

## BILDUNGSNETZWERK

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

Die ÖSB Consulting wurde mit der Organisation und Abwicklung des Seminarprogramms der Bundesländer Oberösterreich, Niederösterreich, Kärnten betraut. 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.

### Programm 2024 Gesamt NÖ, OÖ, KTN auf einen Blick

23. / 24. Jan	Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt - Das ultimative Powertrio für körperliche und geistige Vitalität* durch Dr. Elisabeth Barta-Winkler in Linz / OÖ01
27. Feb / 2. Apr	Gewaltfreie Kommunikation: Gemeinsam anders verstehen durch Mag. Michaela Rischka in Linz / OÖ02
12. / 13. März	Verschiedene Kanäle zur Kreativität erkunden durch Mag. Eva Lepold in St. Pölten / NÖ01
19. März / 18. Jun	Synergien entfachen - Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung in Organisationen durch Dr. Willi Haas in Linz / OÖ03
5. / 19. Apr	Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden durch Mag. Gottfried Epp online / OÖ05
16. / 17. Apr	Zeichne dir deine Gedankenwelt! Gedankenmuster mit NEURODINGS® umformen und in harmonische Bilder verwandeln durch Mag. Sonja Strauss in St. Valentin / NÖ02
17. / 18. Apr	Content counts. Optik punktet. Digitaler Mehrwert in Wort und Bild durch Mag. Eva Lepold in Radenthein / KTN01
7. / 8. Mai	Partizipativ führen und gestalten: Methoden für eine Kultur der Zusammenarbeit durch Ing. Edith Steiner-Janesch MAS in St. Valentin / NÖ03
13. / 14. Mai	Ab nach draußen! Resilienter und achtsamer werden mit der Kraft der Natur durch Mag. Kathrin Sowa-Mörzl in Kraig / KTN02
23. / 24. Mai	Klimaschutz, Gesundheitsförderung, nachhaltiges Verhalten: Wie es uns gelingt, dies mit Freude und Leichtigkeit umzusetzen durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA in Linz / OÖ06

10. / 11. Jun	Zukunftskompetenz Kreativität – lebe deine Schöpferkraft durch Melanie Kosutnik in Kraig / KTN03
10. Jun	Arbeit mit Jugendlichen: Eine herausfordernde Aufgabe in einer spannenden Lebensphase durch Mag. Michaela Rischka in Linz / OÖ07
18. / 19. Jun	Eile mit Weile. Rhythmus im Team. durch Mag. Clemens Mondolfo in St. Pölten / NÖ04
8. / 9. Jul	Chancen und Risiken der späten Freiheit - Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA in Kraig / KTN04
5. / 6. Aug	Außergewöhnlich einfache Methoden für Trainer*innen für alle 5 Sinne durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA in Kraig / KTN05
12. / 13. Sep	Durch die Praxis der Achtsamkeit den Alltag bewusster und gelassener meistern durch Christa Rameder, MA in St. Pölten / NÖ05
16. / 17. Sep	Social Onboarding: Gezieltes Kennenlernen & Teambuilding mit spielerischen Methoden durch Mag. Eva Lepold in Kraig / KTN06
2. Okt	Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention durch Mag. Helmut Buzzi in St. Pölten / NÖ06
15. Okt	Nimm's nicht so persönlich! The Work von Byron Katie. Kraftvoll den Arbeitsalltag nützen durch Marion Weiser in Linz / OÖ08
17. / 18. Okt	Reflexives Visualisieren. Gemeinsam Erkenntnisse ernten. Wirksam reflektieren mit Methoden des Journaling und Geschichtenerzählens durch Ing. Edith Steiner-Janesch, MSc in Radenthein / KTN07
22. / 23. Okt	Vorbereitung auf die Pension - Wandel und Übergänge aktiv gestalten, im Berufsleben und im Ehrenamt durch Mag. Willi Baier in St. Pölten / NÖ07
13. Nov	Diversitätsgerechte Kommunikation und Kultursensibilität für LGBTI (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender-Personen und Intersexuelle Menschen) durch Dr. Sonia Raviola in St. Pölten / NÖ08
13. / 14. Nov	Frederick M. Alexander "The Use of The Self" Eine konkrete Gebrauchsanleitung für täglich gelebte Achtsamkeit durch Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer in Linz / OÖ09
18. / 19. Nov	Grün tagen und feiern. durch Dr. Gabriele Meßner-Mitteregger in Kraig / KTN08
2. / 3. Dez	Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout! Einen stärkenden Umgang mit meinen Ressourcen und Grenzen finden durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA online / NÖ09

## BILDUNGSNETZWERK

### Programm 2024 Niederösterreich auf einen Blick

- |                |  |
|----------------|--|
| 12. / 13. März | Verschiedene Kanäle zur Kreativität erkunden durch Mag. Eva Lepold in St. Pölten / NÖ01  |
| 16. / 17. Apr  | Zeichne dir deine Gedankenwelt! Gedankenmuster mit NEURODINGS® umformen und in harmonische Bilder verwandeln durch Mag. Sonja Strauss in St. Valentin / NÖ02                                   |
| 7. / 8. Mai    | Partizipativ führen und gestalten: Methoden für eine Kultur der Zusammenarbeit durch Ing. Edith Steiner-Janesch MAS in St. Valentin / NÖ03   |
| 18. / 19. Jun  | Eile mit Weile. Rhythmus im Team durch Mag. Clemens Mondolfo in St. Pölten / NÖ04  |
| 12. / 13. Sep  | Durch die Praxis der Achtsamkeit den Alltag bewusster und gelassener meistern durch Christa Rameder, MA in St. Pölten / NÖ05   |
| 2. Okt         | Gesunde Mobilität – persönliches Engagement auf kommunaler Ebene als Beitrag zur Verhältnisprävention durch Mag. Helmut Buzzi in St. Pölten / NÖ06   |
| 22. / 23. Okt  | Vorbereitung auf die Pension - Wandel und Übergänge aktiv gestalten, im Berufsleben und im Ehrenamt durch Mag. Willi Baier in St. Pölten / NÖ07  |
| 13. Nov        | Diversitätsgerechte Kommunikation und Kultursensibilität für LGBTI (Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender-Personen und Intersexuelle Menschen) durch Dr. Sonia Raviola in St. Pölten / NÖ08 |
| 2. / 3. Dez    | Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout! Einen stärkenden Umgang mit meinen Ressourcen und Grenzen finden durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA online / NÖ09                      |

## Verschiedene Kanäle zur Kreativität erkunden

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). 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
- ✓ lässt 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

### Ziele

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 bunten Mary-Poppins-Methodentasche mit, aus der sie schöpfen können.

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

**Zielgruppe** Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Eva Lepold

**Termin** 12. und 13. März 2024, 9-17 Uhr

**Seminarort** ArbeitnehmerInnen-Zentrum (ANZ), AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

**Beitrag** €150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ01**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24200105

**Rückfragen** Mag.<sup>a</sup> Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

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

NEURODINGS® ist eine neurokreative Zeichenmethode, mit der einerseits Kreativität und Einfallsreichtum 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 im 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.

### Inhalte

- ✓ Gedankenmuster – wissenschaftlich beleuchtet
- ✓ Einführung in NEURODINGS®
- ✓ Das eigene „Ärgerthema“ mittels Ablaufs „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

### Ziele

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

**Methoden** Kurzvorträge, Einzelarbeiten bei den eigenen Themen, Reflexion

**Zielgruppe** Personen, die negative Gedankenmuster und Ziele einmal anders bearbeiten möchten, Personen, die an neurokreativen Zeichenmethoden interessiert sind, Coaches, Berater\*innen, Gesundheitsförderer\*innen, die eine neue Methode kennenlernen möchten

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Sonja Strauss

**Termin** 16. und 17. April 2024, 9-17 Uhr

**Ort** Restaurant-Hotel Wallner „Zum grünen Baum“, Westbahnstr. 58,4300 St. Valentin

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ02**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24200104

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Partizipativ führen und gestalten: Methoden für eine Kultur der Zusammenarbeit.

Wie sich mit Methoden aus der Art of Hosting & Harvesting Praxis Räume für wichtige Gespräche öffnen 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.

### 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)

### Ziele

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

**Methoden** Kurzvorträge, Einzelarbeiten bei den eigenen Themen, Reflexion

**Zielgruppe** Gesundheitsförderer\*innen, Berater\*innen, Moderator\*innen, Projektleiter\*innen, Teamleiter\*innen

**Referentin** Ing.<sup>in</sup> Edith Steiner-Janesch MAS

**Ort** Restaurant-Hotel Wallner „Zum grünen Baum“, Westbahnstr. 58,4300 St. Valentin

**Termin** 7. und 8. Mai 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ03**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24200103

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

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

Unser Leben ist geprägt von selbst gewählten 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.

### Ziele

- ✓ 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, gruppendynamische Methoden (Übungen zur Teamentwicklung), in einen gemeinsamen Rhythmus kommen ...
- ✓ Musizieren in einem neuen Kontext gestellt
- ✓ Praktisches Erleben der Seminarinhalte
- ✓ Auf Wunsch der Teilnehmer\*innen Fallbeispiele zwecks Einsetzbarkeit der am Seminar vorgestellten Methoden

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

**Ausrüstung** Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Outdoorbekleidung. Bei Schlechtwetter: indoor

**Zielgruppe** alle Interessierten, die offen sind für neue Erfahrungen, Gruppen leiten, Menschen begleiten und mehr Methodenkenntnisse wünschen; Gesundheitsförderer\*innen, Berater\*innen

**Referentin** MMag. Clemens Mondolfo, MSc

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

**Termin** 18. und 19. Juni 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ04**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24200106

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Durch die Praxis der Achtsamkeit den Alltag bewusster und gelassener meistern

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. Aus den Erkenntnissen des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn 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.

### 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

<b>Ziele</b>	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.
<b>Methoden</b>	Wissensvermittlung, praxisbezogene Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Reflexionsrunden, Erfahrungsaustausch, Transfer und praktische Umsetzung
<b>Zielgruppe</b>	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.
<b>Referentin</b>	Christa Rameder, MA
<b>Ort</b>	ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ), AK-Platz 1, 3100 St. Pölten
<b>Termin</b>	12. und 13. September 2024, 9-17 Uhr
<b>Beitrag</b>	€ 150,--
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://fgoe.org">FGÖ-Weiterbildungsdatenbank (fgoe.org)</a> (zuerst als Benutzer*in registrieren, dann anmelden) <b>NÖ05</b> , FGÖ Veranstaltungs-ID: 24210106
<b>Rückfragen</b>	Birgit Küblböck, <a href="mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at">birgit.kueblboeck@oesb.at</a>

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

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.

### Inhalte

- ✓ Mobilität – zentraler Bestandteil des Handlungsfelds Gesundheit
- ✓ Wechselwirkung Gesundheit und Mobilität
- ✓ Gesellschaftliche Aspekte von Mobilität
- ✓ Persönliche Strategien für „gesunde Mobilität“

**Ziele** 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.

**Methoden** Theorieinputs, Diskussionen und Kleingruppenarbeiten, Praxisbeispiele, gesunde Impulse zwischendurch, Fokus auf den Transfer in den Alltag

**Zielgruppe** Alle Menschen, die selbst 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.

**Referent** Mag. Helmut Buzzi

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

**Termin** 2. Oktober 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 75,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ06**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24210102

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Vorbereitung auf die Pension - Wandel und Übergänge aktiv gestalten, Im Berufsleben und im Ehrenamt

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

### 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- u. Tätigkeitsphase/ Silber-Karriere

### Ziele

- ✓ 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.

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

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

**Referent** Mag. Wilhelm Baier

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

**Termin** 22. und 23. Oktober 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ07**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24210104

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

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

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 Josefsehe, 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.

**Ziele** 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

**Methoden** Moderationsmethoden, persönliche Motivationsstrategien, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit und viel Dialog, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausengestaltung, Transfer in die Praxis.

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

**Referentin** Dr<sup>in</sup> Sonia Raviola

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

**Termin** 13. November 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 75,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ08**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24210103

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout! Einen stärkenden Umgang mit meinen Ressourcen und meinen Grenzen finden.

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.

### Ziele

- ✓ 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
- ✓ Leichtigkeit in der Sorge um sich selbst durch einen klaren Blick auf die eigenen Ressourcen einbringen

**Methoden** Moderationsmethoden, persönliche Motivationsstrategien, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit und viel Dialog, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzpausengestaltung, Transfer in die Praxis.

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

**Referentin** Mag.a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA

**Ort** online

**Termin** 2. und 3. Dezember 2024, 9-13 Uhr

**Beitrag** € 100,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ09**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24210105

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## BILDUNGSNETZWERK

### Programm 2024 Oberösterreich auf einen Blick

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 23. / 24. Jan      | Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt - Das ultimative Powertrio für körperliche und geistige Vitalität durch Dr. Elisabeth Barta-Winkler in Linz / OÖ01                           |
| 27. Feb / 2. Apr   | Gewaltfreie Kommunikation: Gemeinsam anders verstehen durch Mag. Michaela Rischka in Linz / OÖ02  |
| 19. März / 18. Jun | Synergien entfachen - Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung in Organisationen durch Dr. Willi Haas in Linz / OÖ03  |
| 5. / 19. Apr       | Positive Psychologie: Der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden durch Mag. Gottfried Epp online / OÖ05   |
| 23. / 24. Mai      | Klimaschutz, Gesundheitsförderung, nachhaltiges Verhalten: Wie es uns gelingt, dies mit Freude und Leichtigkeit umzusetzen durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA in Linz / OÖ06 |
| 10. Jun            | Arbeit mit Jugendlichen: Eine herausfordernde Aufgabe in einer spannenden Lebensphase durch Mag. Michaela Rischka in Linz / OÖ07  |
| 15. Okt            | Nimm's nicht so persönlich! The Work von Byron Katie. Kraftvoll den Arbeitsalltag nützen durch Marion Weiser in Linz / OÖ08   |
| 13. / 14. Nov      | Frederick M. Alexander "The Use of The Self" Eine konkrete Gebrauchsanleitung für täglich gelebte Achtsamkeit durch Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer in Linz / OÖ09                    |

## Fit und aktiv in jedem Lebensabschnitt - Das ultimative Powertrio für körperliche und geistige Vitalität!

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

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

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

**Zielgruppe** Multiplikator\*innen 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.

**Referentin** Dr<sup>in</sup> Elisabeth Barta-Winkler

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 23. und 24. Jänner 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ01**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24100103

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Gewaltfreie Kommunikation: 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 umgehen zu können.

**Inhalte 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

**Inhalte 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“

### Ziele

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

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

**Zielgruppe** Gesundheitsförderer\*innen, Berater\*innen, Projektleiter\*innen, alle Interessierten

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Michaela Rischka MA

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 27. Februar und 2. April 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ02**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24100104

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Synergien entfachen - Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung in Organisationen

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.

### Inhalte

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

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

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

**Zielgruppe** Gesundheitsförderer\*innen, Mitarbeiter\*innen in Gesundheitseinrichtungen, Berater\*innen, Projekt- und Team-leiter\*innen, die sich mit den Schnittstellen von Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Gesundheitsförderung auseinandersetzen möchten.

**Referenten** Dr. Willi Haas und Mag.<sup>a</sup> Karin Küblböck

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 19. März und 18. Juni 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ03**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24100106

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

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

Die moderne Positive Psychologie versteht sich als Wissenschaft des Wohlbefindens und der Potenzialentfaltung. Im Ansatz wird, versucht den Ansatz der 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 well-being“ bezeichnet. In den 2000ern wurde die Positive Psychologie gerne als Glückswissenschaft oder auch „Happylogie“ missverstanden. Es geht um mehr als positives Denken und regelmäßige Glücksmomente. Für eine Langzeitwirkung sollte man jedoch auf das psychische Wohlbefinden achten.

### Ziele

- ✓ Wohlbefinden und (Arbeits-)Zufriedenheit mit dem PERMA-Modell steigern
- ✓ Positive Emotionen bewusster wahrnehmen
- ✓ Stärken gezielt einsetzen
- ✓ Soziale Beziehungen zu meinen Arbeitskollegen\*innen stärken
- ✓ Sinnerfüllende Elemente in meinem täglichen Tun erkennen
- ✓ Eigene Leistungen wertschätzen
- ✓ Gesundheitsförderliche Routinen in den Alltag integrieren

**Methoden** Theorieimpulse, Einzel-, Paar- und Gruppen Übungen, Reflexionsübungen und Anregungen für Arbeit und Alltag

**Zielgruppe** Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben:

**Referent** Mag. Gottfried Epp

**Ort** online

**Termin** 5. und 19. April 2024, 9-13 Uhr

**Beitrag** € 100,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ05**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24100111

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Klimaschutz, Gesundheitsförderung, nachhaltiges Verhalten

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 erarbeiten wir, was wir konkret beitragen können, wie kleine und große Schritte gesetzt werden können in Richtung mehr Gesundheitsförderung und Klimaschutz. Wir zeigen auf, 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.

**Ziele** 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.

**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.

**Zielgruppe** Alle, die Klimaschutz im Alltag umsetzen möchten.

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 23. und 24. Mai 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ06**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24100102

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Arbeit mit Jugendlichen: Eine herausfordernde Aufgabe in einer spannenden Lebensphase

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 abgänglich, in dem mit den Jugendlichen gearbeitet wird. In der Ausbildung können es beispielsweise die Themen Motivation und Leistung (oder Leistungsabfall) sein. In der Freizeit haben Themen wie Sozialverhalten und Umgang mit Emotionen große 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 der zu erarbeitenden Themen für die gemeinsame Seminarzeit vorgenommen.

### Inhalte

- ✓ 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)

**Ziele** Verständnis durch Wissen schaffen, Möglichkeit finden für ein gelungenes Miteinander

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

**Zielgruppe** Gesundheitsförderer\*innen, Berater\*innen, Lehrlingsbetreuer\*innen, Projektleiter\*innen, Eltern und alle Interessierten, die mit Jugendlichen in unterschiedlichen Settings arbeiten

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Michaela Rischka MA

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 10. Juni 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 75,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ07**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24100105

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Nimmt's nicht so persönlich! The Work von Byron Katie

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 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 nicht selbst 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.

### Inhalte

- ✓ Kennenlernen der Methode
- ✓ Tools für die Anwendbarkeit in der Praxis
- ✓ Tools für Multiplikator\*innen

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

**Zielgruppe** Gesundheitsförderer\*innen, Berater\*innen, Projektleiter\*innen und alle Interessierten

**Referentin** Marion Weiser-Fiala

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 15. Oktober 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 75,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ08**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24110102

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## Frederick Matthias Alexander *The Use of the Self*: Eine konkrete Gebrauchsanleitung für täglich gelebte Achtsamkeit

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 Anregungen zur verstärkten Übernahme von Selbstverantwortung.

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

### Ziele

- ✓ Die Basis der Achtsamkeit - Bewusstseinsbildung zur Macht der mentalen und körperlichen Haltung
- ✓ Das spürende Selbst – Vermittlung der Grundlagen der Subjektivität
- ✓ Präsenz - die Kraft des Gegenwartsmomentes entdecken
- ✓ Prinzipien der Alexandertechnik kennen- und im Alltag unmittelbar für sich nutzen lernen

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

**Zielgruppe** Menschen in fördernden und beratenden Berufen (BeraterInnen, PädagogInnen, Führungskräfte, etc.)

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Ursula Zidek-Etzlstorfer

**Ort** Elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumsstraße 31, 4020 Linz

**Termin** 13. und 14. November 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **OÖ09**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24110103

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)

## BILDUNGSNETZWERK

### Programm 2024 Kärnten auf einen Blick

17. / 18. Apr	Content counts. Optik punktet. Digitaler Mehrwert in Wort und Bild durch Mag. Eva Lepold in Radenthein / KTN01
13. / 14. Mai	Ab nach draußen! Resilienter und achtsamer werden mit der Kraft der Natur durch Mag. Kathrin Sowa-Mörzl in Kraig / KTN02
10. / 11. Jun	Zukunftskompetenz Kreativität – lebe deine Schöpferkraft durch Melanie Kosutnik in Kraig / KTN03
8. / 9. Jul	Chancen und Risiken der späten Freiheit - Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA in Kraig / KTN04
5. / 6. Aug	Außergewöhnlich einfache Methoden für Trainer*innen für alle 5 Sinne durch Mag. Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA in Kraig / KTN05
16. / 17. Sep	Social Onboarding: Gezieltes Kennenlernen & Teambuilding mit spielerischen Methoden durch Mag. Eva Lepold in Kraig / KTN06
17. / 18. Okt	Reflexives Visualisieren. Gemeinsam Erkenntnisse ernten. Wirksam reflektieren mit Methoden des Journaling und Geschichtenerzählens durch Ing. Edith Steiner-Janesch, MSc in Radenthein / KTN07
18. / 19. Nov	Grün tagen und feiern durch Dr. Gabriele Meßner-Mitteregger in Kraig / KTN08

## Content Counts, Optik punktet: Digitaler Mehrwert in Wort und Bild

Ein Seminar für Content Creation & Company. Denn: Inhalte zählen! Ob sie punkten, hängt von mehr ab: ihrer Vermittlung. Wichtige Elemente auf den sozialen Medien sind Wort und Bild - in ihrer Kombination und als Bewegtbild. 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 Storytelling in Bezug auf das jeweilige Thema
- ✓ den Sinn und die Nutzung von Facebook-Gruppen

### Ziele

- ✓ Gestaltung von Texten und Fotografien zu eigenen Themen
- ✓ Anwendung von kreativen Schreib- und Grafikenntnissen
- ✓ Storytelling als Teil der Content-Erstellung
- ✓ Grundlagen zu Privatsphäre-Einstellungen, Beiträgen, Veranstaltungen und Facebook-Gruppen

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

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

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Eva Lepold

**Ort** vitamin R, Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

**Termin** 17. und 18. April 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN01**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24500102

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

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

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.

### Ziele

- ✓ Kennenlernen der Resilienzfaktoren, Bewusstsein schaffen für Gesundheitsförderung, Sichtbarmachen von Bedürfnissen, Lebensrollen und dessen Umgang damit
- ✓ Die Kraft und die Zyklen der Natur, des Waldes als eine wertvolle Strategie für Gesundheits-, Burnoutprävention und 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

**Methoden** Theoretische Inputs mit PowerPoint und Flipcharts (Wissenstransfer), Einzel – und Gruppenübungen, hauptsächlich in der Natur, Übungen der Wald-Kraft-Triade© nach Ulli Felber: Atem-, Sinneswahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Meditationen, stärkende Natur- und Krafrituale.

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

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Kathrin Sowa-Mörtl

**Ort** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Termin** 13. und 14. Mai 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN02**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24500103

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

## Zukunftskompetenz Kreativität – lebe deine Schöpferkraft!

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 werfen einen Blick auf unsere Ziele und Visionen, die damit zusammenhängen. Zeichnen muss man dafür definitiv nicht können.

### Ziele

- ✓ die eigene Schöpferkraft aktivieren: sich als Gestalter\*in des eigenen Lebens kennen lernen 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

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

**Zielgruppe** Interessierte Personen, besonders alle Menschen, die NICHT zeichnen können 😊 und eine Sehnsucht nach Ausdruck verspüren.

**Referentin** Melanie Kosutnik

**Ort** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Termin** 10. und 11. Juni 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN03**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24500104

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

## Chancen und Risiken der späten Freiheit - Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen!

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 anerkennen 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:

- ✓ 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
- ✓ Wertschätzende Kommunikation über das Alter

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 TeilnehmerInnen.

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

**Zielgruppe** Alle, die am Thema Gesundheitsförderung für ältere Menschen Interesse haben.

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Margit Bauer-Obomeghie, MBA

**Ort** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Termin** 8. und 9. Juli 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN04**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24510101

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

## Außergewöhnlich einfache Methoden für Trainer\*innen für alle 5 Sinne!

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? Erst unsere 5 Sinne machen die Welt in ihrer Schönheit und Vielfalt erfahrbar.

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!

### Ziele

- ✓ Alle fünf Sinne wahrnehmen – mit einfachen und doch außergewöhnlichen Methoden
- ✓ natürliche Pflanzenessenzen durch kurze geführte „Duftreisen“ mit ausgewählten ätherischen Ölen bewusst erfahren und die Wirkkraft der Aromatherapie verstehen
- ✓ Kostproben nutzen, um die Wirkung des Geschmacks zu reflektieren und ein gemeinsames Gericht zusammenstellen und kochen
- ✓ die Balance zwischen Hirn und Körper wieder herstellen, 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, Hören, Lauschen, über die Sinne austauschen

**Zielgruppe** Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Margit Bauer-Obomeghie, MBA, Christine Dapra, Mag.<sup>a</sup> Jess Hess, Sherana Christine Walter

**Ort** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Termin** 5. und 6. August 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN05**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24510102

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

## Social Onboarding: Gezieltes Kennen lernen & Teambuilding mit spielerischen Methoden

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. Gruppen – seien dies Teams, Klassen oder Lehrgänge – durchlaufen verschiedene Gruppenphasen. Diese stellen die Mitglieder vor verschiedene Herausforderungen, vor allem am Anfang, da es noch nicht so viel Vertrauen gibt. Gerade introvertierte Team-Mitglieder zeigen daher 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 und
- ✓ sorgen durch spielerische Settings und in wechselnden Teams für regen Austausch,
- ✓ fördern den gemeinsamen Spaß, überwinden Hemmungen und helfen, uns selbst und andere Beteiligte in den unterschiedlichen Rollen und Ressourcen zu entdecken.

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.

**Methoden** Spielerische Methoden, aus der Spiel- und Erlebnispädagogik, zum Teambuilding und der Teambegleitung, Moderationsmethoden

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

**Referentin** Mag.<sup>a</sup> Eva Leopold

**Ort** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Termin** 16. und 17. September 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN06**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24510103

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

## Reflexives Visualisieren. Gemeinsam Erkenntnisse ernten

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 zurecht zu kommen. Das Erzählen entfaltet seine Wirkung erst durch das Zuhören und das „Ernten“, als auch 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.

### Ziele

- ✓ 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

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

**Zielgruppe** Interessierte Personen, Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter\*innen, Supervisor\*innen (keine Zeichenvorkenntnisse oder -fähigkeiten erforderlich!)

**Referentin** Ing.<sup>in</sup> Edith Steiner-Janesch, MSc

**Ort** vitamin R, Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

**Termin** 17. und 18. Oktober 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN07**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24510104

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)

## Grün tagen und feiern

Das Österreichische Umweltzeichen „Green Meeting / Event“ ([www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)) ist eine europaweit einzigartige Zertifizierung und wird immer häufiger von Veranstaltungsbesucher\*innen 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 / 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.

### Ziele

- ✓ Nachhaltigkeit als ein Trio aus ökologischen, sozialen und führungsrelevanten Kriterien im Veranstaltungssektor reflektieren
- ✓ Nachhaltiges Engagement von Veranstalter\*innen aktivieren und Rollenvorbild für andere sein

**Methoden** Theorie-Input, Quiz, Gruppenarbeit, Best-Practice Beispiele, Checklist-Erstellung anhand der von den Teilnehmer\*innen eingebrachten Veranstaltungen

**Zielgruppe** Personen, die an Gesundheitsförderung interessiert sind, Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte aus Gesundheit, Soziales, Beratung, Schule, Jugendarbeit, Gemeinden sowie Pädagogen\*innen, 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.

**Referentin** Dr.<sup>in</sup> Gabriele Meßner-Mitteregger

**Ort** Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan

**Termin** 18. und 19. November 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](http://FGÖ-Weiterbildungsdatenbank.fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **KTN08**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24510105

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at) od. Margit Bauer, [margit.bauer@lq22.at](mailto:margit.bauer@lq22.at)