung zu verwalten und Denken, Fühlen und Handeln anzupassen und neu auszurichten. Über Herausforderungen, Aufgaben, Entwicklungsthemen miteinander zu sprechen – und einander zuzuhören – macht es uns leichter, mit komplexen Zusammenhängen zurechtzukommen. Das Erzählen entfaltet seine Wirkung erst durch das Zuhören und das „Ernten“ als auch durch das Bewusstwerden und das Greifbarmachen der verschiedenen Ebenen einer Geschichte. Dadurch erschließen sich Sinn und Bedeutung von (Lern-)Geschichten ganzheitlich: kognitiv, emotional, spirituell.

Die verschiedenen Methoden des „reflexiven Visualisierens“ eignen sich zur Eigenreflexion, für Peersettings und Supervision und erleichtern es uns, dass wir uns über konkrete Geschichten mit den Erfahrungen und Erlebnissen von persönlichen Lernfeldern in der Community, in einem Team oder in einer Organisation verbinden und daraus lernen.

Ziel:

- die Methode des gemeinsamen Erntens von Geschichten praktisch anwenden
- mit einigen Grundelementen der visuellen Sprache vertraut machen
- daraus die Fähigkeit zum situativen Live-Zeichnen entwickeln
- kleine, wirkungsvolle Schreibimpulse und die Methode des Journaling & Mapping im Tun lernen

Zielgruppe:

Interessierte Personen, Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter:innen, Supervisorinnen und -visoren (keine Zeichenvorkenntnisse oder -fähigkeiten erforderlich!)

Methoden:

Wissenstransfer, Storytelling, Visualisierungstechniken, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Vertiefung durch Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen

Referentin/Trainerin:

Edith Steiner-Janesch

Termin: Donnerstag 17. – Freitag 18. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: vitamin R – Zentrum f Familie, Soziales u
Gesundheit, Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 3. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Grün tagen und feiern

> 24510105

Das Österreichische Umweltzeichen „Green Meeting / Green Event“ (www.umweltzeichen.at) ist eine europaweit einzigartige Zertifizierung und wird immer häufiger von Veranstaltungsbesucherinnen und -besuchern nachgefragt.

Dieses Eco-Label verfolgt das Ziel, den ökologischen Fußabdruck einer Veranstaltung so gering und die gesellschaftliche Verantwortung so groß wie möglich zu halten. Dafür gibt es einen Kriterienkatalog, der umweltfreundliche Maßnahmen sowie Aspekte der regionalen Wertschöpfung und sozialer Verantwortung beinhaltet.

Im Seminar lernen Sie diese Kriterien kennen und auch, wie Sie sie für Ihre Zwecke umsetzen können. Fallbeispiele und Gruppenarbeiten befähigen Sie, in Ihrer Organisation selbst ein Green Meeting / Green Event mit oder ohne Zertifizierung zu veranstalten. Angesprochen werden Veranstaltungen aller Art: Von der Tagung über das Seminar bis zur Jubiläumsfeier und der Schulung von Zielgruppen in der Gesundheitsförderung.

Ziel:

- Nachhaltigkeit als ein Trio aus ökologischen, sozialen und führungsrelevanten Kriterien im Veranstaltungssektor reflektieren
- nachhaltiges Engagement von Veranstalterinnen und Veranstaltern aktivieren und Rollenvorbild für andere sein
- Veranstaltungen, die sich mit Gesundheit indirekt und direkt befassen, werden authentischer wahrgenommen, wenn sie auch auf die Gesundheit des Planeten und der Gesellschaft achten, eben durch das Anwenden nachhaltiger Kriterien.

Zielgruppe:

Personen, die an Gesundheitsförderung interessiert sind, Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aus Gesundheit, Soziales, Beratung, Schule, Jugendarbeit, Gemeinden sowie Pädagoginnen und Pädagogen, die Veranstaltungen planen, organisieren und umsetzen, alle, die in die Welt der Nachhaltigkeit hineinschnuppern und sich daraus Inspirationen für ihre berufliche Tätigkeit holen möchten, PR- und Marketing-Zuständige, die ihren Handwerkskoffer um nachhaltige Aspekte vervollständigen wollen

Methoden:

Theorie-Input, Quiz, Gruppenarbeit, Best-Practice-Beispiele, Checklist-Erstellung anhand der von den Teilnehmenden eingebrachten Veranstaltungen

Referentin/Trainerin:

Gabriele Meßner-Mitteregger

Termin: Montag 18. – Dienstag 19. November 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 4. November 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt – das ultimative Powertrio für körperliche und geistige Vitalität! > 24100103

Stärken Sie Ihre Muskeln, aktivieren Sie Ihre Faszien und schärfen Sie Ihren Verstand – die ideale Synergie für ein gesundes und erfülltes Älterwerden.

Im Seminar werden Methoden vermittelt, wie geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter gefördert werden können.

- Anatomische und sportwissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungsempfehlungen der WHO und der Gesundheit Österreich GmbH
- „Gehirn-Training“ für geistige Fitness bis ins hohe Alter
- Mit welchen wissenschaftlich untersuchten mentalen Techniken aus der Hirnforschung können wir unser Bewegungsverhalten beeinflussen?
- Welche Bewegungsformen bieten einen optimalen Schutz vor Pflegebedürftigkeit im Alter?
- Welche Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen eignen sich auch für ältere Menschen?
- Erstellen von Stundenbildern für die ersten Trainings- und Kurseinheiten

Ziel:

Erlernen von Methoden zur Förderung von geistiger und körperlicher Fitness im Alter, Sensibilisierung für die Bedeutung regelmäßigen Trainings

Zielgruppe:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Bewegungskurse für Menschen in ihrem beruflichen, betrieblichen oder gemeinschaftlichen Umfeld (BGF, gesunde Nachbarschaft, gesunde Gemeinde) anbieten wollen, Selbstanwender:innen, die wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Elisabeth Barta-Winkler

Termin: Dienstag 23. – Mittwoch 24. Jänner 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche
Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 9. Jänner 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gewaltfreie Kommunikation > 24100104

Gemeinsam anders verstehen

Das Wissen um Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kann das gegenseitige Verständnis fördern und die Fähigkeit erhöhen, die Bedürfnisse aller im Team zu berücksichtigen und so in weiterer Folge auch konstruktiv mit Konflikten umzugehen.

Inhaltliche Schwerpunkte Tag 1

Theoretische Inputs und Übungsangebote zu:

- Grundkonzept der Gewaltfreien Kommunikation (zugrundeliegendes Menschenbild & Haltung)
- Einsatz in Teams & Unternehmen
- Die 3 Säulen der Empathie, Selbstempathie & Aufrichtigkeit
- Die 4 Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Unterscheidung Bedürfnis, Strategie & Wunsch
- Die Wirkung empathischen Zuhörens
- Umgang mit Interpretationen & Urteilen
- Die 4 Schritte in der Kommunikation

Inhaltliche Schwerpunkte Tag 2

Theoretische Inputs und Übungsangebote zu:

- Vertiefung der Themen aus Tag 1
- Wirkung von Erwartungen & Forderungen
- In Verbindung mit mir, in Verbindung mit den anderen
- Selbstempathie & Übernahme von Verantwortung
- (Selbst-)Wertschätzung ausdrücken
- Umgang mit Gefühlen & inneren Anteilen
- GfK für den Umgang mit Konflikten
- „Übungsgruppe“

Ziel:

Bewusstsein schaffen für die Vielfalt und Bedeutung gewaltfreier Kommunikation, Vermittlung von Tools für die Erreichung unterschiedlicher Zielgruppen in der Gesundheitsförderung

Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten.

Methoden:

Theoretische Inputs, Lehrgespräche, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Reflexionsaufgaben, Übungen und Simulationen

Referentin/Trainerin:

Michaela Rischka

Termin: Dienstag 27. Februar und Dienstag 2. April 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 13. Februar 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Bewusst gesund (Rufseminar für vulnerable Gruppen) Alltagstaugliche Möglichkeiten für mehr physisches und psychisches Wohlbefinden > 24100110

Teil 1 Bewegung – Entspannung und Ernährung in den Alltag einbauen

Im Seminar wird erarbeitet, wie sich Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung im Alltag auch leben lassen. Es braucht nicht immer gleich das Fitnesscenter und den Abnehmkurs – gezielte Schritte in Richtung mehr Bewegung, gesündere Ernährung und Entspannung lassen sich auch im täglichen Arbeits- und Familienalltag realisieren. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrem eigenen Gesundheitsbegriff auseinander und erhalten praktisch lebbare Tipps, was sie selbst für ihr Wohlbefinden tun können. Gemeinsam werden Möglichkeiten für die Anwendung erarbeitet. Vieles darf auch gleich ausprobiert werden, um die Wirksamkeit gleich bei sich testen zu können!

Teil 2 eigene Ressourcen wahrnehmen und Selbstwert stärken

Oft ist es einfacher, die eigenen Belastungsfaktoren zu erkennen als die eigenen Ressourcen. Dabei ist es wesentlich zu wissen: Was tut mir gut und was hält mich gesund, was kann ich selbst für mein Wohlbefinden tun? Wir stellen uns die Fragen: Wo kann ich Kraft tanken, wie mich entspannen? Was sind meine Energieräuber und wie kann ich diese loswerden? Wie gehe ich mit meinem inneren Schweinehund um? Und suchen in Folge Möglichkeiten, wie wir unser psychisches Wohlbefinden stärken können.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen erkennen ihre eigenen Gesundheitspotenziale und lernen, was sie auch selbst für ihre eigene Gesundheit im Alltag tun können. Es geht um das Wahrnehmen von Ressourcen, die in meinem persönlichen Umfeld verfügbar sind, die Körper und Geist guttun.

Zielgruppe:

Menschen, die sich mit ihrer eigenen Gesundheit auseinandersetzen und selbst etwas für ihre Gesundheit „tun“ möchten

Methoden:

Impulsreferate, Videos, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch und Transfer, Diskussions- und Reflexionsrunden

Referentin/Trainerin:
Birgit Küblböck

Termin: Dienstag 19. – Mittwoch 20. März 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Volkshilfe Arbeitswelt GmbH,
Herbert-Wöhl-Straße 10, 4780 Schärding

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 5. März 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Synergien entfachen – Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung in der Unternehmenswelt > 24100106



Im heutigen Berufsalltag sind Begriffe wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit allgegenwärtig. Doch wie können wir in Projekten und Organisationen jene Potenziale entfalten, die von essenzieller Bedeutung sind, aber auf den ersten Blick übersehen werden? Dieses Seminar lädt dazu ein, Klimaschutz und Nachhaltigkeit in Projekten stärker zu verankern und Synergien insbesondere im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung zu identifizieren und zu entwickeln.

Im Seminar wird erarbeitet, wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit treibende Kräfte in neuen Vorhaben sein können und worauf bei der Umsetzung geachtet werden soll, um nachhaltige Erfolge zu erzielen. Weiters wird diskutiert, welche Herausforderungen durch den Klimawandel auf Gesundheitseinrichtungen (wie Krankenhäuser, Gesundheitszentren oder Fitnessstudios) zukommen und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, um diesen zu begegnen und weiterhin ihren gesundheitlichen Auftrag zu erfüllen.

Ziel:

Klimaschutz und Gesundheitsförderung als Querschnittsmaterie erkennen und umsetzbare Möglichkeiten, dies in der Praxis umzusetzen, erhalten

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Gesundheitsfördererinnen und -förderer, Mitarbeiter:innen in Gesundheitseinrichtungen, Berater:innen, Projekt- und Teamleiter:innen, die sich mit den Schnittstellen von Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Gesundheitsförderung auseinandersetzen möchten.

Inhalte:

- **Entwicklung innovativer Projektideen**
- **Praktische Anwendung auf bestehende Themenstellungen**
- **Impulse für klimafreundliche Maßnahmen neben dem Alltagsgeschäft**
- **Intensive Einzel- und Gruppenarbeit**
- **Erfahrungsaustausch und Reflexion**

Methoden:

Impulsreferate, Videos, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch und Transfer, Diskussions- und Reflexionsrunden

Referent:in/Trainer:in:

Karin Küblböck, Willi Haas

Termin: Teil 1: Dienstag 19. März und Teil 2:

Dienstag 18. Juni 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 5. März 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



ONLINE: Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden > 24100111

Die moderne Positive Psychologie versteht sich als Wissenschaft des Wohlbefindens und der Potenzialentfaltung. In dem Ansatz wird daher versucht, die Defizitorientierung zu überwinden und die Ressourcen- und Potenzialorientierung in den Fokus zu rücken. Motto: „Schwächen schwächen, Stärken stärken und Potenziale entfalten.“

Die Positive Psychologie wird auch als „Science of wellbeing“ bezeichnet. In den 2000ern wurde die Positive Psychologie gerne als Glückswissenschaft oder auch „Happylogie“ missverstanden. Es geht aber um mehr als positives Denken und regelmäßige Glücksmomente. Für eine Langzeitwirkung sollte man jedoch auf das psychische Wohlbefinden achten.

Ziel:

- Wohlbefinden und (Arbeits-)Zufriedenheit mit dem PERMA-Modell steigern
- Positive Emotions: Wie kann ich positive Emotionen bewusster wahrnehmen?
- Engagement & Flow: Wie kann ich meine Stärken gezielt einsetzen?
- Relationships: Wie kann ich die sozialen Beziehungen zu meinen Arbeitskolleginnen und Kollegen stärken?
- Meaning: Woran erkenne ich sinnerfüllende Elemente in meinem täglichen Tun?
- Accomplishment: Wie kann ich meine eigenen Leistungen wertschätzen?
- Gesundheitsförderliche Routinen in den (Arbeits-)Alltag integrieren

Zielgruppe:

Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

Methoden:

Theorieimpulse, Einzel-, Paar- und Gruppenübungen, Reflexionsübungen und Anregungen für Arbeit und Alltag

Referent/Trainer:

Gottfried Epp

Termin: Freitag 5. und Freitag 19. April 2024,
jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: € 100.-

Anmeldung bis 22. März 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Klimaschutz, Gesundheitsförderung, nachhaltiges Verhalten > 24100102



Wie es uns gelingt, dies mit Freude und Leichtigkeit umzusetzen

Tagtäglich sind wir mit Meldungen über den Klimawandel konfrontiert und spüren auch konkrete Auswirkungen. In vielen von uns löst dies Unsicherheit und Ängste aus – gepaart mit schlechtem Gewissen. Im Seminar werden wir erarbeiten, was wir konkret beitragen können, wie kleine und große Schritte gesetzt werden können in Richtung mehr Gesundheitsförderung und Klimaschutz. Wir wollen aufzeigen, dass nachhaltiges Verhalten leicht gehen kann und auch noch Freude und Spaß macht. Wir kreieren konkrete Ideen für die Umsetzung im Betrieb und für zuhause. Wir überlegen gemeinsam, wie wir andere Menschen mit ins Boot holen. Das Seminar bietet auch Raum und Zeit, um gemeinsam auszuprobieren, wie Ernährung im Büro klimafreundlich und gesundheitsförderlich umgesetzt werden kann. Unser Fokus liegt dabei auf ressourcenorientierten Methoden, die die Teilnehmer:innen in nährenden Denk- und Handlungsweisen in zweierlei Hinsicht bestärken: einerseits im eigenen Verhalten und andererseits in der Gestaltung der Rahmenbedingungen, in denen wir arbeiten.

Dazu setzen wir Methoden ein, wie:

- Ressourcenarbeit in Theorie und Praxis (Zürcher Ressourcen Modell)
- „Sacred Choices“ und „Zero Resistance Habits“, die mehr Glück durch kleine effiziente Änderungen in unserem Verhalten in unseren Alltag bringen
- Rituale und Instrumente aus der Kreativwerkstatt, die das Verankern von wichtigen Erkenntnissen in Bildern, Worten und Bewegung erleichtern

Die Anliegen der Teilnehmenden dienen als Basis für das Ausprobieren der unterschiedlichen Techniken.

Ziel:

Die Teilnehmenden

- erwerben praktische Kenntnisse für die Umsetzung von nachhaltigem Verhalten, das auch der eigenen Gesundheit guttut.
- entwickeln Ideen, wie Nachhaltigkeit gut in der Organisation umgesetzt werden kann und wie dies auch intern und extern sichtbar wird.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die Klimaschutz im Alltag umsetzen möchten

Methoden:

Lehrimpulse im Wechsel mit praktischer Anwendung, viele ressourcenorientierte Methoden, Visualisierungs- und Kreativitätstechniken, Einzel-, Kleingruppenarbeit, Dialoge im Plenum, Wissenstransfer zur konkreten Umsetzung, Ausprobieren und Üben, aktive Kurzpausengestaltung mit Bewegungs- und Entspannungstechniken.

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer-Obomeghie, Birgit Küblböck

Termin: Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche
Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 9. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Arbeit mit Jugendlichen Herausfordernde Aufgabe in einer spannenden Lebensphase > 24100105

Die Lebensspanne zwischen 10 und 20 Jahren ist geprägt von großen körperlichen, psychologischen und sozialen Veränderungen. Junge Menschen in dieser Phase begleiten zu dürfen, bedeutet, mit ihnen Wege zu finden mit diesen Veränderungen umzugehen. Es gilt eine ganze Reihe an Aspekten zu berücksichtigen, um Jugendliche bei der Entdeckung der eigenen Identität und dem Platz in der Gesellschaft zu unterstützen. Diese Aspekte sind maßgeblich vom Kontext abhängig, in dem mit den Jugendlichen gearbeitet wird. In der Ausbildung können es beispielsweise die Themen Motivation und Leistungs(abfall) sein, in der Freizeit haben Themen wie Sozialverhalten und Umgang mit Emotionen Bedeutung.

Insgesamt also für alle Beteiligten eine spannende Zeit, die viele Herausforderungen stellen kann.

Entsprechend wird mit den Seminarteilnehmenden nach einer kurzen Einführung eine Auswahl an Themen für die gemeinsame Zeit vorgenommen.

Themenschwerpunkte:

- Körper & Gesundheit (physische & psychische Entwicklung, Sucht)
- Persönlichkeitsentwicklung (Identität, Selbstbewusstsein, Resilienz)
- Ausbildung & Beruf (Orientierung, Zielarbeit, Lernen)
- Kommunikation (Umgang mit Konflikten, Sozialverhalten)
- Umwelt (Herausforderungen in der digitalen Welt, persönliche Sicherheit)

Ziel:

Verständnis durch Wissen schaffen, Möglichkeit finden für ein gelungenes Miteinander

Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Lehrlingsbetreuer:innen, Projektleiter:innen, Eltern und alle Interessierte, die mit Jugendlichen in unterschiedlichen Settings arbeiten

Methoden:

Theoretische Inputs, Lehrgespräche, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Reflexionsaufgaben, Übungen und Simulationen

Referentin/Trainerin:

Michaela Rischka

Termin: Montag 10. Juni 2024,
von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche
Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 75,-

Anmeldung bis 27. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Nimm's nicht so persönlich – The Work von Byron Katie – 1 Tag > 24110102

Im Beruf und im Alltag sind wir immer wieder Kritik, Kränkungen, Forderungen, Überforderungen, Diskrepanzen, Rechthabereien, Grenzüberschreitungen, Tratsch usw. ausgesetzt.

Unsere mentalen und emotionalen Knöpfe werden gedrückt und dann kommt zum beruflichen Stress noch der emotionale Stress dazu. Das wiederum wirkt sich auf die Gesundheit, die Kommunikation, den Teamgeist und das WIR-Bewusstsein aus.

Was tun? Können wir andere wirklich daran hindern, dass sie Sachen sagen oder tun, die uns nerven, stressen, kränken oder aufregen? Oder wäre es nicht sinnvoller bei sich selbst anzufangen?

Wie wäre es,

- wenn diese emotionalen Knöpfe nicht mehr so leicht gedrückt werden könnten?
- wenn ich nur kurz in meinen negativen Stimmungen verweilen müsste?
- wenn ich endlich aufhören könnte, nachtragend und rachsüchtig zu sein?
- wenn ich mich selber nicht mehr runter machen würde?

Mit der Methode THE WORK von Byron Katie wird es ermöglicht, stressvolle Situationen und Gedanken zu nützen, um zu wachsen, gelassener zu sein und um loszulassen. Stressvolle Gedanken werden untersucht und durch Umkehrungen/Perspektivenwechsel verlieren sie ihre Macht. Leichtigkeit und Zuversicht sind meist direkte Früchte dieses Prozesses.

THE WORK wird im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich als IBSR („Inquiry Based

Stress Reduction“) angeführt. Der Prozess und dessen positive Eigenschaften bezüglich Stressreduktion sind belegt.

Inhalte:

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

Zielgruppe:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten

Methoden:

Theorieinput, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausengestaltung, Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin:
Marion Weiser

Termin: Dienstag 15. Oktober 2024,
von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche
Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 75.-
Anmeldung bis 1. Oktober 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

F. M. Alexanders “USE of the Self“

Eine konkrete Gebrauchsanleitung für täglich gelebte Achtsamkeit

> 24110103

Wie es gelingt unbeeindruckt zu bleiben und mit Ungewohntem gelassen umzugehen, wird immer mehr zur zentralen Frage um physische und psychische Gesundheit sichern zu können. Vor allem in Zeiten in denen das erlebte Tempo der Veränderung immer schneller wird.

Gezielte Hilfe zur Selbsthilfe bietet hier der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik, der den bewussten, konstruktiven Umgang mit sich selbst in den Mittelpunkt rückt. Geboten wird eine konkret im Alltag umsetzbare „Gebrauchsanleitung“ für gelebte Achtsamkeit und Anregung zur verstärkten Übernahme von Selbstverantwortung.

Stärkung des Selbstbewusstsein, um gestalten zu können, statt getrieben zu sein, und Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Kräften sind zentrale Themen dieses erlebnisorientierten Seminarworkshops.

Ziel:

- Die Basis der Achtsamkeit – Bewusstseinsbildung zur Macht der mentalen und körperlichen Haltung
- Das spürende Selbst (Selbst und Raum) – Vermittlung der Grundlagen der Subjektivität
- Präsenz – die Kraft des Gegenwartsmoments entdecken
- Prinzipien der Alexandertechnik kennenlernen und im Alltag unmittelbar für sich nutzen können

Zielgruppe:

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

Methoden:

- Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Interaktive Themenbearbeitung und Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung, praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für Beruf und Alltag

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

Referentin/Trainerin:

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: Mittwoch 13. – Donnerstag 14. November 2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 30. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Positive Psychologie – Das PERMA-Konzept

> 24800101

Martin Seligman, einer der bedeutendsten Vertreter der Positiven Psychologie, entwickelte ein Konzept zum Wohlbefinden und Aufblühen von Menschen, das PERMA-Konzept. Dieses besteht aus fünf Elementen, die im Englischen zum Akronym PERMA führen: Positive Gefühle, Flow-Erleben, Beziehungen, Sinn-Erleben und Zielerreichung. Forschungsergebnisse zeigen, dass diese fünf Elemente dabei unterstützen, ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen. Diese fünf Themen stehen im Mittelpunkt der Fortbildung. Ergänzend zum jeweiligen theoretischen Hintergrund werden konkrete Übungen vorgestellt und ausprobiert, die dabei helfen, das PERMA-Konzept in den Alltag übertragbar und anwendbar zu machen und so Wohlbefinden im beruflichen sowie privaten Bereich zu fördern.

Ziel:

- Kennenlernen der fünf Themen des PERMA-Konzepts als wissenschaftlich fundierte Einflussfaktoren für Wohlbefinden
- Erkennen, wo und wie im Alltag Aspekte der PERMA-Themen bereits gelebt werden und wo eine Förderung und Vertiefung hilfreich sein kann
- Erfahren und ausprobieren von Möglichkeiten, die PERMA-Themen im eigenen Alltag weiter zu vertiefen und zu verankern, um selbst aktiv Wohlbefinden fördern zu können

Inhalte:

- **Martin Seligman und das PERMA-Konzept im Kontext der Positiven Psychologie**
- **Die fünf Themen des PERMA-Konzepts: Hintergründe und Forschungsergebnisse**
- **Übertragung des PERMA-Konzepts in den persönlichen Alltag**

Methoden:

- Vortrag mit Diskussion
- Reflexion
- Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit
- praktische Übungen

Referentin/Trainerin:
Verena Wolf

Termin: Donnerstag 25. – Freitag 26. April 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 11. April 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gemeinde fit für uns Langlebende > 24800102



Mit kommunaler Gesundheitsförderung für den demographischen Wandel rüsten

2050 werden laut Statistik Austria 2.700.000 Österreicher:innen (28 %) mit über 65 Lebensjahren und sogar 1.100.000 Österreicher:innen (11%) mit über 80 Lebensjahren leben. So erfreulich das ist, verlangt es von unseren Gemeinschaften sich weiterzuentwickeln. Zuzuwarten, bis Probleme auftreten, und dann Lösungen, die ohne maßgebliche Einbindung der jeweils Betroffenen erdacht wurden, anzubieten, funktioniert heute schon kaum, morgen schon überhaupt nicht.

Die kommunale Gesundheitsförderung zeichnet einen Weg, sich als Gemeinde, Stadtteil, Quartier fit, sprich passend, für die immer größere Zahl an Langlebenden zu organisieren. Was und wie getan werden könnte, welche Optionen Zugänge wie Caring Community, Community Nursing, Gesunde Gemeinden oder Initiativen Gesunde Nachbarschaft bieten, soll in diesem Workshop beleuchtet werden.

Ziel:

Die Teilnehmenden kennen verschiedene Zugänge der Gestaltung kommunaler Gegebenheiten, die das Leben für und mit alten Menschen fördern. Sie gewinnen konkrete Vorstellungen, wie vorzugehen ist.

Zielgruppe:

Engagierte, Verantwortliche in und für kommunale Settings, die an der Gestaltung altersfreundlicher Bedingungen in ihrer Gemeinde/ Stadtteil/Quartier arbeiten (wollen).

Inhalte:

- **Altern und Gesundheit**
- **Grundprinzipien der Gesundheitsförderung**
- **Ziele/Dimensionen einer Gemeinde fit für Langlebende**
- **Der Entwicklungsprozess hin zu einer Gemeinde fit für Langlebende**
- **Erforderliche Strukturen einer Gemeinde fit für Langlebende**
- **Erprobte Zugänge kommunaler Gesundheitsförderung (Gesunde Gemeinde, Gesunde Nachbarschaft, Caring Communities, Community Nursing ...)**

Methoden:

Mix aus fachlichen Inputs, Erfahrungsaustausch, Dialogrunden und Kleingruppenarbeiten

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Donnerstag 16. – Freitag 17. Mai 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 2. Mai 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Dragon Dreaming > 24800103

Gesund, spielerisch und erfolgreich in selbstorganisierten Projekten

Unsere Welt befindet sich in der Krise. Wir beuten nicht nur den Planeten in ungesundem Ausmaß aus, sondern vielfach auch uns selbst. Viele der Systeme, die wir geschaffen haben, sind Teil des Problems geworden, anstatt zur Lösung beizutragen. Wie können wir eine gesunde Balance finden in allem, was wir tun, und den notwendigen Wandel in unserem Handlungsfeld erfolgreich mitgestalten?

Dragon Dreaming bietet auf Basis tiefgehender Philosophie einen ganzheitlichen, zirkulären Prozess mit vielen hilfreichen Tools, um sinnstiftende und gesundheitsförderliche Projekte erfolgreich in die Welt zu bringen. Es integriert wissenschaftlich fundiert die Theorie lebendiger Systeme, Tiefenökologie, Pädagogik der Unterdrückten und die Weisheit der Indigenen Australiens. In diesem Seminar erleben Sie die Kraft des gemeinsamen Träumens und die Nutzung der kollektiven Intelligenz. Sie stärken eine offene, wertschätzende Haltung, lernen spielerische Methoden zur Selbstorganisation in Teams und Gemeinschaften kennen und entwickeln ein Bewusstsein für die Balance der Qualitäten Träumen, Planen, Handeln & Feiern – ein Schlüssel für Projekte und Organisationen, die dem Wohl aller Beteiligten und dem großen Ganzen dienen.

Ziel:

In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie stärkende Impulse für gelingende Selbstorganisation in Gesundheitsförderungsprojekten und auch für sich persönlich. Sie lernen eine Haltung kennen, die ermöglicht Win-Win-Situationen zu kreieren, und machen mit wesentlichen Tools aus dem Dragon Dreaming-Prozess eigene Erfahrungen, die in zahlreiche andere Kontexte übertragen werden können.

Inhalte:

- **Die 3 Säulen als Basis im Dragon Dreaming – Philosophie und Haltung**
- **Das Dragon Dreaming-Projektrad mit seinen 4 Phasen**
- **Die Qualitäten von Träumen und Feiern**
- **Der Weg vom gemeinsamen Traum zum gemeinsamen Tun**
- **“High Dreams“ und “Low Dreams“**
- **Teamtypen, Kraftfeld, Rollen**
- **Motivations- und Energiekurven**
- **Der Projektspielplan: ein Planungs-, Monitoring- und Ernte-Tool**
- **Das 20-Minuten-Projekt-Budget**
- **Den Traum spürbar machen: Kreativ-Techniken**
- **Unterstützung bei der Umsetzung**
- **Transfer ins eigene Umfeld**

Zielgruppe:

Engagierte im Sozial- und Gesundheitsbereich, die gemeinsam mit anderen kraftvolle, gemeinwohlorientierte Projekte umsetzen wollen.

Methoden:

Abwechslungsreiche Mischung aus Theorie-Inputs, praktischem Tun und Reflexion, Formate: einzeln, in Kleingruppen und im Plenum.

Referentin/Trainerin:

Luise Ogrisek

Termin: Donnerstag 6. – Freitag 7. Juni 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 23. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



„Ich kenne mich aus!“ – Kinder und Jugendliche als Expertinnen und Experten ihrer Gesundheit und Krankheit > 24800104

Jede:r ist im Laufe des Lebens mit Gesundheit und Krankheit konfrontiert: Erkältungen, Verletzungen, Impfungen, chronische Erkrankungen, Krisen und vieles mehr. Ein kompetenter Umgang erfordert Anpassungsfähigkeit, Coping-Strategien und Wissen über Entstehung von Krankheiten und Gesundheitserhaltung. Gesundheitskompetenz muss im Kontext der Entwicklung betrachtet werden. Altersgerechte Bezeichnungen, Konzepte, Gesundheitsüberzeugungen und Coping-Strategien unterstützen die individuelle Psychoedukation. Es geht um Selbstwirksamkeit, Handlungskontrolle, Umgang mit Emotionen und Prävention für die eigene Gesundheit.

Ziel:

- **Verständnis von Gesundheitskompetenz im Kindes- und Jugendalter**
- **Klärung von Begrifflichkeiten rund um die Gesundheitskompetenz**
- **Spezifische Konzepte von Gesundheit und Krankheit**
- **Bio-psycho-soziale Perspektive auf Gesundheit**
- **Interdisziplinäre Zusammenarbeit**
- **Vermittlung evidenzbasierter Methoden**

Zielgruppe:

Psychosoziale Fachkräfte, Gesundheitspersonal, Berater:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen, Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Inhalte:

- **Konzepte von Gesundheit und Krankheit im Kindes- und Jugendalter**
- **Gesundheitskompetenz und Wirkmechanismen wie Handlungskontrolle und Selbstwirksamkeit**
- **Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens bei Kindern und Jugendlichen**
- **Determinanten der Kindergesundheit und präventive Ansätze**
- **Kommunikation und Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen über Gesundheit und Krankheit**
- **Evidenzbasierte Interventionen wie „Mein Logbuch – Ich kenne mich aus!“**

Methoden:

Die persönliche Gesundheitskompetenz-Toolbox für die Praxis: Durch „Pick and Match“ können (evidenzbasierte) Methoden kennengelernt und ausprobiert werden: Theoretische Impulse, praktische Anwendung in Kleingruppen, Reflexionsaufgaben, Rollenspiele, Diskussion, Austausch, Kreativitätsübungen

Referentin/Trainerin:

Liesa J. Weiler-Wichtl

Termin: Donnerstag 13. – Freitag 14. Juni 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 30. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktgespräche professioneller führen > 24810101

Die rhetorische Komponente in Konfliktgesprächen

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

Wenn Konfliktgespräche nicht gelingen, kostet dies viel Energie, es wirkt sich sowohl auf das inhaltliche Fortkommen als auch auf die persönliche Befindlichkeit der Konfliktpartner:innen negativ aus. Was liegt also näher, als sich mit der rhetorischen Komponente in Konfliktgesprächen auseinanderzusetzen?

Ziel:

In diesem Training lernen Sie, Konfliktgespräche professioneller zu führen. Wir trainieren Gespräche, um gemeinsame Lösungen bei möglichst gutem Klima zu erarbeiten. Sie erlernen rhetorische Werkzeuge, die Ihnen dies ermöglichen. Zudem ist es Ziel, den Mut zu fördern, Konflikte rechtzeitig und offen anzusprechen.

Inhalte:

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

Methoden:

In diesem Training wird vor allem mit praktischen Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer:innen gearbeitet. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten. Theorie und praktische Tipps aus der Erfahrung des Trainers runden das Seminar ab.

Referent/Trainer:
Michael Schallaböck

Termin: Donnerstag 3. – Freitag 4. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 19. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Klimafreundlich und gesund leben – für mich und meine Welt > 24810102

Das Thema Klimaschutz gehört zu den aktuellen Herausforderungen unserer Zeit und ist von großer Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit. Dies verlangt konkrete Gesundheitsförderungsmaßnahmen, zum einen auf der Verhaltensebene, zum anderen durch gesundheitsförderliche und klimafreundliche Gestaltung unserer Lebenswelt(en).

Welche Optionen sich dazu bieten, erschließen wir uns in diesem Workshop. Dabei liegt der Fokus nicht auf theoretischer Vermittlung von Klima-Wissen, sondern auf der konkreten Umsetzung, dem persönlichen Handeln und Veränderung im eigenen Leben. Gegenseitig spornen wir uns an und schaffen Verbindlichkeit und Raum und tauschen uns als „Gleichgesinnte“ aus.

Ziel:

- Wir gewinnen einen wissenschaftlich fundierten Einblick in die aktuelle Klimasituation.
- Gemeinsame beantworten wir die drei wichtigsten Klimafragen:
1. Wirklich menschengemacht?
2. Wirklich so schlimm? 3. Warum ich?
- Auf spielerische Art und Weise entwickeln wir für die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz ein Gespür – sowohl für den privaten Bereich als auch für die gesellschaftlichen Auswirkungen.
- Wir erkunden, wo wir persönlich in der Klima-Frage stehen und was sinnvolle Handlungsschritte sind, um gesünder und glücklicher leben zu können.
- Wir setzen uns konkrete Ziele, mit denen wir nachhaltig den eigenen CO₂-Fußabdruck reduzieren und damit die Pariser Klimaziele (Begrenzung 1,5 Grad) zu unseren eigenen

Inhalte:

- **Fakten zum Klima und die 3 wichtigsten Fragen rund um die Klima-Katastrophe sind der Einstieg**
- **Vorstellung von Klima-Quiz und des Spiels Klimafreundlich Leben**
- **Der Schlüssel: der CO₂-Fußabdruck – die Strategie entscheidet! (Effizienz – Subsistenz – Suffizienz)**
- **Nach der Ermittlung des persönlichen CO₂-Fußabdrucks befassen wir uns mit der möglichst effizienten Reduzierung in Bezug auf alle klimarelevanten Bereiche des Lebens: Ernährung, Gebäude & Energie, Mobilität und Konsum.**
- **Wir stellen uns je Themengebiet eigene Aufgaben – kleine oder große – um den persönlichen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Die Aufgaben besprechen wir in der Gruppe und setzen uns konkrete Zeitziele.**
- **Abschließend überlegen wir, wie es sinnvoll und gemeinsam nach dem Workshop weitergehen kann, vereinbaren ev. ein aus der Gruppe selbst organisiertes „follow up“.**

Methode:

Präsentation & Moderation in mehreren Formaten, Einzel- und Gruppenarbeiten

Referent/Trainer:
Franz Galler

Termin: Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 26. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Wie gelingt Zusammenarbeit in Projekten: Gruppendynamik nutzen > 24810103

Ausgangssituation:

Das Seminar beschäftigt sich mit jenen zwischenmenschlichen Dynamiken, die in Projektgruppen permanent vorkommen. Die Reflexion der professionellen Rolle, der eigenen Persönlichkeit und der Wirkung auf andere sind dabei wichtige Elemente. Bestimmte Mechanismen, wie z.B. Rollenbildung, Übertragungsphänomene, Kommunikation und Auseinandersetzung mit Unterschiedlichkeit, lassen sich in jeder Projektzusammenarbeit in Gruppen erkennen. Warum also nicht bewusst damit umgehen und die Gruppendynamik nutzen lernen?

Ziel:

- Die Teilnehmenden können gruppendynamisches Wissen zur Planung von Projektgruppen nutzen und die Beteiligung verschiedener Stakeholder organisieren.
- Die Teilnehmenden können verschiedene Interventionen in der Gestaltung von Arbeitsgruppen unterscheiden und anwenden.
- Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Rolle und Aktivität in Arbeitsgruppen und können mögliche Handlungsalternativen daraus ableiten.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter:innen im Gesundheits- und Sozialbereich, aus öffentlichen Institutionen und Vereinen.

Inhalte:

- **Gruppendynamische Theoriemodelle und deren Transfer auf Alltagsphänomene in Projektgruppen**
- **Förderung von Partizipation und Entscheidung im Spannungsfeld von Einzel- und Gruppeninteressen: Möglichkeiten und Grenzen erkennen und damit umgehen**
- **Interventionsstrategien: Gruppenprozesse erkennen, benennen und beeinflussen**
- **Eigene Haltung reflektieren: Wie wirken sich die eigenen Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen in der Gruppenzusammenarbeit aus?**

Methode:

Theorie-Impulse, Diskussion und Reflexion in der Gruppe, Gruppenübungen und Rollenspiele, Transferaufgaben in die eigene Praxis

Referent/Trainer:
Matthias Csar

Termin: Donnerstag 14. – Freitag 15. November
2024, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 31. Oktober 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ONLINE: Toolbox Erfrischende Partizipation im digitalen Raum > 24810104



Wir alle kennen das: einschläfernde und monotone digitale Zusammenkünfte, die uns nicht abholen, müde machen und schlussendlich sogar frustrieren? Das können wir besser! Gemeinsam gehen wir in diesem Online-Seminar den Fragen nach:

- Wie können Interaktion und Beteiligung im digitalen Raum funktionieren?
- Wie können wir partizipativ arbeiten und die Expertise der Teilnehmenden nutzbar machen?
- Was braucht es, um online erfrischend und aktiv anstatt einschläfernd und monoton zu moderieren?
- Wie können wir Grundprinzipien der Gesundheitsförderung auch im virtuellen Raum erlebbar machen?

Erleben Sie als Teilnehmende selbst, wie lustvoll und erfrischend Partizipation im digitalen Raum sein kann. Eingebettet wird dieses praktische Erlernen in kurze theoretische Sequenzen und die gemeinsame Reflexion. So können Sie die Methoden rasch in Ihr eigenes Repertoire übernehmen und auf Ihren Kontext sowie die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmenden adaptieren.

Ziel:

Dieses praxisorientierte Online-Seminar erweitert Ihr Moderationsrepertoire und befähigt Sie, das Erlernete rasch in Ihre Arbeit einzubauen.

Zielgruppe:

Alle Gastgeber:innen im digitalen Raum mit Lust auf und Freude an erfrischender Partizipation

Inhalte:

- **Gute Gastgeber:in im digitalen Raum**
- **Was macht uns online müde, was bringt uns in Schwung?**
- **So gelingt Aktivierung und Beteiligung online**
- **Liberating Structures: Partizipative Strukturen, die in unterschiedlichem Kontext und mit beliebiger Gruppengröße funktionieren**
- **Tools – Tools – Tools**

Referentinnen/Trainerinnen:

Birgit Pichler, Helga Pesserer

Termin: Dienstag 5. – Mittwoch 6. November 2024,
jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: € 100.-

Anmeldung bis 22. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Sprache – Körper – Präsenz Rhetorisches Grundlagentraining für alle, die vor Zuhörenden präsentieren > 24300102

Unsere Stimme, unser Auftreten und unsere Überzeugungskraft sind geprägt von unserer Lebensgeschichte, von fördernden und blockierenden Erfahrungen. Die Wirkung unseres Auftritts verleiht unseren Inhalten mehr Nachdruck. Durch viele Übungen lernen wir, unsere Präsenz vor Zuhörenden zu verbessern.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen sollen befähigt werden, verschiedene Instrumente in ihren Alltag einzubauen, und sich dadurch leichter damit tun, Reden vor mehreren Personen zu halten.

Es ist nicht das Ziel Perfektion zu erlangen, sondern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken.

Zielgruppe:

Vor allem Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Gesundheitsförderungsbereich (Schulen, Kindergärten, Betriebe, Gemeinde etc.) sollen das Rüstzeug erhalten, ihr Wissen besser verbreiten zu können.

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Lisa-Maria Sexl

Termin: Dienstag 9. – Mittwoch 10. April 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 26. März 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Art of Hosting – die Kunst des Gastgebens

> 24300103

Die Kunst des Gastgebens für wesentliche Gespräche. Sich selbst und andere besser kennenlernen und Veränderungsprozesse begleiten.

Art of Hosting ist nicht nur eine Sammlung genialer Methoden, um Kommunikation in großen Gruppen oder kleinen Teams auf eine neue Ebene zu bringen – es vermittelt auch eine Reihe von ganzheitlichen Modellen, wie wir unser Miteinander besser gestalten können und bewusster leben können. Die „Kunst des Gastgebens“ öffnet Räume für Selbstorganisation und Co-Kreation. Das Seminar vermittelt die Werthaltungen, die Weltsicht und die Werkzeuge dieser Gesprächsführungs- und Prozessbegleitungskunst in erster Linie durch „Learning by Doing“.

Art of Hosting ist eine mittlerweile globale Kollaboration grundsätzlich eigenständiger „Hosts“, Prozessbegleiter:innen und Facilitator. Es ist als Open Source organisiert, das bedeutet, jede und jeder ist eingeladen zu lernen, sich auszutauschen und anzuwenden. Art of Hosting ist anwendbar in Unternehmen, NGOs, Verwaltung, Nachbarschaften, im Alltagsleben und bei der Planung und Durchführung partizipativer Veranstaltungen.

Ziel:

Die Teilnehmenden erleben und erlernen diehaltungen und Methoden des Art of Hosting und sind imstande, sie in ihr Leben zu integrieren.

Zielgruppe:

Menschen, die sich sowohl für Werkzeuge als auch Einstellungen des Art of Hosting interessieren – für die Anwendung als Host (Gastgeber:in) in Beruf, Ehrenamt und/oder Privatleben

Inhalte:

- **Grundprinzipien und Anwendungsbereiche von AoH**
- **Methoden durch Anwenden vermitteln: Dialog, World Café, Pro Action Café, Open Space, Dyaden etc.**
- **Modellbilder und Grundhaltungen von AoH – wie Prozesse begleitet werden**
- **Wie und wo will ich AoH anwenden? Transfer in den Alltag**

Methoden:

Art of Hosting ist Learning by Doing!

Die Methoden – von Dialog über wertschätzende Befragung, Open Space, Pro Action Café bis hin zur Kraft der Pause – werden also direkt angewendet und gemeinsam praktiziert.

Referent/Trainer:

Michael Nußbaumer

Termin: Dienstag 23. – Mittwoch 24. April 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 9. April 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Update Gesundheitsförderung – neue Themenfelder und Trends in der Gesundheitsförderung > 24300104

Als vor 30 Jahren mit der Ottawa Charta der Grundstein für das Konzept der Gesundheitsförderung gelegt wurde, waren sowohl die gesellschaftlichen als auch die technologischen Voraussetzungen wesentlich anders als in unserer heutigen Zeit. Das Seminar versucht, Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen zu verorten und Strategien für digitalisierte Lebens- und Arbeitswelten zu entwerfen und greift neue Themen und Handlungsfelder auf. Das Seminar versucht einen kompakten Überblick bezüglich dieser neuen Trends zu geben und so zur Integration in die eigene Umsetzungspraxis anzuregen.

Ziel:

- Kennenlernen der Paradigmen und Grundlagen von Gesundheitsförderung
- Identifizierung möglicher Handlungsfelder aus der Praxis der Teilnehmenden
- Herausforderungen und Chancen für die Gesundheitsförderung
- relevante Auswirkungen auf unterschiedliche Settings

Zielgruppe:

Für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen gesundheitsfördernder Einrichtungen, die sich für Trends im Bereich des Gesundheitssektors bzw. der Gesundheitsförderung interessieren

Inhalte:

- **Gesundheitsförderung und Ökonomie des Wohlbefindens, Geneva Charta**
- **Wellbeing und Positive Psychologie**
- **Nachhaltigkeitskonzepte (ESG, SDGs ...) und Gesundheitsförderung**
- **Trends in den Settings Betrieb, Schule und Gemeinde**
- **Digitalisierung, Neue Arbeit und KI**

Methoden:

Präsentation, Moderation, Visualisierung: Das Seminar versucht, anhand ausführlicher Inputs die wichtigsten Grundlagen komprimiert zu vermitteln. Weiters wird methodisch auf Gruppenarbeiten und Praxisbeispiele der Teilnehmenden eingegangen.

Referent/Trainer:

Christian Scharinger

Termin: Dienstag 4. – Mittwoch 5. Juni 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 21. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Von der Idee zum Projekt

Das Handwerkszeug zur Projektentwicklung > 24300105

Lebensqualität, Chancengerechtigkeit, Menschenwürde, Solidarität, Nachbarschaft, Nachhaltigkeit, Mitbestimmung, Bildungschancen, gesundes Aufwachsen – alles Ziele, zu deren Erreichen noch viel zu tun ist. Ideen sind gefragt und auch breit vorhanden.

Um für die angestrebten Veränderungen ins Tun zu kommen, müssen aus den Ideen Projekte werden – auf Zeit angelegte, fachlich wie organisatorisch fundierte Vorgehen, die für Dritte nachvollziehbar Wirkungen zu erzielen suchen.

Ein professionelles Projektkonzept ist entscheidender Faktor für die erfolgreiche Umsetzung des Vorhabens, es bildet auch die Grundlage um bei Dritten finanzielle Unterstützung zu beantragen und auch genehmigt zu bekommen.

Ziel:

- Die Vermittlung des Rüstzeugs für die Konzeption eines Projektes
- Das Kennenlernen von kostenlos zur Verfügung stehenden Planungsinstrumenten
- Der Aufbau von Vertrauen bei den Teilnehmenden, aus ihren Ideen ein realisierbares Projekt entwickeln zu können

Zielgruppe:

Für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen des Gesundheits- und Sozialbereiches

Inhalte:

- **Grundlagen der Projektarbeit**
- **Problemanalyse (Problemlösungsbaum)**
- **Stakeholderanalyse, insb. Definition der Dialoggruppe**
- **Zieldefinition und Wirkungslogik**
- **Ergebnismonitoring, Evaluation**
- **Projektplanung, -organisation und -finanzierung**
- **Qualitätskriterien von Gesundheitsförderungsprojekten**
- **FGÖ-Projektguide, hilfreiche Tools**

Methoden:

Kurze fachliche Inputs, Kleingruppenarbeit an mitgebrachten Ideen, gemeinsame Reflexion

Referent/Trainer:
Thomas Diller

Termin: Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juni 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 28. Mai 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ressource ICH – Stark im beruflichen Alltag > 24310101

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Personen, die Lust auf einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen erleben möchten und damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit leisten wollen.

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Ulli Krenn

Termin: Dienstag 24. – Mittwoch 25. September 2024, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 10. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Methodenkoffer Aktive Gesundheitsförderung

> 24310102

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:

Birgit Pichler

Termin: Montag 14. – Dienstag 15. Oktober 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 30. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Grundlagen des Puppenspiels als Lehrmethode in der Gesundheitsförderung > 24310103

Wer Kinder beim Spiel beobachtet, kann sehen, wie vertieft sie sich Objekten (Puppen, Stofftieren, Spielzeugautos, Holz- oder Plastikfiguren, Bauklötzen) zuwenden und mit ihnen umgehen, als wären sie „lebendig“, wie sie diese Objekte sozusagen „zum Leben erwecken“, indem diese bewegt und mit „Sprache und Lauten“ ausgestattet werden.

Der Weg vom Spiel mit Puppen und Figuren aller Art zur Problemlösung und Thematisierung ist nicht mehr weit. Seit jeher hat die belebte Materie auf den Menschen eine Faszination ausgeübt. Beobachten Sie einmal Zuschauer im Puppentheater!

Ziel:

Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene Methoden mit Puppen, Figuren und Objekten kennen. Damit haben sie in ihrer Arbeit mehr Möglichkeiten, Interesse, Phantasie und Aufmerksamkeit der Kinder zu fördern. Die eigene Spielfreude, Kreativität und Gestaltungslust neu zu entdecken und erfolgreich zu nutzen, ist ein wichtiger Bestandteil dieser Fortbildung.

Zielgruppe:

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Gesundheitsförderung, die mit Kindern arbeiten

Inhalte:

Grundsätzliches zur Spiel-Entwicklung des Kindes und zu seinem Interesse an „belebter Materie“

- **Wie funktioniert die „belebte Materie“? Was muss ich selber dabei beachten, um glaubhaft zu agieren?**
- **Verschiedenheiten der Puppenführung, das Spiel mit „belebten“ Objekten**
- **Erweiterte Techniken in der Puppenführung**
- **Szenen entwickeln und Erfahrungsberichte**
- **Wie vermittele ich „Wissen“ interessant, kind- und altersgerecht?**
- **Die Sprache im Puppenspiel, der Rahmen (Musik)**
- **Was kann alles „Bühne“ sein?**
- **Ideen zum eigenen Arm als „Bühnen-Ort“, zum Regenschirm, zur Kiste, zur Tischbühne, zur Spielleiste etc.**
- **Erfahrungsaustausch**

Methoden:

Theorie-Input, Kleingruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Schaffung eines lustvollen, phantasiereichen Experimentierraumes für die Teilnehmer:innen

Referentin/Trainerin:

Julia Schumacher-Fritz

Termin: Dienstag 12. – Mittwoch 13. November 2024, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 29. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



ONLINE: Teil 1 und Teil 2

Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder > 24600102

Virginia Satir unterscheidet nährende Familien von hilfeschuchenden Familien und hat in ihrer Arbeit vier Bereiche festgestellt, in denen die größten Unterschiede der beiden Familientypen zu finden sind: Selbstwert, Kommunikation, Familiensystem/Regeln, Verbindung zur Gesellschaft. Sie sagt dazu, dass es z.B. Angehörigen nährenden Familien offensichtlich angenehm sei, einander zu berühren und einander Zuneigung zu zeigen, unabhängig vom Alter. Familienmitglieder zeigen einander ihre Liebe und Fürsorge, indem sie offen miteinander reden und einander mit echtem Interesse zuhören, indem sie aufrichtig und ehrlich miteinander umgehen und nicht zuletzt einfach durch ihr Zusammensein.

Ziel:

- Ressourcenstärkung zur Steigerung der persönlichen Resilienz
- Erkennen von selbstwertstärkenden Maßnahmen
- Anwendung von Kommunikationstechniken zur Stärkung persönlicher Beziehungen
- Differenzierung zwischen gesunden vs. hilfeschuchenden Systemen
- Strategien zur Verbesserung und Stärkung der Lebenswelten von Kindern

Zielgruppen:

- Menschen in fördernden, beratenden Berufen
- Pädagoginnen und Pädagogen
- Psychologinnen und Psychologen
- Im Gesundheitsförderungsbereich tätige Personen

Inhalte:

In diesem Seminar werden genannte Konzepte und Perspektiven theoretisch und praktisch erarbeitet und durchgespielt. Darauf aufbauend werden Möglichkeiten erarbeitet, Kindern und Jugendlichen Wege zu „gesunden Systemen“ zu eröffnen.

Methoden:

- Theorieinputs
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Entspannungseinheiten

Referentin/Trainerin:

Jasmin Sadeghian

Termin: Freitag 12. April und Freitag 19. April 2024
jeweils 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: € 100.-

Anmeldung 29. März 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



„Gesund und glücklich älter werden“ Von den gelingenden Übergängen in neue Arbeits- und Lebensphasen > 24600106

Wendzeiten bei beruflichen Veränderungen am Arbeitsplatz und bei altersbezogenen Reifungsprozessen brauchen bewusste Aufmerksamkeiten. Eine Zuwendung zu uns selbst lässt uns die Potenziale vorhandener Ressourcen und gemeinsamer Werte wahrnehmen und ermöglicht eine gute Gestaltung dieser Zeit. Werden persönliche Lernprozesse reflektiert und integriert, stärkt dies die Fähigkeit, den Berufsanforderungen mit selbstbestimmter Offenheit und sinnstiftendem Interesse zu begegnen.

Aus Wissen, Einsicht und Ruhe kann Gelassenheit entstehen, die auch eine Neuorientierung in der aktiven Lebensgestaltung ermöglicht. Zugleich ist dies eine wertvolle Investition in die Gesundheit, fördert die Arbeitsfähigkeit und schenkt Lebensqualität.

Erkenntnisse aus der Alter(n)- und Resilienzforschung und ihre Anwendung im beruflichen und persönlichen Alltag. Gesundheit, Ressourcenmanagement und Selbst-Fürsorge: persönliche Lernprozesse. Was ist wirklich wichtig? Antworten aus der Glücksforschung, Entwicklungspsychologie und Philosophie. Die Zeit verfliegt: Möglichkeiten der Entschleunigung und Entdichtung

Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beratung, die sich mit den Möglichkeiten einer aktiven beruflichen und persönlichen Lebensgestaltung bewusst auseinandersetzen wollen

Methoden:

Eine ausgewogene Mischung aus pointierten Fachvorträgen, Geschichten & Metaphern sowie praktischen Übungen mit Fokus auf Atem, Körper und Stimme. Einzel-, Paar- und Gruppenreflexion, Erfahrungsaustausch. Schriftliche Arbeitsmaterialien und Ratgeber: „Gesund und glücklich älter werden im Beruf“

Referent:in/Trainer:in:

Sonia Raviola und Emanuel Raviola

Termin: Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024
 jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer,
 Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung bis 9. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktives Konfliktmanagement und „Gewaltfreie Kommunikation“ > 24600101

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, Pädagoginnen und Pädagogen, Beschäftigte in den Bereichen Soziale Arbeit und Bildung, Interessierte

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juni 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel Messmer,
Kornmarktstraße 16, 6900 Bregenz

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 28. Mai 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung Teil 1: Patisserie/Süßspeisen > 24600103

Ziel:

Das Seminar „Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung“ richtet sich an Küchenleitungen bzw. Köchinnen und Köche, die nach praktischen Ideen und Anleitungen suchen, um eine vielfältige und ansprechende vegetarische und/oder vegane Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung umzusetzen.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich speziell an Köchinnen und Köche bzw. Küchenleitungen in der Gemeinschaftsverpflegung, wie beispielsweise in Schulen, Kindergärten, Betriebskantinen und anderen Gemeinschaftseinrichtungen

Methoden:

Das Seminar wird durch Vorträge präsentiert, die von erfahrenen Referentinnen und Referenten geleitet werden. Darüber hinaus wird eine praktische Kochsession vor Ort angeboten, bei der die Teilnehmer:innen die Möglichkeit haben, verschiedene vegetarische und/oder vegane Gerichte zuzubereiten und zu verkosten.

Inhalte:

In diesem Seminar dreht sich alles um die Integration einer vielfältigen und ausgewogenen vegetarischen und veganen Ernährung in die Gemeinschaftsverpflegung. Mit einem Fokus auf verschiedene Altersstufen werden die Vorteile und Kriterien einer pflanzlichen Ernährung erörtert. Die Teilnehmer:innen werden in die Welt der vegetarischen und veganen Patisserie eingeführt und erhalten praktische Beispiele und innovative Ideen für schmackhafte Gerichte, die sich einfach in bestehende Menüpläne integrieren lassen. Dabei werden auch bewährte Erfolgsfaktoren für die Umsetzung diskutiert, um eine reibungslose Integration in den Küchenalltag zu gewährleisten.

- Erörterung der Vorteile und Kriterien einer vegetarischen Ernährung für verschiedene Altersstufen
- Vorstellung von Beispielen und innovativen Ideen zur Umsetzung von schmackhaften und ausgewogenen vegetarischen Gerichten in der Gemeinschaftsverpflegung
- Besprechung von Erfolgsfaktoren und bewährten Methoden für die Integration von pflanzlichen Gerichten in bestehende Menüpläne und Speiseangebote

Referentin/Trainerin:

Annelies Tschugmell

Termin: Freitag 14. Juni 2024

von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Alte Schule, Zimmer 8 u. 9 im 2. Stock,
Kirchplatz 20, 6973 Höchst

Teilnahmegebühr: € 75.-

Anmeldung 31. Mai 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung

Teil 2: Vorspeisen/Hauptspeisen > 24600104

Ziel:

Das Seminar „Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung“ richtet sich an Küchenleitungen bzw. Köchinnen und Köche, die nach praktischen Ideen und Anleitungen suchen, um eine vielfältige und ansprechende vegetarische und/oder vegane Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung umzusetzen.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich speziell an Köchinnen und Köche bzw. Küchenleitungen in der Gemeinschaftsverpflegung, wie beispielsweise in Schulen, Kindergärten, Betriebskantinen und anderen Gemeinschaftseinrichtungen.

Methoden:

Das Seminar wird durch Vorträge präsentiert, die von erfahrenen Referentinnen und Referenten geleitet werden. Darüber hinaus wird eine praktische Kochsession vor Ort angeboten, bei der die Teilnehmer:innen die Möglichkeit haben, verschiedene vegetarische und/oder vegane Gerichte zuzubereiten und zu verkosten.

Inhalte:

In diesem Seminar dreht sich alles um die Integration einer vielfältigen und ausgewogenen vegetarischen und veganen Ernährung in die Gemeinschaftsverpflegung. Mit einem Fokus auf verschiedene Altersstufen werden die Vorteile und Kriterien einer pflanzlichen Ernährung erörtert. Die Teilnehmer:innen werden in die Welt der vegetarischen und veganen Kochkunst und Patisserie eingeführt und erhalten praktische Beispiele und innovative Ideen für schmackhafte Gerichte, die sich einfach in bestehende Menüpläne integrieren lassen. Dabei werden auch bewährte Erfolgsfaktoren für die Umsetzung diskutiert, um eine reibungslose Integration in den Küchenalltag zu gewährleisten.

- Erörterung der Vorteile und Kriterien einer vegetarischen Ernährung für verschiedene Altersstufen
- Vorstellung von Beispielen und innovativen Ideen zur Umsetzung von schmackhaften und ausgewogenen vegetarischen Gerichten in der Gemeinschaftsverpflegung
- Besprechung von Erfolgsfaktoren und bewährten Methoden für die Integration von pflanzlichen Gerichten in bestehende Menüpläne und Speiseangebote

Referent/Trainer:

Kurt Hatzl

Termin: Freitag 21. Juni 2024

von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Alte Schule, Zimmer 8 u. 9 im 2. Stock,
Kirchplatz 20, 6973 Höchst

Teilnahmegebühr: € 75.-

Anmeldung 7. Juni 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Empowerment – Resilienzförderung bei Erwachsenen nach dem Bambus-Prinzip® > 24600105

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. In Anbetracht von Dauerstress müssen Führungskräfte und Mitarbeiter:innen im sozialen Bereich als Vorbild agieren und trotz chronisch hoher Belastungen für Gelassenheit, Stabilität und Zuverlässigkeit zu sorgen. In diesem Zusammenhang wird ein großes Maß an Selbstführungskompetenz gefordert, um auf der Basis eigener psychologischer Grundbedürfnisse, Talente und Begabungen angemessen auf die Vielfalt von Herausforderungen reagieren zu können. Mit dem Modell des inneren Parlaments von SIZE Prozess® lernen die Teilnehmer:innen ihre individuellen Bedürfnisse, Arbeitsweisen und Stressmuster zu hinterfragen und die eigenen Entwicklungspotenziale stärker für sich zu nutzen.

Ziel:

Das Seminar gibt den Teilnehmenden eine fundierte Einführung in das ressourcen- und lösungsorientierte Resilienz-Konzept nach dem Bambus-Prinzip® zur Stärkung der individuellen Resilienz. Im Rahmen des integrativen Resilienz-Zirkel-Trainings werden verschiedene Techniken, interaktive Übungen und Reflektionseinheiten angeboten, um den Transfer auf persönlicher Ebene und auf die alltägliche Arbeit zu ermöglichen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beratung, die sich mit den Möglichkeiten einer aktiven beruflichen und persönlichen Lebensgestaltung bewusst auseinandersetzen wollen

Methoden:

Trainerinnen-Input mit Schwerpunkt erlebnisorientiertes Lernen

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

Referentin/Trainerin:

Ulla Catarina Lichter

Termin: Donnerstag 27. – Freitag 28. Juni 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150,-

Anmeldung bis 13. Juni 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche erkennen und nutzen > 24610101

Ziel:

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

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:

Caroline Theiss-Wolfsberger

Termin: Donnerstag 5. – Freitag 6. September 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-

Anmeldung 22. August 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement > 24610103

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

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

Kein Wunder – denn unser Alltag ist agil und dynamisch geworden. Und was noch vor 50 Jahren den (Führungs)-Alltag leichter machte, ist heute absolut veraltet.

Permanente Überforderung, ständige Unterbrechungen, Multitasking und sinkender Bewältigungsglauben sind die Folge. Der Fokus auf das, was wirklich ist, geht verloren, die Gehirnleistung sinkt und so auch die Selbstwirksamkeit. Bei steigendem Arbeitseinsatz kommt es zu einem Verlust an Arbeitsfähigkeit, Leistung, Motivation und letztlich psychischer Gesundheit. Durch die De-Fokussierung fühlt man sich ineffektiv, ausgebrannt, gestresst, müde, ängstlich, unkreativ, depressiv und verliert letztlich an Selbstwert. Man hat ständig das Gefühl keine Zeit zu haben und fühlt sich gehetzt. Gesundheit, Familie und Freizeit kommen zu kurz..

Ziel:

Das Vermögen sich auf das Wesentliche zu fokussieren wird somit zum entscheidenden Erfolgsfaktor, um vollen Zugang zu seinen mentalen Ressourcen zu bekommen. Menschen, die ihren Fokus auf das Wesentliche halten können, sind selbstwirksam, durchsetzungskräftig, effektiv und können klare Entscheidungen treffen. Sie fühlen sich ausgeruht, wach und besitzen einen starken Selbstwert. Sie sind offen und klar und können sich auch

entsprechend effektiv und freundlich ins Team einbringen und werden zu einem positiven Manager für ihr Team und ihre Mitarbeiter:innen.

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Donnerstag 26. – Freitag 27. September
2024, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 12. September 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Positive Psychologie als Teil der Gesundheitsförderung > 24610102

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben und beschäftigt sich mit den Faktoren, die Wohlbefinden und Ressourcen stärken, wie diese auf physischer, psychischer und sozialer Ebene wirksam sind und wie wir diese aktiv beeinflussen können. Sie lernen das Grundverständnis der Positiven Psychologie und eines ihrer wichtigsten Modelle kennen.

Dabei begleitet uns die Frage, wie die Methoden der Positiven Psychologie im (Arbeits-)Alltag eingesetzt werden können, um unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu stärken.

Ziel:

Die Kernelemente der Positiven Psychologie erarbeiten wir in einem Methodenmix, Werkzeuge zur Anwendung im beruflichen und privaten Alltag lernen wir kennen und probieren diese aus.

Zielgruppe:

Fachleute und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Bildung, Jugendarbeit, Beratung und Interessierte

Inhalte:

- **Einführung und Hintergründe der Positiven Psychologie**
- **Vorstellung des PERMA-Modells**
- **Vertiefung der einzelnen Elemente anhand von Interventionen und Übungen**
- **Transfer in den beruflichen und privaten Kontext**

Methoden:

Kompakte Inputs, Kleingruppen-, Partner- und Einzelarbeit, Selbstreflexion, Verknüpfen eigener Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen, Erfahrungsaustausch und Praxisbeispiele

Referentinnen/Trainerinnen:
Verena Deuring, Anne Möhrle

Termin: Donnerstag 7. – Freitag 8. November 2024
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, Raum 6
Montfortstraße 88, 6840 Götzis,

Teilnahmegebühr: € 150.-
Anmeldung bis 24. Oktober 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mag.^a Bettina Bachschwöll

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



Mag. Wilhelm Baier

Arbeits- & Organisationspsychologe, Coach, Sicherheitsfachkraft, Gesundheitsmoderator, Maschinenschlosser, ehem. Schichtmeister. Langjährige Erfahrung in der Planung, Durchführung und Begleitung von Projekten und Prozessen zur Förderung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit, i.B. mit dem „Faktor Anerkennung“. Schwerpunkte: Gesundes Führen, Qualifikation von BGF-Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Übergangsmanagement – Vorbereitung auf den Ruhestand. Autor „Demografischer Wandel und betriebliches Übergangsmanagement“.



Dr.ⁱⁿ Elisabeth Barta-Winkler

Juristin, Dipl. Gesundheits- und Faszientrainerin, Gesundheitscoach, Autorin des Buches (E-Book) „Genuss-Sport44+“, hält Veranstaltungen im Bereich Gesundheitsbildung, Bewegung, Entspannung für Mitarbeiter/innen in Firmen ab (Kurse, Workshops und Vorträge) und bietet Einzelcoachings an.



Mag.^a Monika Bauer

Gesundheitssoziologin, Tanzpädagogin und -therapeutin, Beratungs- und Forschungstätigkeit im Bereich Evaluation, Genderkompetenzen, Frauengesundheit, Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitsförderung und partizipativer Kulturarbeit, Trainerin für kreative Körperarbeit und freie Tanz- und Bewegungsentwicklung.



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

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



Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin Fa. LQ²², Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt-, Organisations- und Führungskräfteentwicklung. Moderation von Teams und Veranstaltungen und als Coach. Lektorin an der Universität für Weiterbildung Krems. Evaluatorin von gesundheitsfördernden Projekten, Behandlungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, partizipative Methoden und Kreativitätstechniken, wertschätzende und visuelle Kommunikation, Gender- und Diversitykompetenzen, Gesundheitsbewusstsein, betriebliche und regionale Gesundheitsförderung.



Mag. Helmut Buzzi

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung (www.vitalebetriebe.at), Referent und Trainer in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Fitness. Weitere Schwerpunkte sind Kommunikation & Gesundheit, Gesunde Führung und Teambuilding. In BGF-Projekten ist er als Projektleiter, Koordinator und Gesundheitszirkel-Moderator tätig. Ehemals Lehrbeauftragter am Universitäts-Sport-Institut Wien und Bundesgeschäftsführer des UNIQA VitalClub.



Matthias Csar, MA

hat Soziologie studiert und arbeitet als Berater mit Schwerpunkt Führung, Gruppen- & Organisationsdynamik. An der FH Salzburg unterrichtet er als Senior Lecturer für Sozial- und Kommunikationskompetenz. Gruppendynamisches Lernen bedeutet für ihn die gemeinsame Suche nach der Ich-Wir-Balance in Gruppen und die damit verbundenen Entwicklung kollektiver Intelligenz.



Christine Dapra

Ich bekoche als Biofee kleine, feine Seminargruppen und gebe mein Wissen und meine Begeisterung für die vegetarische Küche in Kochkursen in meinem Vegetarischen Kochsalon in Krumpendorf weiter. In meiner (Koch-)Welt dreht sich alles um die Vielfalt der Lebensmittel und deren Farben, Gerüche, Geschmacksrichtungen, Konsistenzen und deren Wirkung auf unseren Körper und unseren Geist. Eine sinnliche Küche, sie spricht alle 5 Sinne an.



Mag.^a Verena Deuring

Systemisch ausgebildete Organisations- und Personalentwicklerin, Coach, Soziologin und ausgebildete Ergotherapeutin. Seit 2007 in einer Führungsfunktion und seit 2015 Personalleitung in der aks gesundheit. Langjährige Erfahrung im Bereich Führung, Organisations- und Personalentwicklung, Beratung, Positive Leadership und Positive Psychologie.



Mag.ª Eva Maria Deutsch

Psychologin, systemischer Coach, reteaming-Coach, Dialogkreisbegleiterin, Rausch- und Risikopädagogin nach risflecting®, Trainerin zur Stressbewältigung nach Kaluza, zertifizierte EBIS-Beraterin und IEGL-Moderatorin. Seit 2002 bei Styria vitalis mit den Schwerpunkten Jugendgesundheitsförderung, schulische Gesundheitsförderung, Gesundheit von Pädagoginnen und Pädagogen sowie Gesundes Führen.



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 zwanzigjährige 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, FH Salzburg und FH Gesundheit. Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte. www.thomasdiller.com



Heidemarie Egger

ist Expertin und Trainerin für inklusive Öffentlichkeitsarbeit und Frauen mit Behinderungen. Seit 2023 verantwortet sie die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins zur Unterstützung des Unabhängigen Monitoringausschusses. 2023 gründete sie den Verein FmB – Interessensvertretung Frauen* mit Behinderungen, dessen Vorsitzende sie ist. Von 2018 bis 2022 gestaltete Heidemarie Egger die Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit des Österreichischen Behindertenrates. In ihrer fünfjährigen Tätigkeit als Obfrau der Marfan Initiative Österreich sammelte Heidemarie Egger Erfahrungen in der Selbsthilfe



Mag. Gottfried Epp

Arbeits- und Organisationspsychologe, Trainer, Systemischer Coach und zertifizierter PERMA-Lead-Berater. Als Berater der ÖSB Consulting unterstützt er Personen, Teams und Organisationen ihre Potenziale zu entfalten. Seine Stärke liegt in der Verknüpfung von psychologischem Fachwissen und systemischen Prozessmodellen. Einen zentralen Stellenwert haben dabei die Positive Psychologie (PERMA, Positive Leadership, Charakterstärken) und das Systemdenken im Sinne des MIT (5. Disziplin, Theorie U). 2021 ist sein Buch „Positive Self-Leadership. Wohlbefinden und Potenzialentfaltung in Arbeit und Alltag“ erschienen.



Mag. Christian Fadengruber

Psychologe (Arbeitspsychologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe), Ausbildung zum Systemischen Coach, seit 2008 bei Styria vitalis im Bereich Gemeinde als Projektkoordinator (LEBENDiG, Wir:Füreinander) und Gemeindebegleiter tätig.



Christian Fessl

Studium der Bewegungs- und Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung und Trainingstherapie, Sozialkapital-Manager, zertifizierter Trainer für Erwachsenenbildung, Bewegungstrainer für alle Altersgruppen. Mitarbeit bei den österreichischen Bewegungsempfehlungen, dem Nationalen Aktionsplan Bewegung und dem kommunalen Gesundheitsförderungsprogramm in Wien. Freiberuflich als Berater und Coach für Sozialversicherungsträger und Unternehmen tätig.



Franz Galler

Langjähriger Regionalentwickler, insbesondere in den Feldern Nachhaltigkeit und Gemeinwohl für Bürger:innen. Zertifizierter Spieleleiter, Dynamic Facilitator. Lehrtätigkeit an der Hochschule München und an der Freien Universität Bozen. Dozent und Mit-Entwickler von Enkeltauglich und Klimafreundlich Leben – mittlerweile über 35 abgeschlossene Kurse und über 100 Kursleiter:innen in 5 deutschsprachigen Ländern zertifiziert.



DI Dr. Willi Haas

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



Anja Haider-Wallner

Systemische Management-Trainerin, Unternehmensberaterin, Buchautorin, Weltretterin und Obfrau der FreuRaum eG.



Kurt Hatzi

LAP als Koch, Schweizer Gastronomiekoch mit Diplom, Diplom Vegan-Vegetarischer Koch WIFI Wien, Küchenchef viele Jahre in der Schweiz und Deutschland, seit 17. Jahren beschäftigt bei der SKI-Zürs-AG, teilt sein Fachwissen gerne in Seminaren und Kochsessions www.ski-zuers.at.



Mag.ª Jess Hess

Psychologin/Coach, zertifizierte Care- und Casemanagerin, Unternehmensberaterin, Schwerpunkte: Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Seit 2021 zertifizierter Body 2 Brain CCM®-Coach. Mit dieser Methode begeht man den neuen Weg zur inneren Stärke, um Stress zu reduzieren und Gelassenheit zu trainieren. Mit einfachen Körpercodes gelangt man rasch zur Affektstabilisierung.



Mag. Gerald Höller

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



Lorena Hoormann, BSc

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



Mag.ª Ines Jungwirth, MPH

Studium Pädagogik und Medienkommunikation an der Universität Klagenfurt sowie Public Health an der MedUni Graz, mehrjährige Erfahrung im Bereich Gesundheitsförderung mit beruflichen Stationen bei vitamin R – Zentrum für Gesundheitsförderung in Radenthein und im FH-Studiengang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung in Pinkafeld, seit 2008 bei Styria vitalis im Bereich kommunale Gesundheitsförderung.



Mag.ª Anna-Christina Kainradl, MA

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung (CIRAC) der Uni Graz, Referentin für Medizinethik an der MedUni Graz, Junior Fellow des Elisabeth-List-Fellowships „Gender matters: Age, Care and Migration“ sowie im Projekt „Caring-Living-Labs Graz. Urbane Sorgeräume gerecht, in Solidarität und Diversität gestalten“, Mitglied des Advisory Boards der ENAS (European Network in Aging Studies) und der Age and Care Research Group Graz (ACRGG).



Denise Kloska

Akademische psychosoziale Gesundheitstrainerin, Gesundheitszirkelmoderatorin, Nordic Walking Trainerin, freie Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Caritas. Seit 2007 selbständige Trainerin vorwiegend im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten Gesundes Arbeiten, Resilienztraining und Selbstmanagement.



Melanie Kosutnik

Ich bin NeuroGraphik®-Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin und Coach. Mit langjähriger Erfahrung und einem tiefgreifenden Verständnis für die Herausforderungen des modernen Lebens unterstütze ich Menschen dabei, ihre persönlichen Stärken zu entdecken und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. So ergänzen meine Expertise als HeartSpheres-Trainerin (Stressmanagement) und als Anwenderin von körperbezogenen Methoden (u.a. Cranio) nun meine Arbeit mit der NeuroGraphik, die den Menschen großartige und kreative Fähigkeiten zur Problemlösung in die Hände gibt.



Mag.ª Ulrike Krasa

Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft, seit über 20 Jahren Dozentin an der Universität Wien, Werbe Akademie des WIFI und in Settings zur schulischen und betrieblichen Gesundheitsförderung. Seit 2010 Fokus auf Gesundheit und Ernährung. Diplomierter Ernährungsvorsorgecoach, Fachautorin, Trainerin und Expertin für präventive Gesundheitsförderung, praxisbezogene Lebensmittelkunde und Wissensvermittlung zum Thema Lebensmittelwerbung. Autorin der Ernährungsbox der Öst. Diabetesgesellschaft.



Mag.ª Ulrike Krenn

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



Karin Küblböck

Ökonomin, Moderatorin und Mediatorin. Sie ist Senior Researcher an der Österreichischen Forschungsstiftung für Internationale Entwicklung und Lektorin an der Universität Wien. Sie arbeitet in nationalen und internationalen Projekten zu Nachhaltigkeits- und Ressourcenfragen und ist Expertin für Stakeholderbeteiligung.



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.



Mag.ª Elisabeth Lackner-Gansberger

Regionalmanagerin im Projekt Gesundes Dorf Burgenland (teamintern themenverantwortlich für Nachhaltigkeit und Klimakompetenz), Ernährungswissenschaftlerin, ausgebildete Trainerin für die Erwachsenenbildung, zahlreiche Fortbildungen und Erfahrung in den Bereichen Business- und Projektmanagement, Gesundheitsförderung, Kommunikation, Ernährung(sberatung), Lebensmitteltechnologie und -kennzeichnung, Sport und Regeneration.



Martina Lehofer-Muhr

war 18 Jahre lang als Dipl. Behindertenpädagogin in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung tätig, sie ist international zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Multiplikatorin für das Projekt Giraffentraum®, Supervisorin, Coach und Organisationsberaterin, Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria und im Einsatz für ein Miteinander in Gleichwürdigkeit und Wertschätzung www.wertschaetzende-kommunikation.at



Eva Leopold

Trainerin für Content Creation, Sprache, Kommunikation & Kreativitätsförderung. Mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Spiel- und Erlebnispädagogik, im Team-Building & der psychosozialen Nachsorge – mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen. Lange künstlerisch tätig als Tanz-Performerin, Choreografin, Texterin & Comic-Zeichnerin. Ausbildung Content Management & Schreibmentoring an der Uni Wien.



Ulla Catarina Lichter

Entwicklerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin; Resilienz-Zirkel-Training-Lehrtrainerin im internationalen Netzwerk ResilienzForum Berlin, Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching, Hypnose- und Trauma-Therapeutin (EMDR), zertifizierter Systemischer Coach (ECA) und Kinder- und Jugend-Coach (CCK), NLP-Master, SIZE Prozess®-Coach (Level II) und Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken.



Dr.ⁱⁿ Doris Lind

Bei der promovierten Germanistin dreht sich alles um das Wort: Sie ist seit Jahren als Sachbuchautorin, Texterin und Texttrainerin selbstständig und hat sich auf Corporate Language und Wortpsychologie spezialisiert. Davor war sie unter anderem als Pressesprecherin von Universalmuseum Joanneum, dem zweitgrößten Museum in Österreich, ebenfalls in Wortberufen tätig. Infos auf: www.wortewirken.at oder auf Instagram [wortewirken_dorisind](https://www.instagram.com/wortewirken_dorisind).



Mag. a Brigitte Lube

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



Mag. a Alima Matko

Arbeitspsychologin, Kindergartenpädagogin, Systemische Beraterin, Coach, Case Managerin. Langjährige ehrenamtliche Tätigkeit als Sachwalterin. Trainerin und Beraterin im arbeitsmarktpolitischen Kontext. Seit 2015 bei Styria vitalis Umsetzung von Community Organizing-Prozessen in Gesunden Gemeinden sowie Vernetzung mit im Community Organizing tätigen Personen im europäischen Raum; seit 2017 Koordination Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern.



Anne Matthes

Während ihrer Arbeit mit Jugendlichen sowie jungen Heranwachsenden stellte Anne Matthes fest, wie belastet junge Menschen bereits in ihren frühen Jahren sein können. Dank ihrer Life-Coaching-Ausbildung verspürt sie daher den Wunsch, ihr Wissen präventiv einzusetzen und somit bereits jungen Menschen und deren Bezugspersonen zu helfen. Durch eine anschließende Zusatzqualifikation als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Beraterin zur Mobbingprävention stärkt sie seither junge Menschen auf ihrem Lebensweg hin zu einer glücklichen Zukunft.



Dr.ⁱⁿ Gabriele Meßner-Mitteregger

Studium der Biologie, Nachhaltige Entwicklung, Beratung in Umweltfragen und Öffentlichkeitsarbeit in Wien und Klagenfurt. Sie ist seit 1989 berufstätig – sowohl angestellt als auch selbständig für private und öffentlichen Organisationen aller Größen in unterschiedlichen Funktionen: Ökologische Betriebsberaterin, Geschäftsführerin einer Energieagentur, Managerin für die Regionalentwicklung, PR-Fachfrau, Biologie-Lehrerin, Lizenznehmerin für das Österreichische Umweltzeichen Green Meeting & Green Event, Professional Conference Organizer (PCO) am Gesundheitssektor, Nachhaltigkeitsberaterin für Gemeinden, Gutachterin für familienfreundliche Gemeinden.



MMag. Clemens Mondolfo, MSc

Selbstständiger Lebens- und Sozialberater, Coach, Trainer, Moderator im Bereich Teambuilding, Persönlichkeitsentwicklung und Führungskräfte training (in- & out-door). Freischaffender Musiker und Musikpädagoge. Studium der Team-, Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung (Uni Wien), Musik (Uni Wien, Musikuni Wien), Gruppendynamik (ÖAGG), Tiroler Bergwanderführer. Erfahrung mit Gruppen unterschiedlichen Alters mit Schwerpunkten wie Teambuilding, Resilienz, psych. Gesundheit, Kommunikation, Konfliktmanagement, Respekt, Gesunde Schule (ÖGK), Betriebsberater bei fit2work, ÖAV-Coachingteam.



Anne Möhrle

aks gesundheit GmbH, systemisch ausgebildete Organisations- und Personalentwicklerin, Coach, Juristin mit Führungserfahrung in einer privaten Krankenversicherung sowie Gesundheitsförderung in (Non-)Profit-Organisationen. Langjährige Erfahrung in Organisations- und Personalentwicklung, Beratung, Projekt- und Prozessmanagement, Konzeption und Moderation von Workshops u.a. zum Thema Positive Psychologie.



Mag.ª Susanne Müller

Teamkoordinatorin Proges Burgenland, Regionalmanagerin im Projekt Gesundes Dorf Burgenland, Ernährungswissenschaftlerin, ausgebildete Trainerin für die Erwachsenenbildung, vormals Projekt Gesundes Schulbuffet.



Mag. Michael Nußbaumer

Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft, leitende Mitwirkung beim Aufbau eines multiethnischen Kulturzentrums in Vukovar. Nach mehreren beruflichen Stationen im Bereich der Flüchtlingsberatung, Jugend- und Sozialarbeit und im Forschungs- und Bildungsbereich machte er sich 2011 als Team-Supervisor, Trainer und Coach selbständig. Zudem ist er Herausgeber und Autor („Kulturtransformation. Unternehmen im Aufbruch – Unternehmen erlangen Selbst-Bewusstsein“).



Luise Ogrisek

hat ihre Dragon-Dreaming-Ausbildung bei John Croft, dem Begründer dieser Methode, abgeschlossen. Sie ist außerdem Soziokratie-Expertin, Systemische Coachin, Schauspielerin, Kindergartenpädagogin und Erwachsenenbildnerin. Begeistert und überzeugt von partizipativen Prozessen auf Augenhöhe verbindet sie in der Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen spielerische Ansätze mit Methoden der systemischen Arbeit. Sie lebt in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt in Wien und wirkt von dort aus vorwiegend im deutschsprachigen Raum.



Mag.ª Michaela Perner, BSc

Diplomstudium Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Bachelorstudium Physiotherapie. Mehrjährige Erfahrung in der Behandlung von orthopädischen und geriatrischen Patientinnen und Patienten sowie Kindern in der interdisziplinären mobilen Betreuung. Lehrtätigkeiten und Projektarbeit in unterschiedlichen Institutionen mit dem Schwerpunkt Kommunikation.



Mag.ª Helga Pesserer, CMC

Studium der Psychologie, Pädagogik und Sportwissenschaft. Weiterbildungen in Kommunikationspsychologie, Positiver Psychologie, Systemische Beratung, Projektmanagement und Organisationsentwicklung, Digitale Praxis in der Erwachsenenbildung, Onlinetraining- und Beratung. Psychologische Beraterin und Unternehmensberaterin, Moderatorin und Coach. Projektbegleitung von Betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten, Autorin.



Mag.ª Birgit Pichler

Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin im Feld der Gesundheitsförderung. Ihre Wurzeln liegen in der Ernährungswissenschaft und der Frauengesundheitsförderung, zurzeit ist sie hauptsächlich in der Betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Schwerpunkte ihres Tuns sind die Führungskräfteentwicklung zum „Gesunden Führen“, die Gestaltung und Begleitung neuartiger Beteiligungsformate – zum Beispiel, um schwer erreichbare oder sozial benachteiligte Zielgruppen einzubinden - sowie gendersensible Gesundheitsförderung. Als zertifizierte Erwachsenenbildnerin ist sie Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen, als Live-Online-Trainerin seit 2020 verstärkt auch im digitalen Raum.



Dr.ⁱⁿ Dženana Pupić

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Interdisziplinäre Alters- und Care-Forschung (CIRAC) der Universität Graz, Erforschung von Gewalt in Pflegeeinrichtungen, Mitarbeit in Forschungsprojekten zu Themen der sozialen Teilhabe, des Alter(n)s und des guten Zusammenlebens in Nachbarschaften und (Caring) Communities, Mitglied der Age and Care Research Group Graz (ACRGG).



Dr. Markus Puschenreiter

Biologe und Bodenökologe, an der Universität für Bodenkultur Wien tätig seit 2000, als selbständiger Berater tätig seit 2020.



Christa Rameder, MA

Programmleiterin und Lehrgangsheiterin „Regionale Gesundheitskoordination“ bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Selbstständig in den Bereichen Gesundheitsförderung, Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Studien Diätologie und Gesundheitsmanagement. Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, MBSR-Trainee (Mindfulness based stress reduction). Lektorin in den Hochschullehrgängen „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ und „Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben“ an der KPH Wien/Krems.



Emanuel Raviola

arbeitet als Lebens- und Sozialberater in Ausbildung und unter Supervision sowie als Assistenz- und Co-Trainer für Fortbildungsseminare. Davor absolvierte er die Fachausbildung für Marktkommunikation an der Werbe Akademie (WIFI Wien) und war über 10 Jahre in der Privatwirtschaft als CEO und Projektmanager einer Werbe- und Digitalagentur tätig. Seit 2020 betreibt er die Coaching-Vermittlungsplattform Opencoach.at, die Coaching und psychologische Beratung für finanziell benachteiligte Menschen niederschwellig ermöglicht. Profil auf LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/emanuel-raviola/>.



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sonia Raviola, MSc

Gesundheitswissenschaftlerin, Supervisorin und Coach. Sie leitet Fortbildungsseminare für Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe und arbeitet sowohl in der Individualberatung als auch im Bereich Organisationsentwicklung, Führungskräfte- und Teambuilding. Ihr inhaltlicher Fokus liegt auf Betriebliche und Persönliche Gesundheitsförderung, Aktives Altern und Diversitätsmanagement. Weitere Informationen: www.dialog-raviola.at.



Mag.ª Michaela Rischka MA

Studium der Medien- und Kommunikationswissenschaften, Studium des angewandten Wissensmanagements und Studium der Gender Studies, Trainerinnen- und Coachingausbildung (wba zertifiziert), Resilienz-Trainerin, Tanz- und Ausdruckspädagogin. Seit 1998 in der Erwachsenenbildung tätig, Schwerpunkte: Gruppendynamik, Persönlichkeitsentwicklung, Gender, Diversity, Resilienz und Wissensmanagement.



MMag.ª Dr.ª Jasmin Sadeghian

Seit zwanzig Jahren im Bereich der regionalen Gesundheitsförderung in Kärnten etabliert; verantwortlich u.a. für die Initiierung und Umsetzung diverser Projekte (Kärntner Bündnis gegen Depression, Suizidprävention Kärnten etc.). Seit 2009 als Trainerin in der Erwachsenenbildung tätig. Mit 2019 Zertifizierung zur Psychologischen Online-Beratung bei Instahelp (Sigmund Freud Privatuniversität Wien) und seitdem vor allem auf das Online-Setting (psychologische Beratung und Workshops/Trainings) spezialisiert.



Michael Schallaböck

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



Dr. Christian Scharinger, Msc, Cas

Gesundheitssoziologe, Personal- und Organisationsentwickler, Coach und Supervisor/ÖVS. Studium der Positiven Psychologie an der Universität Zürich. Langjährige Praxis- und Leitungserfahrung im Management nationaler und internationaler Projekte. Begleitete über 100 Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement. Keynote Speaker im Bereich „Gesundheitsmanagement und Leadership“. Autor „Handbuch für Betriebliche Gesundheitsförderung“, „BGF in Österreich – Beispiele Guter Praxis“, „Praxisbuch Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0 – Digitalisierung und faire Gesundheitschancen“.



Jasmin Schierer

Agenturleitung Social Media-Agentur, Social Media-Beraterin seit 2017, Dipl. Sozialpädagogin.



Julia Schumacher-Fritz

Abgeschlossene Ausbildungen: Kindergartenpädagogik und Soziale Arbeit, berufsbegleitende Ausbildungen: Spielpädagogik (Linz und Innsbruck), Klarinette (Wien) sowie 1992 Puppenspiel beim Österreichischen Bundesverband für Theaterwesen. 1995 Gründung der Puppenbühne „Buntes Puppenkarussell“. Ab 1998 fixe Bühne mit öffentlichen Vorstellungen, Fortbildungs- und Seminarartätigkeit in berufsbildenden Schulen. Von 2001 bis 2016 Leiterin von Kindergarten- und Kinderkrippengruppen. Seit 2016 mobile Puppenbühne und Seminarartätigkeit.



Mag.ª Barbara Schwiglhofer

Rhythmikerin, Schauspielerin, Sängerin, Clownin. Studium der Musik- und Bewegungspädagogik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Ausbildungen in Konzentrativem Körpertraining, Schauspiel- und Sprechtechnik; Coach für The Work von Byron Katie; Trainerin für Schauspiel, Stimm- und Sprechtechnik und Körpersprache an diversen Instituten; seit 2002 aktiv als Clownin und Leiterin von Musikfortbildungen bei den CliniClowns Austria.



Ulrike Sengseis, MSc, MBA

Von 1996 bis 2016 Physiotherapeutin am Univ. Klinikum Graz, seit 2017 Lehrende an der FH Joanneum; Spezialisierung in Kardiorespiratorischer Physiotherapie. Langjährige Erfahrung in der Betreuung von Menschen aller Altersklassen – von Frühgeborenen bis zu geriatrischen Patientinnen und Patienten.



Lisa-Maria Sexl

Geboren und aufgewachsen in Tirol, spielte und sang sie schon als Kind auf Bühnen und absolvierte 2010 ihre Schauspielausbildung am Konservatorium der Stadt Wien (MUK). Seitdem arbeitete sie an zahlreichen Theatern im deutschsprachigen Raum. In Tirol war sie u. a. als „Käthchen von Heilbronn“ bei den Tiroler Volksschauspielen zu sehen oder als Adela in „Bernarda Albas Haus“ am Landestheater Innsbruck. Sie ist auch als Sprecherin in Österreich und Deutschland tätig. Ihre Leidenschaft, mit Körper, Stimme und Ausdruck zu arbeiten, versucht sie stetig zu verfeinern und diese Erfahrungen auch individuell und lustvoll an Menschen weiterzugeben. Ihr Interesse an der Arbeit mit Menschen ist ein respektvoller, einfühlsamer Umgang miteinander und Werkzeuge weiterzugeben, die u. a. zu mehr Authentizität, Direktheit und Selbstvertrauen führen.



Mag.ª Kathrin Sowa-Mörtl

Dipl.-Lebensberaterin, Systemischer Coach, Fachtrainerin nach ISO 17024, Supervisorin, Waldbadentrainerin nach Ulli Felber, Kommunikationswissenschaftlerin, Farbige Begleiterin bei INTUACT – intuitivem Malen & Action Painting, Body Art – Heilsame Körperbemalung. Fünfzehn Jahre Erfahrung in Wirtschafts- und Non-Profit-Organisationen im Bereich Marketing und Organisation. In ihrer freien Praxis HERZBUNT unterstützt sie Menschen ganzheitlich mit Natur & Farbe in den Bereichen Selbstfürsorge, Resilienz sowie Kreativität, Intuition und Potenzialentfaltung.



Ing.ª Edith Steiner-Janesch, MSc

Unternehmerin Fa. brightpicture Unternehmensberatung: Mit Visualisierungen mehr bewegen! Graphic Recorderin, Moderatorin, Organisationsentwicklerin, Coach und Trainerin für visuelle Kommunikation; Hintergrund aus der Architektur; 15 Jahre mit einem Planungsbüro selbstständig; Begleitung von partizipativen Projekten sowie ehrenamtliche Projektleitung von Sozialprojekten.



Mag.ª Sonja Strauß

Selbstständig als Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin. Ausbildung als systemischer Coach, Ernährungs- und Präventionscoach, Neurodings®-Trainerin, Lego Serious Play®-Facilitator, Lehrlingsausbildnerin. Schwerpunkte: kaufmännische Basistrainings, Kommunikation, Teambuilding, Lehrlingsausbildungen, Karriere- und Projektcoaching.



Dr.ª Barbara Szabo, BA MA

Gesundheitswissenschaftlerin (Doktorat der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der Karl Franzens Universität Graz, Bachelor- und Masterstudium im Fachbereich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der FH Burgenland) und Gesundheitsbotschafterin, Mitwirkung an diversen anwendungsorientierten Forschungsprojekten im Bereich der Gesundheitsförderung seit mehr als 10 Jahren, seit 2019 Hochschullehrerin im Fachbereich Gesundheitsförderung an der FH Burgenland, Diplomierte Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Podcasterin und Bloggerin zu Themen rund um die Gesundheitsförderung.



Caroline Theiss-Wolfsberger

ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin, Dozentin am Institut PSI Schweiz und Embodied-Communication-Trainerin. Langjährige Erfahrung als selbstständige Trainerin und Beraterin im Bereich Gesundheitsmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement.



Annelies Tschugmell

Ausgebildete Köchin, Ausbildung Patisserie, Seminar Ausbildungsplanung von Lehrlingen beim WIFI Dornbirn, 2020 + 2021 diverse Seminare rund um das Brotbacken, 2020 Online-Marketing-Seminar für Touristiker:innen beim WIFI Innsbruck, 2020 Rezeptionslehrgang beim WIFI Innsbruck, 2019 Ausbilderkurs beim WIFI Dornbirn, 2019 Gestern Kollege – Heute Vorgesetzter bei der AK in Feldkirch.



Sherana Christine Walter

Ganzheitlich orientierte Aromatologin mit Fokus auf Inspiration, Empowerment und Wesentlichem, visionär-kreativer Geist, kommunikativ und lösungsorientiert, Entwicklung und Manufaktur von Aromapflegeprodukten, individuelle Impuls-Beratungen und Duftkreationen; visionäre Craniosacral-Arbeit, Workshopleitung, Reiseleitung.



Mag. Dr. Klaus Wegleitner

Soziologe und Sorgeforscher, assoziierter Professor (Public Health & End-of-Life Care) an der Universität Graz, Leiter der Abteilung Public Care am Institut für Pastoraltheologie und -psychologie, stellvertr. Leiter des Zentrums für Interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung (CIRAC), Obmann des Vereins Sorgenetz in Wien. Seit über 20 Jahren internationale Forschungs-, Lehr-, Beratungs- und Publikationstätigkeiten zu Fragen der Sorgeskultur am Lebensende und der Demokratisierung von Care. In den letzten Jahren vermehrt mit dem Schwerpunkt Caring Communities.



Dr.ⁱⁿ Liesa J. Weiler-Wichtl

Studium der Psychologie an der Universität Wien, Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin mit Schwerpunkt Pädiatrische Psychologie, Pädiatrische Psychoonkologie und Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie. Zusatzausbildungen als ADHS-Trainerin und Kinderbeistand. Forschungsinteresse in den Bereichen Gesundheitskompetenz, Kommunikation, PPIE, Implementierung von Leitlinien und Entwicklung standardisierter psychosozialer Tools und Methoden. Berufliche Erfahrung in der Pädiatrischen Neuroonkologie des Comprehensive Center for Pediatrics der Medizinischen Universität Wien/AKH Wien, Justizbetreuungsagentur, freier Praxis „Kiprax – Lern- Schul- und Erziehungsfragen“ und Psy-Toolbox. Aktive Teilnahme an nationalen und internationalen pädiatrisch-psychologischen Arbeitsgruppen. Aktuell psychosoziale Leitung des „Mental Health“-Schwerpunktes bei KOKON – Reha für junge Menschen in Rohbach-Berg.



Marion Weiser

Seit über 25 Jahren holistische Körpertherapeutin, Diplompraktikerin und Trainerin der Grinberg-Methode mit den Schwerpunkten Steigerung der Körperwahrnehmung, Umgang mit Stress, Burn-out, Tinnitus, Narben, körperliche Beschwerden, Schmerzen, Ängsten, emotionaler Stress und in-nerer Schweinehund. Seit 2014 ganzheitliche Augen- & Sehtrainerin mit den Projekten „eyes@work“, Sehtraining für Lehrkräfte und offene Kurse und Workshops. Seit 2017 Coach für THE WORK von Byron Katie mit dem Focus Achtsamkeit, Loslassen des Gedankenkarussells und Entspannung.



Dr.ⁱⁿ Verena Wolf

Klinische und Gesundheitspsychologin, Schwerpunkt: Resilienz, Positive Psychologie, Akutpsychologie und Notfallpsychologie sowie Personalauswahl, Leitung des IPPPSY Instituts für Positive Psychologie und Resilienzforschung (gemeinsam mit Priv.-Doz. Dr.in Silvia Exenberger), Vorstandsmitglied des Notfallpsychologischen Dienstes Österreich NDÖ.



Mag.^a Ursula Zidek-Etzlstorfer

Alexander Technique Teacher, systemisch ausgebildete Organisationsentwicklerin (MCV) und Managementcoach. Betriebswirtin mit Führungserfahrung im Bereich Marketing und strategische Kundenausrichtung. Strategieberatung, Personal/Führungskräfte und Unternehmenskulturentwicklung für mehrere Branchen und im öffentlichen/institutionellen Bereich; Moderation von Klausuren und Workshops, Begleitung von Menschen, Teams und Organisationen in Phasen der Identitätsklärung, Veränderung und Neuorientierung. Alexandertechnikbasierte Kompetenzentwicklung mit Schwerpunkt Selbststärkung, Change, Auftritt und Performance Enhancement. Konzeption von Weiterbildungsformaten, Forschungs- und Vortragstätigkeit zur Macht und Wirkung der persönlichen Haltung.

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc.

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.

ACHTUNG: Ausschließlich per Online-Registrierung unter:
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erstmalige Nutzer:innen registrieren sich bitte zuerst in der FGÖ-Kontaktdatenbank unter <https://kontaktdatenbank.fgoe.org> und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach dem Seminar wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmer:innenanzahl ist beschränkt.

Kosten:

2-tägiges Seminar: 150 Euro

1-tägiges Seminar: 75 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

Notizen:

Notizen:

Bewegung ist gesund – klar!



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

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

Expertinnen und Experten unterscheiden

hier sechs Zielgruppen:

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



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

https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden

