

Bildungsnetzwerk Oberösterreich

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2018

1. Übersicht

Seminar	Datum
Kreative Methoden in der Ideenfindung	10.04. - 11.04.2018
Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcenmodell ^R	08.05. - 09.05.2018
Kommunikation schafft Orientierung - Orientierung schafft Motivation + Partizipative Prozesse durch zielgruppengerechte Information fördern	15.05. - 16.05.2018
Die ewige Wurstsemmel hab ich satt Jugendliche für das Thema Gesundheit begeistern	19.06. - 20.06.2018
Veränderungsmanagement zur Umsetzung von GF Projekten	03.07. - 04.07.2018
Ich schau auf mich - persönliche Ressourcen nützen und einsetzen können	25.09. - 26.09.2018
Interkulturelle Kompetenz und interkultureller Dialog als Ressourcen in der Gemeindefarbeit	03.10. - 04.10.2018
Die Kunst des Gastgebens - Große Gruppen kreativ moderieren	09.10. - 10.10.2018
Gesundheitsförderliche Aspekte der Teamarbeit	06.11. - 07.11.2018
Mobbing/Bullying in der Schule	18.12. - 19.12.2018

Kreative Methoden in der Ideenfindung

Projekte fordern viel. Zeit, Geld, Arbeitsleistung, Teamfähigkeit. Engagement, kreative Ideen sowie Aufmerksamkeit und Ausdauer. Um Projekte konstruktiv zu realisieren, braucht es Freude am Tun und Methoden und Planungsinstrumente, die motivieren. Kreativität, neue Ideen und alternative Zugänge sind dabei der Motor für die tägliche Arbeit. Kreativität ist uns nicht angeboren, sondern kann von allen gelernt werden, denn es steckt Methode dahinter.

Inhalte

- Bedeutung des kreativen Schaffens
- Möglichkeiten Kreativitätsprozesse individuell und in Gruppen zu initiieren
- kreative Prozesse sichtbar und so für die Projektarbeit nutzbar machen
- kreative Visualisierungstechniken zur inhaltlichen und prozessorientierten Projektplanung, -entwicklung, -reflexion und Selbstevaluation nutzen
- interaktive Lehr-, Lern- und Gruppenarbeitsformen (Mind Mapping, Moderations-Methoden, ...)

Ziele

- Zugang zum eigenen kreativen Potenzial entdecken und nachhaltig nutzen können
- ideenreiche Gruppenprozesse gestalten können
- eine Sprache finden, die neue Ideen und Zugänge für die tägliche Arbeit nutzbar macht
- Möglichkeiten zur unterschiedlichen Kreativitätsförderung aller Beteiligten kennen

Methoden

- Impro- und Skulpturentheater,
- Mindmapping,
- Aktive Imagination (bewegt und gemalt), Assoziationsverfahren
- Diskussion und Reflexion

Referentin/Trainerin

Mag.^a Margit G. Bauer, MBA

Termin

10.-11.4.2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 20. März 2018

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

birgit.kueblboeck@oesb.at

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcenmodell R

Häufig werden sinnvolle und gute Vorsätze dann doch wieder verschoben. Das Wissen über die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit reicht oft noch nicht aus, um die nötigen Schritte zu setzen, damit die eigenen Ziele auch erreicht werden können. Wer seine Bedürfnisse und Motive kennt und einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen und Kraftquellen hat, kann auf der Basis von innerer Sicherheit und Stärke handeln und entscheiden.

Inhalte:

- Einführung in das Zürcher Ressourcenmodell^R - wissenschaftlicher Hintergrund (z.B. Rubikon Modell und Neuropsychologie),
- Formulieren eines kraftvollen (Motto-) Ziels
- Aufbau eines Ressourcenpools, Entwicklung von Wenn-Dann Plänen,
- Selbstmanagement
- Kommunikation mit dem Zürcher Ressourcenmodell

Ziele:

- Gefühle, Körper und Gedanken in Verbindung bringen und ziieldienlich einsetzen
- Ressourcen entdecken und nutzen und in schwierigen Situationen einsetzen können
- Entscheidungsspielraum vergrößern und Handlungsrepertoire erweitern

Methoden

- Theorieinput/Vortrag,
- systematische Analysen und Übungen,
- Übungen zu interaktiven Selbsthilfetechniken,
- Reflexion und Austausch in der Kleingruppe,
- kollegiale Beratung und Coaching,
- praktische Übungen,
- Visualisierung (Medieneinsatz),
- persönlicher Umsetzungsplan

Referent/Trainer

Mag. Martin Danninger

Termin

8.5.-9.5.2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Proges Akademie, Fabrikstraße
32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 17.

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

April 2018

Rückfragen an Mag.^a

birgit.kueblboeck@oesb.at

Birgit Küblböck-Laussegger

Kommunikation schafft Orientierung – Orientierung schafft Motivation + Partizipative Prozesse durch zielgruppengerechte Information fördern

Partizipation ist der große Erfolgsfaktor in der Umsetzung von Projekten. Doch häufig stehen ProjektleiterInnen vor der Frage, wie sie alle Beteiligte dazu motivieren können, auch wirklich zu partizipieren. Wie können Beteiligungsprozesse so gestaltet werden, dass sich Menschen auch wirklich einbringen und am Prozess partizipieren? Welche Rolle und welche haben Verantwortliche als GestalterInnen partizipativer Prozesse?

Inhalte:

- Systematische Planung und Gestaltung von Beteiligungsprozessen
- Grundlagen und Methodik der Kommunikation zur Förderung partizipativer Prozesse
- Zielarbeit: definieren, kommunizieren und vereinbaren von gemeinsamen, akzeptierten Zielen
- Partizipationsfördernde Kommunikationsstruktur und –kultur
- Umgang mit Widerständen und Ängsten

Ziele:

Die TeilnehmerInnen erwerben die Fähigkeit, Beteiligungs- und Kommunikationsprozesse systematisch zu gestalten und durchzuführen und kennen ihre Rolle als GestalterIn partizipativer Prozesse und die damit verbundenen Aufgaben.

Methoden

- Impulsreferat,
- Einzel- und
- Gruppenarbeit,
- Reflexionsarbeit,
- spielpädagogisches Erfahrungslernen,
- Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten

Referent/Trainer	Manfred Edelbauer, MAS
Termin	15.5. – 16.5.2018, jeweils 9 – 17h
Ort	Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Teilnahmegebühr	€ 100,-
Anmeldung bis 24. April 2018	http://fgoe.org/bildungsnetzwerk
Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger	birgit.kueblboeck@oesb.at

Die ewige Wurstsemmel hab´ ich satt

Jugendliche für das Thema Gesundheit begeistern

Gesundheit fördern bei Heranwachsenden braucht als Basis Einsicht in ihre Lebenswelt und Verständnis für ihre Entwicklungsschritte. Das Thema Gesundheit ist für junge Menschen nicht unbedingt ein vorrangiges. ihr Stellenwert wird oft erst später bewusst. Doch gerade in der Jugend wird ein wichtiger Grundstein für gesundes Verhalten gelegt. Wie kann dieses Thema so aufbereitet werden, dass Jugendliche es interessant finden?

Inhalte:

- Kreative Methoden, um bei Jugendlichen Interesse für Gesundheitsförderung zu wecken
- Junge GesprächspartnerInnen interessieren und motivieren
- Einfache und umsetzbare Schritte in Richtung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
- Bewegung und gesunde Ernährung jugendgerecht aufbereiten
- Möglichkeiten für Schule und Betrieb
- Good Practice Beispiele

Ziele:

- Methoden kennen lernen, um Jugendliche mit dem Thema Gesundheit zu erreichen
- Motivationsförderliche Faktoren für Jugendliche kennen
- Erfolgsfaktoren und Stolpersteine für die Umsetzung kennen

Methoden

- Theoretische Inputs,
- Einzel- und Gruppenarbeit,
- Diskussionen; Reflexion;
- Rollenspiele

Zielgruppe

Personen, die mit Jugendlichen arbeiten - -PädagogInnen, JugendbetreuerInnen, LehrlingsausbilderInnen etc, sowie interessierte Eltern.

Referentin/Trainerin	Barbara Knoll, BA MA
Termin	19.-20.6.2018, jeweils 9 – 17h
Ort	Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Teilnahmegebühr	€ 100,-
Anmeldung bis 29. Mai 2018	http://fgoe.org/bildungsnetzwerk
Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger	birgit.kueblboeck@oesb.at

Veränderungsmanagement zur Umsetzung von GF Projekten

Bei der Umsetzung von Projekten sind alle Beteiligte gefordert, weil neue Projekte auch Veränderungen bedeuten. Dabei stoßen Verantwortliche häufig auf Widerstände und Unsicherheiten. Das Change Management hilft diese Veränderung und den Wandel positiv umzusetzen. Je mehr alle Beteiligte in den Prozess miteinbezogen werden desto größer wird die Bereitschaft zu Veränderungen. Im Seminar wird darauf eingegangen, wie Widerständen umgegangen werden kann und die Projekte gemeinsam gut umgesetzt werden können

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen zu Veränderungen
- Veränderung ist mehr als nur „technokratisches Projektmanagement“
- „Was alles muss berücksichtigt werden?“
- Phasen in Veränderungen
- Emotionen und deren Berücksichtigung
- Widerstand, Hintergründe und Umgang mit Widerstand
- Kennenlernen praktischer Tools
- Praktische Übungen
- Reflexion von Übertragbarkeiten und Anwendung in verschiedenen Settings und der eigenen Praxis

Zielgruppe

Personen, die Veränderungsprozesse begleiten bzw. Wissen darüber erlangen möchten, LeiterInnen und Mitwirkende in Gesundheitsprojekten,

Methoden

- theoretische Inputs,
- Paar- und Gruppenübungen
- Reflexion im Plenum; Diskussionen;
- Medien/Literaturarbeit,
- Visualisierung;
- Kreative Techniken aus der Shaolin Chan Meditation

Referent/Trainer

FH-Doz. Mag. Michael Fürnschuß

Termin

3.7.-4.7. 2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 12. Juni 2018

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

birgit.kueblboeck@oesb.at

Ich schau auf mich – persönliche Ressourcen nützen und einsetzen können

Wenn Menschen zu ihren inneren Ressourcen finden werden Fähigkeiten aktiviert, besser auf die Herausforderungen des Lebens zuzugehen. Das Seminar zeigt einfache in der Praxis umsetzbare Möglichkeiten auf, persönliche Ressourcen einsetzen zu können, um die eigene Gesundheit zu fördern und zu stärken.

Inhalte:

- Mein Zugang zur Gesundheit (Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens)
- Was tut mir gut? Was kann ich gut? (Identifikation der eigenen Kraftquellen und persönlichen Fähigkeiten)
- Wie kann ich meine Gesundheit erhalten und stärken? - (Aufzeigen praktischer Möglichkeiten, die eigenen Kraftquellen und die persönlichen Fähigkeiten zu nützen)
- Kennenlernen von einfachen, in Alltag

Ziele:

- Kennenlernen von einfachen, in Alltag einsetzbaren Entspannungsübungen
- Entwicklung von Strategien, um auf die im Seminar erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten im Alltag zurückgreifen zu können
- Entwicklung von konkreten Handlungsoptionen, um erste Schritte in Richtung gesundheitsförderlicheren Verhalten zu setzen

Methoden:

- theoretische Inputs,
- partizipative Methoden wie Paar- und Gruppenübungen; Diskussionen;
- Reflexion;
- Visualisierung

Referentin/Trainerin

Mag.^a Michaela Rischka, MA

Termin

25.9.-26. 9. 2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Kolpinghaus Wels, Kolpingstrasse 20, 4600 Wels

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 4. September 2018

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

birgit.kueblboeck@oesb.at

Interkulturelle Kompetenz und interkultureller Dialog als Ressourcen in der Gemeindearbeit

In der Gemeinde kommen Menschen mit unterschiedlicher kultureller Prägung, Werten und Normen miteinander in Kontakt. Um diese Interaktionen lösungsorientiert gestalten zu können, bedarf es interkultureller Kompetenz.

Inhalte:

- Auseinandersetzung mit dem Begriff Kultur, Kulturunterschiede in Normen und Werten
- Theoretischer Input zu verschiedenen Konzepten interkultureller Kompetenz
- Kulturelle Identität, Wahrnehmung der eigenen Kultur, Erfahrungen mit anderen Kulturen
- Kommunikation und Wahrnehmungsvereinfachung
- Kulturelle Unterschiede in der Kommunikation
- Interkulturelle Kommunikations- und Interaktionskompetenz
- Konfliktmanagement im interkulturellen Kontext: Erarbeitung von Lösungsstrategien für die Praxis

Ziele:

- Sensibilisierung im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen
- Kulturelle Diversität erleben und als Ressource verstehen
- Nutzung von Synergieeffekten durch Erfahrungsaustausch/Modelle guter Praxis

Methoden

- theoretische Inputs,
- Paar- und Gruppenübungen; Diskussionen;
- Reflexion;
- Medien- und Literaturarbeit;
- Visualisierung;
- adhoc Einbau von Elementen aus der Theater- und Spielpädagogik

Referentin/Trainerin

Mag.^a Michaela Rischka, MA

Termin

3. – 4. 10.2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Kolpinghaus Wels, Kolpingstrasse 20, 4600 Wels

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 12. September 2018

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

birgit.kueblboeck@oesb.at

Die Kunst des Gastgebens – große Gruppen kreativ moderieren

„Art of Hosting“ ist die „Kunst, GastgeberIn für gute Gespräche“ zu sein. Genau das ist auch das Ziel bei der Moderation einer größeren Gruppe. Zahlreiche Großgruppen-Moderationsmethoden werden miteinander in lebendiger Abfolge verknüpft und bieten durch rege Beteiligung der TeilnehmerInnen einen interaktiven Lernprozess. Weiters werden innovative Kreativitätstechniken, die in der Entwicklung und Umsetzung von Projekten in der Gesundheitsförderung einsetzbar sind, gemeinsam erarbeitet, um das Methoden-Repertoire als ModeratorIn zu erweitern.

Inhalte:

- Art of Hosting – Großgruppenmoderationsmethoden kennen lernen, vertiefen, reflektieren (World Café, Open
- Space, Dynamic Facilitation, Lerncafé, Appreciative Inquiry, Geschichten erzählen, Dialog, ...)
- Eigene Trainings- und Moderations-Designs für spezielle Schwerpunktthemen entwickeln
- Kreativitätstechniken (Mind Mapping, Analograffiti, Kopfstandtechnik, 6 Farben Denken, ABC-Liste in der Arbeit mit Gruppen einsetzen)
- Kollegialer Austausch und kollegiale Fallberatung

In die Umsetzung des Seminars werden mehrere ModeratorInnen aus der TeilnehmerInnen-Gruppe einbezogen.

Alle TeilnehmerInnen arbeiten aktiv mit.

Zielgruppe

Alle Menschen, die gerne mit anderen Menschen arbeiten und diese begleiten. ModeratorInnen und ProjektleiterInnen, die ihr Wissen um neue Techniken erweitern möchten.

Methoden

- Theoretische Inputs, partizipative Methoden wie Gruppenübungen inkl. Reflexion im Plenum; Diskussionen;
- Mind Mapping, ABC Liste
- Analograffiti,,
- 6 Farben Denken,
- Medien/Literaturarbeit,
- Visualisierung

Referentin/Trainerin

Mag.^a Margit G. Bauer, MBA

Termin

9.10. – 10.10.2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 19. September 2018

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

Rückfragen an Mag.^a Birgit

birgit.kueblboeck@oesb.at

Küblböck-Lausegger

Gesundheitsförderliche Aspekte der Teamarbeit

Wie die Zusammenarbeit im Team gestaltet wird, hängt auch stark von der Stimmung und dem Zusammenhalt im Team ab. Ein konstruktives Miteinander hat hohen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und zeichnet sich auch durch bessere Ergebnisse aus.

Inhalte:

- Grundlagen der Teamarbeit und der Gestaltung von Teamentwicklungsprozessen unter Berücksichtigung von gesundheitsförderlichen Aspekten
- Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlfühlen im Team – Gesundheitsressourcen wahrnehmen, neu schaffen und für den Erfolg im Team nutzbar machen und Störfelder erkennen und gegensteuern
- soziale Interaktion als wichtige Gesundheitsressource und bedeutende Säule erfolgreicher Zusammenarbeit in Gruppen erkennen und gestalten

Ziele:

Die TeilnehmerInnen lernen das Potential der Teammitglieder zu nutzen, um Teams zielorientiert zu steuern und die Zusammenarbeit noch wirkungsvoller zu gestalten. Gesundheit und Wohlbefinden stehen dabei im Mittelpunkt. Sie erarbeiten die Voraussetzungen für die Integration des Gelernten im eigenen Lebensumfeld.

Methoden:

- Impulsreferat, Einzel- und Gruppenarbeit,
- Reflexionsarbeit
- Spielpädagogisches Erfahrungslernen,
- Transfersicherung in Bezug auf Praxisanwendung des Erlernten,

Referent/Trainer	Manfred Edelbauer, MAS
Termin	6.11.- 7.11. 2018, jeweils 9 – 17h
Ort	Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Teilnahmegebühr	€ 100,-
Anmeldung bis 16. Oktober 2018	http://fgoe.org/bildungsnetzwerk
Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger	birgit.kueblboeck@oesb.at

Mobbing/Bullying in der Schule

In dieser Fortbildung steht neben der Vermittlung des notwendigen fachlichen Wissens (insb. neue Formen von Mobbing) der praktische Umgang mit von Mobbing betroffenen Schülern und Schülerinnen im Vordergrund.

Inhalte:

- Mobbing: Formen und Folgen (psychische und physische Beeinträchtigung der Gesundheit, Einschränkung von Handlungs-, Arbeitsfähigkeit)
- Prävention: Selbstwirksamkeit, Selbstsicherheit, Beziehung und soziale Kompetenz im Klassenverband fördern
- Sensibilisierung für unterschiedliche Erscheinungsformen von Mobbing
- Intervention: Wahrnehmen – Ernstnehmen – Handeln – Ansprechen
- Gesprächsführung mit Betroffenen, TäterInnen, MitläuferInnen und „Unbeteiligten“
- Informationen über externe Hilfe & Anlaufstellen
- Diskussion und Reflexion von Fallbeispielen bzw. Beispielen der TeilnehmerInnen

Methoden:

- Theoretischer Input,
- partizipative Übungen zu resilientem Verhalten im Klassenverband, Rollenspiele,
- Erfahrungsaustausch,
- Best Practice,
- praktische Übungen zur Umsetzung im Unterricht mit Feedbackrunden

Am ersten Seminartag stehen Theorien und Konzepte sowie Diskussion und Reflexion im Vordergrund, am zweiten praktische Beispiele sowie Übungen zu Interventionsmöglichkeiten, Gesprächsführung, etc.

Zielgruppen:

LehrerInnen aller Schulformen, HortbetreuerInnen, SozialpädagogInnen; SchulsozialarbeiterInnen, SchulpsychologInnen

Referentin/Trainerin

Mag.^a Michaela Rischka, MA

Termin

18.12. – 19.12.2018, jeweils 9 – 17h

Ort

Proges Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr

€ 100,-

Anmeldung bis 27. November 2018

<http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

Rückfragen an Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

birgit.kueblboeck@oesb.at