

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.

ANGEBOTE 2023 für Niederösterreich, Oberösterreich und Kärnten auf einen Blick

- 25./26. April: [Fit 4 Social Media -Inhalte mit gesundem Biss!](#) / Kraig, **Kärnten**
- 27.April/4.Mai: [Working together](#) – länger gesund im Betrieb durch gesundheitsförderliche, altersgerechte Arbeitsbedingungen/
online
- 23./24. Mai: [Kreativ auf Knopfdruck – geht das?](#) / Kraig, **Kärnten**
- 06./07. Juni: [Picturidoo interaktiv](#): Einführung in die visuelle Kommunikation, Bilder als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen, Trainings, Vorträge/ Wr. Neustadt, **Niederösterreich**
- 12./13. Juni: [Aktiv bis ins Alter](#) - Powertrio für Ihre körperliche und geistige Fitness: Kraftvolle Muskeln, aktive Faszien und ein waches Gehirn / Linz, **Oberösterreich**
- 13./14. Juni: [Wie agil soll's denn sein?](#) Agiles Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – Chancen und Grenzen/ **online**
- 14./15. Juni: [„Ihr Auftritt bitte“](#) - wie es gelingt Menschen für Gesundheitsförderung zu begeistern / Linz, **Oberösterreich**
- 20./21. Juni: [Praxis pur. Reden wir miteinander!](#) Lösungsfokussiert und wertschätzend kommunizieren / Kraig, **Kärnten**
- 29./30. Juni: [Das WIR im Dorf bewusst gestalten](#) – MITEINANDER und FÜREINANDER/ Radenthein, **Kärnten**
- 04./05. Juli: [Workshops kreativ moderieren und den Teamgeist stärken!](#) / Linz, **NÖ**
- 11./12. Juli: [Flexible Arbeit und Gesundheit](#): Wie gestalte ich flexible Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich? / Kraig, **Kärnten**

- 11./12. Juli: [Body Positivity](#): Konkrete Schritte zur Körperakzeptanz und Gesundheitsförderung in der Praxis für Kinder und Jugendliche / Linz, **Oberösterreich**
- 29./30. August: [Gewaltfreie Kommunikation – Gemeinsam anders verstehen](#) / St. Pölten, **Niederösterreich**
- 22./29. September: [„Kommunikation - Selbstwert - Kongruenz“](#): Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder / **online**
- 04./05. Oktober: [Zukunftskompetenz Flexibilität](#): Sich selbst und andere in Zeiten der Veränderung gezielt stärken / St. Pölten, **Niederösterreich**
- 09./10. Oktober: [MentalReal](#): vom Mentalen zum Realen in der Gesundheitsförderung Strategien, um von der Vision hin zur Manifestation und zur Umsetzung zu kommen! / Kraig, **Kärnten**
- 16./19. Oktober: [Lernen in Begegnung – Lernen in Bewegung](#): Wie wir Wissen bewegt (end)vermitteln und uns aneignen können - ein Leitfaden für Trainings, Moderationen und Unterricht / St. Pölten, **Niederösterreich**
- 17./18. Oktober: [Nimm` s nicht so persönlich – The Work von Byron Kathie](#) / Linz
- 13./14. November: [Der achtsame Weg zu Resilienz und innerer Stärke](#) / Kraig, **Kärnten**
- 14./15. November: [Typgerechte Kommunikation und Motivation anhand des D-I-S-G Modells in der Gesundheitsförderung](#) / Linz, **Oberösterreich**
- 16./17. November: [Chancen und Risiken der späten Freiheit](#) – Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen / Wr. Neustadt, **Niederösterreich**
- 29./30. November: [Evaluation in der Gesundheitsförderung](#) – innovative & kreative Methoden, die Spaß machen / Linz, **Oberösterreich**
- 06./07. Dezember: [Appreciative Inquiry](#): oder die Kunst Juwelen im Team zu schürfen / St. Pölten, **Niederösterreich**

Fit 4 Social Media - Inhalte mit gesundem Biss!

Content counts. Optik punktet! Digitaler Mehrwert in Wort und Bild. Gesunde Inhalte in Text und Bild in den Sozialen Medien – gehaltvoll und knackig. Im Seminar geht es um visuelles Storytelling in Wort und Bild auf den digitalen Medien. Denn: Bei Posts und Beiträgen ist es wie beim Essen. Gesund ist gut, aber das Auge liest mit. Die Verbindung von originellen Fotos, Texten und einer kohärenten Farbensprache zieht Aufmerksamkeit auf sich und bewirkt einen höheren Wiedererkennungswert.

Wir erforschen die Kunst, mit einfachen Mittel, Ideenreichtum und einer Prise Humor themenbezogene Fotos und Texte zu gestalten und zu kombinieren.

- Kreatives Schreiben und Wege zu mehr Klarheit, Kürze und Lebendigkeit
- Wirksame Elemente & Stilmittel bei Online-Texten
- Digitales Fotografieren mit Inhaltsbezug, Humor und Persönlichkeit
- Visuelles Storytelling mit der Kombination von Kurztext und Fotografie
- Erstellen von einfachen Grafiken mit Markenbewusstsein in Schrift, Farbe und Stil

Ziele:

- Einführung in die Grundprinzipien der digitalen Fotografie und in die Grafik-Design Plattform Canva,
- kreative Gestaltung von digitalen Fotografien zu eigenen Themen,
- Erstellen von eigenen Grafiken aus Text und Foto,
- Anpassung der Größe an verschiedene Online-Formate wie Story, Beitrag, FB-Event ...,
- kreative Schreib- und Grafikenkenntnisse, die die Teilnehmenden ins eigene berufliche Umfeld mitnehmen und selbst anwenden können.

Methoden: Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Lehrgespräche, Kreativitätstechniken, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum.

Zielgruppe: Alle, die Interesse an der kreativen Fotografie und Textarbeit haben und ihre Inhalte professionell online und in den sozialen Medien präsentieren wollen.

Referentin: Mag.^a Eva Lepold

Termin: 25.und 26. April 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Seminardom Aurora, 9311 Kraig

Kosten: € 100,--

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/> (zuerst als Benutzer*in registrieren, dann anmelden)

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Working together – länger gesund im Betrieb durch gesundheitsförderliche, altersgerechte Arbeitsbedingungen

Beschreibung und Inhalt:

- Die unterschiedlichen Generationen: wie sind sie geprägt, welche Vorurteile haben wir, wie können unterschiedliche Generationen gut zusammenarbeiten
- Die Rolle der Führungskraft: wie kann altersgerechtes, gesundheitsförderliches Führen funktionieren, welche Möglichkeiten haben Führungskräfte
- Instrumente aus der Personalentwicklung, um Arbeitsfähigkeit im Unternehmen vom Einstieg bis zur Pension zu fördern

Ziele: Sensibilisierung für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Generationen – auch im Rahmen der Gesundheitsförderung, Erlernen von Methoden für gute generationenübergreifenden Zusammenarbeit, Austausch und Voneinander lernen

Methoden: Theorie-Inputs, Einzel-, Groß- und Kleingruppenübungen mit gruppenspezifischen Moderationsmethoden, Reflexion, kollegialer Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen im HR, Führungskräfte, Projektleitungen, Berater*innen, Gemeindevertreter*innen in unterschiedlichen Settings - Gemeinden, Organisationen, Unternehmen

Referent/Trainer: Mag. Markus Peböck

Termin: 27. April und 4. Mai 2023, jeweils 9-13 Uhr – Abstand zw. den Tagen für den Transfer des Gelernten in die Praxis

Ort: Online Seminar – Link wird nach Anmeldung gesandt

Kosten: € 100,--

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/> (zuerst als Benutzer*in registrieren, dann anmelden)

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Kreativ auf Knopfdruck? Geht das? Oder ist das ein Marketing-Gag?

Neue Ideen, neue Lösungen, neue Methoden kommen anders als angenommen. Das Seminar ist eine Einladung, die alten Pfade zu verlassen und Neues auszuprobieren. Mit Freude und Experimentiergeist. Denn: Kreative haben eins gemeinsam. Sie haben Mut zum Ausprobieren. Scheitern gibt es nicht. Jedes Tun ist ein Schritt zu neuen Horizonten.

Wir arbeiten mit einem bunten Spektrum an erprobten Kreativitätstechniken. Diese unterstützen uns, Gedanken neu zu strukturieren und Neues auszuprobieren. Sei es beim Spinnen von Ideen, Entwickeln von Texten, Planen von Aktivitäten oder Präsentieren von Ergebnissen.

Der Workshop vermittelt einen bunten Werkzeugkoffer an Methoden, die sich im beruflichen Alltag allein, im Team und mit verschiedenen Zielgruppen durchführen lassen. Kreativität braucht den Freiraum, um sich zu entfalten. Diesen erforschen wir gemeinsam für mehr Leichtigkeit im Tun. Gestaltungsfreude garantiert!

- Interessante Grundlagen zur Kreativitätsförderung erfahren
- Kreativitätstechniken wie Analograffiti, Räume-der-Kreativität, 6 Farben-Denken, ABC-Liste
- Ideenreiche, interaktive Gruppenarbeitsformen (Mindmapping, bunte Moderations-Techniken, aktive Kurzpausengestaltung, ...)
- Kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen (Bewegung, inspirierende Orte, Zeit und Muße, wohlwollendes Umfeld, Mut zum Scheitern – denn es wird nicht eintreten, ...)

Ziele: Vermittlung eines bunten Methoden-Koffers, kreativen Freiraum erforschen mit mehr Leichtigkeit im Tun, Gestaltungsfreude erleben.

Zielgruppe: Interessierte am Thema Kreativität und dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Projektleiter*innen, Mitarbeiter*innen in gesundheitsfördernden Projekten

Methoden: zahlreiche Kreativitätstechniken, einfache Visualisierungs- und Zeichenübungen, Moderationsmethoden, in- und outdoor-Aktivitäten, Bewegungs- und Entspannungstechniken, Teamspiele, einfache Übungen aus dem Improtheater zur aktiven Kurzpausengestaltung

Referentin: Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA

Termin: 23. und 24. Mai 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Seminarraum Aurora, 9311 Kraig

Kosten: € 100,--

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/> (zuerst als Benutzer*in registrieren, dann anmelden)

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Picturidoo interaktiv: Einführung in die VISUELLE KOMMUNIKATION Bilder als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen, Trainings, Vorträge

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



- **Das visuelle Alphabet** – die Basisstrukturen der visuellen Sprache
- einfache **visuelle Elemente** für belebende Flipcharts: Schrift | Gliederungspunkte | Farben | Container & Rahmen | Schatten | Pfeile | Dynamikelemente
- **Menschen & Symbole** mit wenigen Strichen darstellen
- **Templates**: großformatige, grafische Bildvorlagen zur **Themenorientierung** (Agenda, Infografiken), **Themenbearbeitung** (Analyse, Brainstorming) und **Ergebnissicherung** (Dialogrunden, Handlungsplan, Reflexion)
- **Good Practice Beispiele** aus der Praxis als Inspiration für Ihre aktuellen Themen
- **Digitale Einsatzmöglichkeiten**

Ziele: Erwerb von Methoden zur partizipationsfördernden, kreativen Moderation, Erkennen konkreter Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten.

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

Zielgruppe: Gesundheitsförder*innen, Berater*innen, Projektleiter*innen und -mitarbeiter*innen und alle Interessierten

Referentin: Ingⁱⁿ Edith Steiner-Janesch MSc, brightpicture Unternehmensberatung

Termin: 6. und 7. Juni 2023, jeweils 9-17 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Bernhard Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt (das Seminarzentrum ist öffentlich gut erreichbar – ca. 15 Gehminuten vom Bahnhof entfernt)

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Aktiv bis ins Alter - Powertrio für Ihre körperliche und geistige Fitness - Kraftvolle Muskeln, aktive Faszien und ein waches Gehirn – die perfekte Kombination für gesundes Älter werden

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 ältere 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.

Trainerin/Referentin: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Barta-Winkler

Termin: 12. und 13. Juni, jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Wie agil soll's denn sein? Agiles Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – Chancen und Grenzen

Projekte in der Gesundheitsförderung brauchen eine hohe Flexibilität, was nicht zuletzt an den sich schnell wandelnden Rahmenbedingungen liegt. Das agile Projektmanagement eröffnet dabei die Möglichkeit, frühzeitig, flexibel und schnell auf veränderte Projektanforderungen reagieren zu können.

- Was ist agiles Projektmanagement, was sind agile Prinzipien
- Überblick über die wichtigsten Tools im agilen Projektmanagement
- Wie können agile Methoden mit einem klassischen Projektmanagement kombiniert werden?
- Wie funktioniert dies im hybriden oder remoten Setting

Ziele: Kennenlernen von Methoden aus dem Agilen Projektmanagement, Wissen wann welche Methode eingesetzt werden kann

Methoden: Impulsreferate, Videos, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Fallstudien

Zielgruppe: Projektleiter*innen, -mitarbeiter*innen, Gesundheitsbeauftragte, alle Interessierten

Trainer/Referent: Mag. Markus Peböck

Termin: 13. und 14. Juni 2023, jeweils 9 – 13 Uhr

Ort: online, Link wird nach der Anmeldung zugesandt

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

„Ihr Auftritt bitte“- wie es gelingt Menschen für Gesundheitsförderung zu begeistern

Ob Botschaften nur oberflächlich ankommen oder ob es gelingt zu „begeistern“ entscheidet sich auf einer Ebene, die zu einem großen Teil außerhalb der inhaltlichen Vorbereitung liegt. Einstimmung auf die Zielgruppen und deren heterogene Bedürfnisse, sowie professionelle Inhaltsaufbereitung ist unverzichtbare Erfolgsbasis. Damit ein Funke überspringen kann braucht es aber mehr als Inhalt und Präsentationsmethode, es braucht zunächst eine „fördernde Atmosphäre“ die den Boden aufbereitet und die folgt der eigene Haltung, Einstellung und Authentizität.

Dieser Seminarworkshop vermittelt neue Perspektiven und bietet praxiserprobte Tipps und Möglichkeit am eigenen Präsentations/Vermittlungsstil gezielt zu arbeiten.

Ziele:

- Wirkfaktoren im Kontakt – Menschen abholen und Interesse gewinnen
- Methoden kennenlernen, um Menschen für Gesundheitsförderung zu begeistern
- Bewusste Gestaltung der Gesprächs- und Präsentationsatmosphäre
- Formen der Wahrnehmung, Kommunikationsstile und deren Wirkung nach V.Satir
- Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung - Körpersinn und Empathie

Methoden: Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik, Bearbeitung und Diskussion von Praxisbeispielen, Selbstreflexion, kollegiales Feedback, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum, Einbeziehung der Körperwahrnehmung, Tipps zur Selbsthilfe für jeden Auftrittsmoment!

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

Zielgruppe: Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Beraterinnen, Pädagoginnen, Führungskräfte...)

Referentin/Trainerin: Mag.^a Ursula Zidek-Etzlstorfer

Termin: 14. und 15. Juni 2023, jeweils 9-17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Praxis pur. Reden wir miteinander!

Lösungsfokussiert und wertschätzend kommunizieren

Wenn wir der gleichen Meinung sind, das gleiche Ziel und die gleichen Ansichten haben, dann scheint das Miteinander einfach zu sein. Schnell sind die Eckpunkte besprochen, wir sind zufrieden und ein gutes Gefühl macht sich breit. Was aber, wenn wir unterschiedlicher, vielleicht sogar völlig konträrer, Auffassung sind? Gelingt uns ein wertschätzender, lösungsfokussierter Austausch dann auch so leicht?

Es ist nicht nur möglich, sondern zudem extrem bereichernd, einen lösungsfokussierten und wertschätzenden Austausch auch bei völlig unterschiedlichen Zugängen zu einem Thema zu führen. Drei wunderbare Zutaten dafür verrate ich Ihnen jetzt schon. Es sind dies die Neugierde, das Staunen und das Nachfragen. Freuen Sie sich auf ein lustvolles Lernen:

- meine innere Haltung reflektieren und transformieren
- das schöpferische Zuhören als Quelle der Neugierde und des Staunens kennenlernen
- die lösungsfokussierte Sprache einsetzen
- die Metaebene in einem Gespräch bewusst wahrnehmen
- Emotionen benennen, besprechen und gesund integrieren
- Grenzen wahrnehmen und trotzdem in der Herzensverbindung bleiben

Ziele:

- Kennenlernen und Vertiefen unterschiedlicher Arten des Zuhörens
- Die Möglichkeiten der lösungsfokussierten Sprache einsetzen und schätzen lernen
- Emotionen besser verstehen und gesund mit ihnen umgehen
- In herausfordernden Gesprächen mit sich selbst gut verbunden bleiben
- Die Neugierde und das Staunen forcieren

Methoden: Wissenstransfer, Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Vertiefung durch Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen.

Zielgruppe: Interessierte Personen, Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter*innen, Menschen, die ein gesundes und friedliches Miteinander (vor)leben möchten.

Referentin: Mag.^a Andrea Krassnig

Termin: 20. und 21. Juni 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Seminarraum Aurora, 9311 Kraig

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Das WIR im Dorf bewusst gestalten – MITEINANDER und FÜREINANDER

Beschreibung und Inhalt: Damit sich Menschen freiwillig in ihrer Gemeinde engagieren, braucht es attraktive Möglichkeiten und klare Strukturen. Das Beispiel Dorfservice zeigt, dass Ehrenamt kein Selbstläufer ist. Wenn es aber „läuft“, dann profitieren alle Beteiligten davon. Ein gelungenes Miteinander motiviert, macht gesund und glücklich. Es stärkt Familien, Nachbarschaften, Unternehmen und Regionen.

- Grundlagen des Sozialkapital als Basis für ein starkes, nachhaltiges WIR erörtern
- Das WIR stärken, aber wie und wie profitiert jede Person davon?
- Methoden und attraktive Angebote, um Freiwilliges Engagement zu fördern
- Anhand der Umsetzung des Dorfservice Erfolgsfaktoren analysieren
- Transfer in die eigene Praxis: Das setze ich um, JETZT!

Ziele:

- Sozialkapital verstehen und im eigenen Kontext (beruflich, gesellschaftlich, teamspezifisch) stärken,
- partizipative und kreative Gestaltung von Gruppenprozessen erleben,
- Methoden zur Aktivierung von Ehrenamtlichen MitarbeiterInnen kennen lernen

Zielgruppe: Interessierte Personen aus Nachbarschaften, Gemeinden, Betriebe, Schulen, Vereinen

Methoden: Einzel-, Paar- und Plenumsarbeit, Lehrgespräch, Videosequenzen, Visualisierung, Skriptum mit weiterführender Literatur, Bewegungsimpulse

Referentin: Mag.^a Eva Altenmarkter-Fritzer

Termin: 29. und 30. Juni 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Vitamin R, 9545 Radenthein

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Workshops kreativ moderieren und den Teamgeist stärken!

Struktur hilft. Gerade bei Veränderungsprozessen und kreativen Herausforderungen und Zielsetzungen. Die Trainerin stellt erprobte Moderations-Methoden sowie Arbeitsformen in der Gruppe vor, die alle Beteiligten aktiv und wertschätzend in den Schaffensprozess einbeziehen. Gelenkte Gruppengespräche führen aus eingeschliffenen Bremswegen heraus und erhöhen die Zusammenarbeit und den Team-Geist. Geschickte Fragen fördern Perspektiven und ebnen den Weg zu neuen Themenbereichen und der gemeinsame Dialog und die Reflexion von Information eröffnet völlig neue Ressourcen. Das Moderationsdesign wird professionell mit kreativen Visualisierungen auf Flipcharts und anderen Medien untermalt. Die Verbindung dieser Techniken fördert gehirngerechte Lernprozesse für einen erfolgreichen Wissensaustausch und neue Wege im Team. Gemeinsam durchlaufen und erproben wir die unterschiedlichen Phasen eines kreativen und effektiven Moderationsablaufs in Teambesprechungen:

- vom gelungenen **Einstieg**
- zur **Orientierung** und **Sammlung** von **Themen** und Ideen
- hin zur vertiefenden **Erarbeitung von Inhalten** und **Lösungsvorschlägen** in Teams,
- fokussiert durch ergebnisorientierte und kreative Methoden, die die nachhaltige **Umsetzung der Gesprächsinhalte** erleichtern,
- bis zur **Abschlussreflexion** von Gruppengesprächen.

Ziele:

- Kennen lernen und Vertiefen unterschiedler Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen
- Kreative Gestaltung von Gruppenprozessen erleben
- professionelle Plakatgestaltung und graphisches Moderieren ausprobieren
- Moderationsdesigns entwickeln, die die TeilnehmerInnen ins eigene berufliche und teamspezifische Umfeld mitnehmen und anwenden können

Methoden: Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Lehrgespräche, Moderations-, Visualisierungs- und Fragetechniken, Kreativitätstechniken, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, Entspannungs- und Bewegungstechniken.

Zielgruppe: Interessierte Personen, Projekt- und Teamleiter*innen, die Gruppen leiten, Menschen begleiten und mehr Methodenkenntnis wünschen

Referentin: Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA

Termin: 4. und 5. Juli 2023, jeweils 9-17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Flexible Arbeit und Gesundheit

Wie gestalte ich flexible Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich?

Fachkräfte und Arbeitskräftemangel betreffen viele Branchen. Oft hört man, dass das Gegenmittel dazu eine flexiblere Gestaltung der Arbeit (mehr Home-Office, 4-Tage-Woche, usw.) sein könnten. In der Arbeitswissenschaft ist die gesundheitsförderliche Wirkung von bestimmten Modellen flexibler Arbeit bereits lange bekannt. Es gibt viele Erfolgsbeispiele und spannende Praxisprojekte, die zeigen, welchen Gewinn die gemeinsame Suche nach neuen Arbeitswelten und mehr Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter/innen bringt.

- Vielfalt der Flexiblen Arbeitsplatzgestaltung kennen lernen
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Modelle
- Es soll angeregt werden über die „innere Welt“ von New Work (Mindset, Kultur) nachzudenken, damit flexible Arbeitswelten erfolgreich umgesetzt werden können.

Ziele:

- Zusammenhang zur Gesundheitsförderung erkennen,
- Stolpersteine erkennen und umgehen können,
- Umsetzungsideen für den eigenen Betrieb entwickeln

Zielgruppe: Personalverantwortliche, Führungskräfte und interessierte Personen aus Betrieben und Gemeinden, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen und gerne in ihrem Unternehmen neue Ansätze einbringen möchten.

Methoden: Vortrag im Wechsel mit Kleingruppenarbeit und Großgruppdialog, Erfahrungsaustausch und Praxisbeispiele, Besprechung der Fragen der TeilnehmerInnen, Übungen, weiterführende Literatur.

Referentin: Mag.^a Claudia Felder-Fallmann

Termin: 11. und 12. Juli 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Seminardom Aurora, 9311 Kraig

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Body Positivity - Konkrete Schritte zur Körperakzeptanz und Gesundheitsförderung in der Praxis für Kinder und Jugendliche

Body Positivity drückt aus, jedem Körper mit Respekt zu begegnen und alle Körper gleich wertvoll zu behandeln. Wie hängen Body Positivity und Gesundheitsverständnis zusammen und wie kann ich dieses konkret fördern?

- Theorie Inputs: Unterschiedliches Gesundheitsverständnis und Zugang zur Gesundheit von Jugendlichen und Erwachsenen sowie Gesundheitsdeterminanten
- Fakten zu Body Positivity und Einfluss von Foodtrends und Diäten, Optimierungswahn
- Tipps für den adäquaten Umgang mit Jugendlichen, Unterstützungs- und Hilfsangebote
- Psychische Gesundheit im Zusammenhang mit Körperwahrnehmung und Ernährung,
- Gender und Diversity als Querschnittsthemen

Ziele: Erlernen von Methoden, wie Kinder- und Jugendliche ein gesundes Bewusstsein für ihren Körper entwickeln können und somit ihre Gesundheitskompetenz gefördert werden kann

Methoden: Theoretische Inputs, praktische Übungen, Fallbeispiele, Reflexion und Austausch, Visualisierung

Zielgruppe: Gesundheitsförder*innen, Berater*innen, Lehrlingsbetreuer*innen, Projektleiter*innen, Eltern und alle Interessierte die mit Jugendlichen Settings arbeiten

Trainerin/Referentin: Mag.^a Michaela Rischka

Termin: 11. und 12. Juli 2023, jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Gewaltfreie Kommunikation – Gemeinsam anders verstehen

Im individuellen Kontext erleben wir immer wieder, wie schwierig es ist Konflikte auszutragen, ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen. In jeder Beziehung spielt Kommunikation eine tragende Rolle. Wirklich gehört oder verstanden und mit unseren Anliegen ernst genommen zu werden, erhöht die Bereitschaft zu Kooperation und fördert gegenseitigen Respekt. Dies gilt sowohl für Interaktionen in der Familie oder in der Arbeitswelt als auch im größeren Kontext: Die Gewaltfreie Kommunikation ist bei Konflikten - egal ob in Gangs, zwischen verschiedenen Ethnien, oder anderen "Gruppierungen" - wirksam.

- Einführung in die Kulturmodelle nach Lewis, Hofstede, Schein und Hall
- Umgang mit Vorurteilen, Stereotype & Diskriminierung
- Unterschiedliche Werte, Verhaltensweisen sowie Tabus im beruflichen Kontext
- Kommunikationsstile und Konfliktverhalten

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: Gesundheitsförder*innen, Berater*innen, Projektleiter*innen, alle Interessierten.

Referentin: Mag.^a Michaela Rischka MA

Termin: 29. und 30. August 2023, jeweils 9 – 17 Uhr

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

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

„Kommunikation - Selbstwert - Kongruenz“ - Konzepte und Perspektiven von Virginia Satir als Basis gesunder Lebenswelten für Kinder

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.

- Genannte Konzepte und Perspektiven theoretisch und praktisch erarbeiten und durchspielen
- Möglichkeiten erarbeiten, Kindern und Jugendlichen Wege zu "gesunden Systemen" zu eröffnen

Ziele:

- Ressourcenstärkung zur Steigerung der persönlichen Resilienz,
- Erkennen von selbstwertstärkenden Maßnahmen,
- Anwendung von Kommunikationstechniken zur Stärkung persönlicher Beziehungen,
- Strategien zur Verbesserung und Stärkung der Lebenswelten von Kindern

Zielgruppe: Menschen in fördernden, beratenden Berufen, PädagogInnen, PsychologInnen, im Gesundheitsförderungsbereich tätige Personen.

Methoden: Theorieinputs, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Entspannungseinheiten.

Referentin: MMag.^a Dr.ⁱⁿ Jasmin Sadeghian

Termin: 22. und 29. September 2023, 9-13 Uhr

Seminarort: online Seminar, Link wird nach Anmeldung zugesandt

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Zukunftskompetenz Flexibilität

Sich selbst und andere in Zeiten der Veränderung gezielt stärken

Wenn neue Anforderungen auftauchen und sich die gewohnte Stabilität von Vertrautem auflöst, stellt sich immer die Frage was trägt, um mit dieser Ungewissheit und Unvorhersehbarkeit ruhig und souverän umgehen zu können.

Wie es gelingt unbeeindruckt und flexibel zu bleiben, auch wenn das erlebte Tempo der Veränderung immer schneller wird, wird immer mehr zur zentralen Frage um physische und psychische Gesundheit sichern zu können. Gezielte Hilfe zur Selbsthilfe bietet hier der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik, der den bewussten konstruktiven Umgang mit sich selbst in den Mittelpunkt rückt, zur Übernahme von Selbstverantwortung anregt und eine konkret im Alltag umsetzbare „Gebrauchsanleitung“ für gelebte Achtsamkeit bietet. Stärkung des Selbstbewusstseins um gestalten zu können statt getrieben zu sein und Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Kräften sind zentrale Themen dieses erlebnisorientierten Seminarworkshops.

Ziele: Veränderung „souverän begegnen“ Präsenz, innere Ruhe und Zentrierung bewahren können, Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung – Zusammenspiel Körper/Geist /Emotion und Verhalten, „Wahrnehmen-Innehalten-Neuausrichten“ Prinzipien der Alexandertechnik im Alltag für sich nutzen

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.

Zielgruppe: Alle Interessierten, Menschen in fördernden und beratenden Berufen (BeraterInnen, PädagogInnen, Führungskräfte...)

Referentin: Mag.^a Ursula Zidek-Etzelstorfer

Termin: 4. und 5. Oktober 2023, jeweils 9-17 Uhr

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

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

„MentalReal“ vom Mentalen zum Realen in der Gesundheitsförderung Strategien, um von der Vision hin zur Manifestation und zur Umsetzung zu kommen!

Morgen setze ich um, was ich mir gestern vorgenommen habe ... Visionen sind hilfreich und können viel bewegen. Wie oft haben wir aber große Ideen, Visionen und Träume, die dann dem täglichen Alltagstrott und offenen To-Do Listen zum Opfer fallen und maximal noch im Unterbewusstsein gespeichert bleiben. Die Folge: Unerfüllte Vorhaben wirken toxisch auf unsere psychische Gesundheit, unser Selbstverständnis und Selbstwertgefühl und unsere Selbstwirksamkeit.

- Hier lernst du Werkzeuge kennen, mit denen du deine gesundheitsförderlichen Visionen garantiert in die Umsetzung bringst.
- Finde heraus, was du wirklich willst, was wirklich wichtig für dich ist

Ziele:

- Skaliere deine Vision in verdaubare Umsetzungsschritte,
- vereine deine Vision mit deinen Werten und deinem Credo,
- entwickle eine unaufhaltbare Absicht und eine freudvolle Erfolgsdisziplin
- und nähere dich täglich Schritt für Schritt deiner Idealvorstellung

Zielgruppe: PraktikerInnen der Gesundheitsförderung

Methoden: Theoretische Inputs, Schritt für Schritt Anleitungen, mentale Übungen und Techniken, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch und Mentalprogramm zum garantierten Transfer.

Referentin: Mag.^a Brigitte Lube

Termin: 9.und 10.Oktober 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Seminardom Aurora, 9311 Kraig

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Lernen in Begegnung – Lernen in Bewegung **Wie wir Wissen bewegt (end)vermitteln und uns aneignen können -** **ein Leitfaden für Trainings, Moderationen und Unterricht**

Was ihr durch Worte anderer gelernt habt, werdet ihr schnell vergessen. Was ihr mit eurem ganzen Körper verstanden habt, daran werdet ihr euch ein Leben lang erinnern. (Funakoshi Gishin)

Gelernt wird traditionell passiv im Sitzen. Wissenschaftliche Studien belegen allerdings, dass die Verbindung von kognitivem Lernen und Bewegung das Aufnehmen, Verstehen und Behalten von Informationen nachhaltig fördert. Denn durch die Aktivierung unterschiedlicher Bereiche des Gehirns bilden sich stabilere Nervenverknüpfungen.

Das Finden von kreativen Lösungen, Nachdenkprozesse etc. ist oftmals erfolgreicher, wenn wir auch unseren Körper als „Lerninstrument“ nützen. Das Lernen in und mit Bewegung ist in vielen Bereichen einsetzbar. Wie wir Vorträge, Moderationen, Seminare und Unterricht so gestalten können, damit das Gelernte auch nachhaltig verankert wird und wie wir selbst diese Techniken nützen können, um neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten., ist Inhalte dieses Seminars.

Ziele: Die Teilnehmenden lernen Methoden für die bewegte/bewegende Gestaltung von Lernprozessen kennen.

Methoden: Kurze Theorieinputs, praktische Erprobung, Reflexion

Zielgruppe: Alle Interessierten, Gesundheitsförder*innen, Projektleiter*innen und -mitarbeiter*innen, Pädagog*innen

Referentin/Trainerin: Mag.^a Michaela Rischka MA

Termin: 16. und 19. Oktober 2023, jeweils 9 – 17 Uhr (Tage dazwischen zum Ausprobieren und Üben)

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

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Nimm's nicht so persönlich – The Work von Byron Kathie

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 nicht selber 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 ist belegt.

Inhalte:

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

Zielgruppe: Gesundheitsförder*innen, Berater*innen, Projektleiter*innen, alle Interessierten.

Trainerin/Referentin: Marion Weiser

Termin: 17. und 18. Oktober 2023, jeweils 9 – 17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Der achtsame Weg zu Resilienz und innerer Stärke

Resilienz ist in Krisenzeiten ein wichtiger Erfolgsfaktor. Damit Sie Ihr Unternehmen und MitarbeiterInnen gut steuern und managen können, bedarf es Fähigkeiten wie Selbstreflexion, Fokussierung und innere Klarheit. Mit Achtsamkeitsübungen, wie die von dem Mikrobiologen Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), werden die dafür notwendigen Regionen im Gehirn trainiert. Wissenschaftliche Forschung belegt, dass dieses Training die Stressbewältigungs-, Reflexions- und Konzentrationsfähigkeit erhöht und die psychische und körperliche Gesundheit stärkt. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Resilienz und Achtsamkeit zur betrieblichen Gesundheitsförderung und Effizienzsteigerung beitragen und was Sie praktisch tun können.

- Bedeutung von Resilienz und das 8-Resilienzfaktoren-Modell
- Definition von Achtsamkeit und ihrer Wirkung auf Körper, Seele und Geist
- Stärkung der mentalen und körperlichen Gesundheit durch Achtsamkeitsübungen
- Schlüsselrolle der Achtsamkeit für die Resilienz
- Anwendbarkeit von Achtsamkeit in Gruppen und Teamsitzungen

Ziele:

- Wissen über Resilienz und Achtsamkeit vertiefen,
- Empowerment und Selbstwirksamkeit stärken,
- alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz ausprobieren

Zielgruppe: Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter*innen, Mitarbeitende,-Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

Methoden: Theoretische Inputs mit Powerpoint, Flipchart, Geschichten und Kurzvideos, Wechsel von Plenum, Gruppen- und Einzelarbeit, praktische Übungen: Achtsamkeitsübungen, Bodyscan/ Körperwahrnehmung, Einführung in Meditationstechniken, STOP-Übung, einfache Körperübungen

Referentin: Mag.^a Birgit Zimmermann

Termin: 13. und 14. November 2023, jeweils 9 bis 17 Uhr

Seminarort: Seminarraum Aurora, 9311 Kraig

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Typgerechte Kommunikation und Motivation anhand des D-I-S-G Modells in der Gesundheitsförderung – Wie es gelingt, Gesundheitspotentiale zu erkennen und Gesundheitskompetenz zu stärken

Manchmal gibt es Tage, an denen wir energievoll und mit Leichtigkeit und Freude ans Werk gehen. Ein anderes Mal sind wir gestresst, unsicher oder genervt. Demnach gestaltet sich Kommunikation und Zusammenarbeit/-leben mal leichter und mal schwieriger. Mit dem D-I-S-G-Persönlichkeitsmodell werfen wir einen Blick auf und hinter unser Verhalten. Das Modell kann dabei unterstützen, Stressauslöser zu identifizieren und Motivationsfaktoren für unser eigenes förderliches Gesundheitsverhalten zu erkennen. In diesen zwei Tagen finden wir Strategien, um unsere mentale und psychische Gesundheit individuell und selbstwirksam zu fördern.

Inhalt:

- Allgemeine Einführung in das D-I-S-G-Persönlichkeitsmodell
- Motivationsfaktoren: Was motiviert Menschen im Allgemeinen und wie können Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten motiviert werden?
- Stressmuster: Welche Befürchtungen führen zu Stress und übertriebenem Verhalten?
- Entwicklungsfelder: Entdecken hinderlicher und förderlicher Verhaltensweisen an mir selbst und anderen Stilen. Finden eines neuen Umgangs mit diesen Verhaltensmustern.
- Das eigene Potential und Muster erkennen anhand des D-I-S-G-Persönlichkeitsmodells.
- Gemeinsame Reflexion aus der Praxis und Wege zu einer angenehmen und förderlichen Gesprächsatmosphäre mit meinem Gegenüber

Ziele: Befähigung, sich und andere für gesundheitsförderliches Verhalten zu motivieren und hierbei zu unterstützen.

Methoden: Theoretische Inputs, Einzelreflexion, Austausch in Klein- und Großgruppen, Skriptum, Mentalübungen,

Zielgruppe: Gesundheitsförder*innen, Berater*innen, Projektleiter*innen und -mitarbeiter*innen und alle Interessierten

Referentin: Mag.^a Verena Forster

Termin: 14. und 15. November 2023, jeweils 9-17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

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

Die gute Nachricht ist, wir werden älter! Die Steigerung der Lebensjahre in guter Gesundheit ist das Anliegen der Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen. Altern als Lebensphase ist unter dem Aspekt von Gewinn und Verlust zu betrachten. Das Finden von neuen sozialen Rollen, Aufgaben und Zielen, die als sinnstiftend und produktiv gedeutet werden, kann zu einem veränderten differenzierten Altersbild und zu einem längeren Leben beitragen (Studie Wurm & Schäfer 2022). Für die Arbeit ist die Sensibilisierung für Altersfragen und die Lebenslage der älteren Menschen wichtig und weniger eine spezielle methodische Ausrichtung. Ein Ziel der gesundheitsförderlichen Arbeit ist es, ältere Menschen und somit das Alter aus dem privaten Bereich wieder mehr in den öffentlichen und somit in den politischen Raum zu holen.

- Zugänge und Maßnahmen zur Erreichbarkeit älterer Menschen als Erfolgsfaktoren, das Setting kommunale Gesundheitsförderung, die Strukturen, Vernetzungen und Förderlandschaft sowie Ansätze „Guter Praxis“
- Reflexion der eigenen Altersbilder als Voraussetzung für die Arbeit mit der Personengruppe der älteren Menschen, um Stereotypisierung und Verallgemeinerungen aufzubrechen und durch zeitgemäße Bilder zu ersetzen

Ziele: Aufzeigen von Nutzen der sozialen Teilhabe und des Engagements für den Einzelnen und die Gemeinschaft, Kennen von konkreten Möglichkeiten für die partizipative Gesundheitsförderung älterer Menschen

Methoden: Wissensvermittlung, Gruppenarbeiten, Dialoge, Selbstreflexion, Entspannungs- und Bewegungsübungen

Zielgruppe: Gesundheitsförder*innen, Berater*innen, Mitarbeiter*innen in Gemeinden, Vereinen, Personen, die mit älteren Menschen arbeiten im kommunalen Setting

Referentin/Trainerin: Mag^a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA; Mag.^a Monika Bauer

Ort: Bildungszentrum St. Bernhard Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt (das Seminarzentrum ist öffentlich gut erreichbar – ca. 15 Gehminuten vom Bahnhof entfernt)

Termin: 16. und 17. November 2023, jeweils 9 – 17 Uhr

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Evaluation in der Gesundheitsförderung – innovative & kreative Methoden, die Spaß machen

Evaluation stellt eine gute Möglichkeit dar, bestimmte Ausschnitte des eigenen beruflichen Handelns systematisch zu beleuchten. Dabei werden Verbesserungsmöglichkeiten bei festgestellten Schwachstellen eruiert und die erfolgreiche Arbeit nach Innen und Außen dokumentiert.

Inhalte:

- Verständnis für Evaluation – Struktur-, Prozess- und Ergebnisevaluation, formative und summative Evaluation, Selbst- und Fremdevaluation
- Überblick über Barrieren bei der Durchführung von Evaluation und Möglichkeiten, diese zu überwinden, Voraussetzungen und Chancen
- Ein Praxisleitfaden zur Durchführung von Evaluation in gesundheitsfördernden Projekten
- Evaluation als Ansatz der Qualitätssicherung und als Bestandteil methodischen Arbeitens

Ziele: Erlernen unterschiedlicher Evaluationsmethoden, Sensibilisierung für die Bedeutung von Evaluation in Gesundheitsprojekten

Methoden: Wechsel von Groß- und Kleingruppen sowie Einzelarbeit, Lehrgespräche, Evaluierungsmethoden, Entwicklung gesundheitsfördernder Ziele und messbarer Indikatoren, Moderations-, Visualisierungs- und Fragetechniken, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum

Zielgruppe: Gesundheitsförder*innen und an Gesundheit interessierte Menschen, die in gesundheitsfördernden Projekten ihre Arbeit sichtbar machen und nachweisbar dokumentieren möchten

Referentinnen: Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA und Mag.^a Monika Bauer

Termin: 29. und 30. November 2023 jeweils 9-17 Uhr

Ort: Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at

Appreciative Inquiry oder die Kunst Juwelen im Team zu schürfen

Appreciative Inquiry (AI) ist zugleich Methode und innere Haltung. Sie verändert den Blickwinkel, indem sie den Fokus konsequent auf positive Erlebnisse und Erfahrungen legt.

Wir richten das Augenmerk auf Stärken und auf das, was bereits funktioniert. Wir analysieren keine Probleme, sondern bringen Erfolgsfaktoren ans Tageslicht. Wir fördern Schlüsselfaktoren, die Kraft und Vitalität ausdrücken. Dabei geht es nicht darum, eine rosa Brille aufzusetzen. Sondern: Konflikte oder Defizite zeigen sich in einem neuen Licht: Dem Licht der Wertschätzung. Wenn wir in einer wertschätzenden Haltung der bereits vorhandenen Stärken, Lösungen und Verständigung finden, werden unerwartet Ressourcen frei. Es zeigen sich unentdeckte Potenziale im Team und auf organisatorischer Ebene.

AI als wertschätzendes Erkunden lässt sich hervorragend überall einsetzen, wo in der Gesundheitsförderung Veränderung gestaltet werden soll: Wo Zukunft entworfen wird oder Verhaltensweisen, Einstellungen, Fähigkeiten und Leistungen neu ausgerichtet werden.

Die vier Phasen des AI lassen sich an Ziel-/Dialoggruppen wie Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen wie auch Unternehmen und kommunale Settings anpassen. Die Mitwirkenden in AI-Prozessen erleben dabei große Wertschätzung für ihren Erfahrungsschatz.

Ziele:

- Beratungsansatz Appreciative Inquiry mit den vier Phasen kennen lernen und ausprobieren
- AI in unterschiedlichen Lebenswelten, mit verschiedenen Methoden, einsetzen können
- Die Qualität wertschätzender Interviews und deren Nutzen für (gesundheitsförderliche) Visionen erleben
- Wertschätzendes Erkunden mit graphischer Moderation und Visualisierungstechniken unterstützen
- Einblick in die Umsetzung eines AI-Prozesses in digitaler Form erhalten

Methoden: Moderationsmethoden, Visualisierungstechniken, Lehrgespräche, Einzel-Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Zielgruppe: alle Interessierten, Projektleiter*innen, Gesundheitsförder*innen

Referentin/Trainerin: Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA

Termin: 6. und 7. Dezember 2023, jeweils 9 – 17 Uhr

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

Kosten: € 100,--

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

Rückfragen: Birgit Küblböck, birgit.kueblboeck@oesb.at