

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2014



Fonds Gesundes
Österreich



Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich
GmbH

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Seit 1999 sind die Bildungsnetzwerk-Seminare das Rückgrat der Fortbildungsaktivitäten des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Wichtig ist uns, praxisrelevante und interessante Seminare für Personengruppen anzubieten, die bereits in der Gesundheitsförderung tätig sind. Der FGÖ will aber auch zunehmend – im Sinne von Health in all Policies – neue Zielgruppen für die Gesundheitsförderung gewinnen.

Bei den Seminaren werden Schlüsselqualifikationen vermittelt, die für die erfolgreiche Abwicklung von Gesundheitsförderungsprojekten erforderlich sind. Gesundheitliche Chancengerechtigkeit spielt weiterhin eine zentrale Rolle, es geht zum Beispiel um die Kernfrage, wie schwer erreichbare Zielgruppen von den Maßnahmen der Gesundheitsförderung profitieren können. Zum Thema Nachbarschaften werden die entwickelten Materialien und das gesammelte Wissen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ weitergegeben und auf die Förderschiene „Gemeinsam gesund in ...“ Bezug genommen. Verstärkt wird auch auf die Potenziale elektronischer Medien eingegangen, der Bogen reicht von sozialen Netzwerken bis hin zum „digital storytelling“.

Erstmals gibt es im Rahmen des Seminarprogramms einen Vernetzungstag. Zum Thema „Evaluation in der Gesundheitsförderung; Projekt- und settingübergreifendes Lernen ermöglichen“ sind Evaluator/innen eingeladen, ihre Evaluationserfahrungen auszutauschen.

Insgesamt bieten wir im Jahr 2014 97 Seminare an und hoffen, dass das dort erworbene Wissen ein Gewinn für Ihre Arbeit sein wird.

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2014

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention mit umfassendem Gesundheitsbegriff kommt der Fort- und Weiterbildung eine besondere Bedeutung zu. Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert ein breites Bündel fachlicher, prozessspezifischer, strategischer und gruppendynamischer Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Ein konkretes Angebot des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in diesem Bereich ist das „Seminarprogramm Gesundheitsförderung Bildungsnetzwerk“.

Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

Praktiker/innen der Gesundheitsförderung (Antragsteller/innen und Betreiber/innen von Gesundheitsförderungsprojekten) sollen spezifische Weiterbildungsmöglichkeiten angeboten werden. Das Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Projekten der Gesundheitsförderung und der Primärprävention soll gesteigert werden.

Die Zielgruppe

- Umsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger/innen
- Stakeholder

Die Inhalte

Das Bildungsnetzwerk beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Methoden im Projektmanagement über Kommunikation, Marketing und Präsentation bis hin zur Dokumentation und Evaluation. Darüber hinaus stehen die Weiterentwicklung der zentralen persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können sie den Seiten 8 -12 entnehmen.

Schwerpunkte im Programm

Nachbarschaften:



Wir haben Seminare dann mit dem Nachbarschafts-Symbol gekennzeichnet, wenn sie in einzelnen Aspekten (aber nicht ausschließlich) für Nachbarschaftsprojekte und -initiativen besonders empfehlenswert sind. Insgesamt 3 Seminare sind ausschließlich dem Thema „Gesunde Nachbarschaft“ gewidmet (Siehe S. 15, 47 und 65). Gesundheitsförderung mit Fokus auf Nachbarschaften zielt vor allem darauf ab, langfristig soziale Netzwerke und damit auch soziale Unterstützung zu fördern. Die Aktivitäten reichen von einfacher Nachbarschaftshilfe bis hin zu bundesländerübergreifenden Projekten. Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich will zur Vernetzung bestehender und zum Aufbau neuer

gesundheitsfördernder Nachbarschaftsaktivitäten beitragen. Es sollen insbesondere Bevölkerungsgruppen erreicht werden, denen die soziale Teilhabe vorübergehend oder längerfristig schwerer fällt (z.B. Alleinerzieher/innen, ältere Menschen, Arbeitsuchende etc.).

Kommunales Setting:

Das kommunale Setting – d.h. Arbeit in Gemeinden, Städten, Stadtteilen – bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier stärkere Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Seminarprogramm Bildungsnetzwerk spezielle Seminare für dieses Setting an. Die entsprechenden Module sind in diesem Seminarprogramm besonders gekennzeichnet als „KS“ - Symbol.



Erfahrungen aus dem kommunalen Setting zeigen, dass Projekte und Programme dann gute Umsetzungschancen haben, wenn engagierte Menschen, Vereine, Projektmanager/innen und politische Entscheidungsträger/innen zusammenarbeiten. In jedem Fall soll in den Gemeinden die Bereitschaft bestehen, Gesundheitsförderung zu unterstützen und ein Gesundheitsförderungsprojekt umzusetzen.

Schulisches Setting:

Schule und Kindergarten sind ein zentrales und prioritäres Interventionsfeld der Gesundheitsförderung. Daher wird auch in diesem Bereich ein gekennzeichnete Schwerpunkt gesetzt. Diese Seminare finden Sie unter „GS“ - Symbol.



Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen.

Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die Email-Adressen der Koordinator/innen finden sie auf den Seiten 4 – 7.

Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden sie ab Seite 103.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100% vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist ein Unkostenbeitrag von 75 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 40 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

Regionale Projektkoordinator/innen Wien

Dennis Beck



Seit über 20 Jahren als Geschäftsführer im Gesundheits- und Sozialbereich tätig. Nach der Errichtung des Aids Hilfe Hauses in Wien folgte der Aufbau des Fonds Gesundes Österreich und schließlich die Gründung der Wiener Gesundheitsförderung, die er heute leitet. Mitarbeit in zahlreichen gesundheitspolitischen Gremien und Arbeitsgruppen.

Mag.^a Kristina Hametner



Studium der Soziologie an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien. Mehrjährige Tätigkeit in der Frauenabteilung der Stadt Wien. Seit der Gründung der Wiener Gesundheitsförderung im Jahr 2009 Referentin in der Geschäftsführung der WiG und inhaltliche Stellvertreterin des Geschäftsführers. Leiterin des Kompetenzteams „Gendergerechte Gesundheitsförderung“ in der WiG.

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

1200 Wien, Treustraße 35-43/Stiege 6

Tel: 01/4000-76905, Fax: 01/4000-99-76905, E-Mail: office@wig.or.at

Regionale Projektkoordinator/innen Niederösterreich

Mag.^a Tanja Pumberger



Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2012 an der Begutachtungs- und Evaluationsstelle für Gewalt- und Sexualstraftäter im Strafvollzug (Wien-Floridsdorf) tätig. Für das IGF in der Veranstaltungsorganisation und im Forschungsbereich tätig – Schwerpunkt Gewaltprävention und Gesundheitsförderung.

Mag. Gernot Scheucher



Klinischer und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akadem. Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor und Trainer mit dem Schwerpunkt im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Lehrgangsleitung des Ausbildungslehrgangs „Regionales Gesundheitsmanagement Nord-Ost“ des FGÖ. Seit 2010 Vorstandsmitglied des IGF – Institut für Gewaltforschung und Prävention.

IGF - Institut für Gewaltforschung und Prävention

1020 Wien, Praterstraße 58/4/3, Tel/Fax: 0699/18210896 oder

0699/17 197 333, E-Mail: bildungsnetzwerk-noe@igf.or.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Mag.^a Brigitte Wolf

Studium der Ernährungswissenschaften, Universität Wien. Derzeit als Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf Burgenland“ verantwortlich für den Aufbau von Organisationsstrukturen in Gemeinden, Beratung bei der Entwicklung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Projekten und Aufbau von Netzwerken. Jahrelange Erfahrungen im Gastgewerbe, Handel, als Bürokauffrau, im Fluggewerbe, in der Politik, als Lektorin, Ernährungsberaterin und Fachvortragende im In- und Ausland.



PGA Burgenland

7000 Eisenstadt, Esterhazyplatz 3, Haus 4/Zimmer 207

Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: brigitte.wolf@pga.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; Gesundheitsmoderatorin mit dem Schwerpunkt betriebliche Gesundheitsförderung. Von 1998 – 2007 bei Styria vitalis Leitung der Abteilung „Gesunde Gemeinde“, Bildungsnetzwerk-Koordinatorin seit 2002, seit Juli 2007 für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit zuständig.



Styria vitalis

8010 Graz, Marburger Kai 51/III

Tel: 0316/82 20 94-25

E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

Regionale Projektkoordinatorin Kärnten

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Jasmin Sadeghian

Studium der Pädagogik mit den Grundlagen der Psychologie und der psychosozialen Praxis; Studium der Psychologie; Klinische und Gesundheitspsychologin; Projektmanagement-Lehrgang. Seit 2002 im Bereich der Gesundheitsförderung tätig. Seit 2006 im „Gesundheitsland Kärnten“ für den Kernbereich „Gesunde Gemeinde“ zuständig.



Verein Gesundheitsland Kärnten
9020 Klagenfurt, Bahnhofstrasse 26/1
Tel: 050 536 57035, Fax: 050 536 15130
E-Mail: jasmin.sadeghian@ktn.gv.at

Regionaler Projektkoordinator Oberösterreich

Dr. Christian Scharinger, MSc

Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach. Beschäftigt sich seit 15 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.

4152 Sarleinsbach, Schmidtfeld 1
Tel: 07283/80 13, Fax: 07283/80 43, E-Mail: scharinger@aon.at

Regionaler Projektkoordinator Salzburg

Mag. Dr. Thomas Diller

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der WU Wien, Schwerpunkte Organisation und Human Resources. Systemische Beraterausbildung, Arbeiten mit großen Gruppen, Theaterpädagogik, Dialog Facilitator, EFQM-Assessor. Seit 1995 Geschäftsführer von AVOS sowie Aufbau und Geschäftsführung des AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten. Konzeption und Leitung von Gesundheitsprojekten, insbesondere betriebliche Gesundheitsförderung.

AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung Salzburg
5020 Salzburg, Elisabethstraße 2
Tel: 0662/88 75 88-14, Fax: 0662/88 75 88-16, E-Mail: diller@avos.at

Regionale Projektkoordinatoren Tirol

Friedrich Lackner

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



Mag. Philipp Thummer

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



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

Regionaler Projektkoordinator Vorarlberg

Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH

Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. Seit 2006 verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH. Tätigkeitsschwerpunkte sind Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten in Vorarlberg.



aks gesundheit GmbH, 6900 Bregenz, Rheinstraße 61
Tel: 05574/202, Fax: 05574/202-9
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at

Seminartermine 2014

Wien

Praktische Anwendung kreativer Workshop-Methoden in Gesundheitsförderungsprojekten > [14400101](#)

Di 28. – Mi 29. Jänner 2014

Isabella Kaupa

Fokus Resilienz – gesunder Umgang mit herausfordernden Situationen > [14400102](#)

Do 13. – Fr 14. Februar 2014

Volker Sotzko

Auf gesunde Nachbarschaft! > [14400103](#)

Do 6. – Fr 7. März 2014

Christa Straßmayr

Facebook, Twitter und Co – auch was für meine Arbeit in der Gesundheitsförderung? > [14400104](#)

Mi 23. – Do 24. April 2014

Barbara Buchegger

Digital Storytelling als Methode in der Gesundheitsförderung > [14400105](#)

Do 22. – Fr 23. Mai 2014

Erwin Schmitzberger

Der Garten als Medium in der Gesundheitsförderung > [14400106](#)

Mo 2. – Di 3. Juni 2014

Brigitta Hemmelmeier-Händel,

Susanne Mulzheim

Transkulturelle Kompetenz in der Gesundheitsförderung > [14400107](#)

Mi 25. – Do 26. Juni 2014

Karin Korn, Ekim San

„Alles spielt eine Rolle“ –

Rollenspiel und Stehgreiftheater als Methode in der Gesundheitsförderung > [14410101](#)

Mo 22. – Di 23. September 2014

Susanne Maria Hackl, Maria Stockinger

Gesundes Führen mit Achtsamkeit – Führungskompetenzen für Projektleiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten > [14410102](#)

Mo 13. – Di 14. Oktober 2014

Sabine Schuster, Daniel Gajdusek-Schuster

Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung? > [14410103](#)

Do 13. – Fr 14. November 2014

Erentraud Weiser, Kathrin Hofer

Niederösterreich

FGÖ Vernetzungstag:

Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten – projekt- und settingübergreifendes Lernen ermöglichen

> [14200101](#) oder > [14200105](#)

Do. 30. Jänner oder 6. März 2014 – jeweils 1-tägig
Friederike Weber

Schmeckt, tut gut und hält gesund – Gesundheitsförderung in Großküche, Kantine und Buffet > [14200102](#)

Do 27. – Fr 28. Februar 2014

Rosemarie Zehetgruber

Wie begLEITE ich Prozesse in Gesunden Gemeinden erfolgreich – Erfolgsfaktoren zur nachhaltigen Gesundheitsförderung im kommunalen Setting

> [14200103](#)

Di 4. – Mi 5. März 2014

Gernot Antes, Anne Marie Ohnoutka

Motivation durch Partizipation in Gesundheitsförderungsprojekten – oder wie hole ich alle ins Boot?

> [14200104](#)

Mo 24. – Di 25. März 2014

Sabine Schuster, Daniel Gajdusek-Schuster

„Gesundes Leitbild“ – Leitbildentwicklung als Entwicklung von nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen > [14200106](#)

Mo 7. – Di 8. April 2014

Eva Mitterbauer

Rollenklarheit und Motivation für die nachhaltige Arbeit in Gesundheitsförderprojekten > [14200107](#)

Mo 5. – Di 6. Mai 2014

Natalia Ölsböck

„Gesundheit für alle“ – schwierige Zielgruppen in Gesundheitsförderungsprojekten erreichen!

> [14200108](#)

Mo 25. – Do 26. Juni 2014

Margit G. Bauer

Gesundheitsförderung für Lehrlinge – Transfer von Projekterfahrungen aus Health4You

> 14210101

Do 9. – Fr 10. Oktober 2014

Reinhard Zuba, Jessica Rudolph

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung. Spezifika für Gemeinden und Schulen

> 14210102

Do 16. – Fr 17. Oktober 2014

Christian Scharinger

Präsentation, Öffentlichkeits- und Medientraining in der Gesundheitsförderung > 14210103

Do. 13. – Fr 14. November 2014

Daniela Zeller

Burgenland

Resilienz: mit der Kraft des Humors zur Balance zwischen Stressoren und Schutzfaktoren

> 14900101

Mo 13. – Di 14. Jänner 2014

Uwe Marschner

Gesunder Boss – gesundes Team

> 14900102

Mi 15. – Do 16. Jänner 2014

Peter Hofer

Feedback mit System. Das Vitamin C für eine reibungslose Projektkommunikation in der Gesundheitsförderung > 14900103

Di 25. – Mi 26. Februar 2014

Brigitte Lube

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – komplexe Vorhaben planen und durchführen

> 14900104

Fr 14. – Sa 15. März 2014

Katharina Resch

«Echt fett!» – Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen

> 14900105

Do 20. – Fr. 21. März 2014

Gerald Koller

Warum das Rad neu erfinden? Erfolgreiche Beispiele aus der Praxis zur Umsetzung nachhaltiger kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte

> 14900106

Sa 5. April und Sa 27. September 2014

Silvia Tuttner

Gewaltfreie Kommunikation (Einführung) und wie diese (nicht nur) zu unserer Gesundheit beitragen kann > 14900107

Do 15. – Fr. 16. Mai 2014

Christine Gollatz

Von der Kunst ... zu Gesundheit fördern

> 14910101

Fr. 22. – Sa 23. August 2014

Gernot Scheucher

In der Gesundheitsförderung lustvoll

zusammenarbeiten > 14910102

Mi 29. – Do 30. Oktober 2014

Pia Kasa

Das A und O der Projektplanung:

Von der Budgetierung bis zur Dokumentation

> 14910103

Fr. 14. – Sa 15. November 2014

Silvia Tuttner, Christian Landsfried

Steiermark

Salutogenese & Resilienz – Förderung von Widerstandskraft und Flexibilität

> 14700101

Di 11. – Mi 12. März 2014

Helga Pesserer

Gesundes Führen von Teams > 14700102

Di 25. – Mi 26. März 2014

Gerald Höller

Interkulturelle Kompetenzen fördern – das Management von „Diversity“ im Gesundheitsbereich

> 14700103

Mi 2. – Do 3. April 2014

Dorli Kahr-Gottlieb, Jerónimo Ribeiro da Silva

Systemische Ansätze in der Arbeit mit Gruppen

> 14700104

Mi 7. – Do 8. Mai 2014

Claudia Posch, Christian Fadengruber

Auf gesunde Nachbarschaft > 14700105

Do 15. – Fr 16. Mai 2014

Christa Straßmayr

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit (Teil 2)

> 14700106

Di 20. – Mi 21. Mai 2014

Margit G. Bauer, Monika Bauer

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2)

> 14710101

Mo 29. – Di 30. September 2014

Gerald Höller

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

im Seniorenwohnhaus > 14710102

Di 28. – Mi 29. Oktober 2014

Sascha Müller

Größere Gruppen kreativ moderieren > 14710103

Di 11. – Mi 12. November 2014

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Gesundheitsförderung für Lehrlinge > 14710104

Mi 19. – Do 20. November 2014

Reinhard Zuba, Jessica Rudolph

Kärnten

Attraktivität von Evaluation – wozu die ganze Mühe? > 14500101

Di 25. – Mi 26. März 2014

Margit G. Bauer, Monika Bauer

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken

> 14500102

Fr 25. – Sa 26. April 2014

Michael Weger

Die Säulen der Gesundheitsförderung

„aktiv werden, gesund bleiben“ > 14500103

Do 22. – Fr 23. Mai 2014

Andreas Martin, Jasmin Sadeghian, Sabine Steiner

Dialog – die Kunst gemeinsam zu denken

> 14500104

Do 12. – Fr 13. Juni 2014

Ulrike Hinterleitner, Rupert Wimmer

„ImTeam“ Gesundheit fördern > 14500105

Do 26. – Fr 27. Juni 2014

Brigitte Lube

Das Gleiche ist nicht dasselbe – Frauengesundheitsarbeit in der Gemeinde > 14510101

Mi 24. – Do 25. September 2014

Christiane Hintermann, Regina Steinhäuser

Alles ein Kinderspiel – Gesundheitsförderungsprojekte in Schulen > 14510102

Do 2. – Fr 3. Oktober 2014

Sabine Steiner, Gabriela Zwipp

Facebook und Social Media – gleichauf mit meinen Kindern > 14510103

Mi 15. – Do 16. Oktober 2014

Ulrike Micheler-Eisner, Harald Reinisch

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit – praxisnah

> 14510104

Fr 7. – Sa 8. November 2014

Karl Dobrautz, Manuela Krainer

Gesundheitsförderung für Migrantinnen mit niedrigem sozial-ökonomischen Status

> 14510105

Di 18. – Mi 19. November 2014

Liesl Frankl

Oberösterreich

Grundlagen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Klein- und Kleinstbetriebe

> 14100101 oder > 14100104

Mi 5. Februar oder Mi 21. Mai 2014 – jeweils 1-tägig

Christian Scharinger

Einführung in die Motivierende Gesprächsführung

> 14100106

Do 27. – Fr 28. Februar 2014

Andreas Reiter, Klaus Rauscher

Gesunde Nachbarschaft > 14100102

Do 20. – Fr 21. März 2014

Christa Straßmayr

Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung. Gesundheit in Settings fördern

> 14100103

Di 1. – Mi 2. April 2014

Günther Bauer

Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten

> 14100107

Di 13. – Mi 14. Mai 2014

Angelika Kastner-Bukovski, Karin Bauer

Moderation – Besprechungen erfolgreich und lösungsorientiert leiten > 14100105

Mo 23. – Di 24. Juni 2014

Margit G. Bauer

Salutogenese & Resilienz – Förderung von Widerstandskraft und Flexibilität > 14110101

Di 23. – Mi 24. September 2014

Helga Pesserer

Jugend und Gesundheit –
Erfolgreich und zielorientiert mit jungen Zielgrup-
pen in der Gesundheitsförderung kommunizieren
> [14110102](#)
Mi 1. – Do 2. Oktober 2014
Bernhard Heinzlmaier

Gesundheitszirkelmoderation für und mit
Menschen mit Behinderungen
> [14110104](#)
Mi 15. – Do 16. Oktober 2014
Waltraud Sawczak

Gesundheitsfolgenabschätzung (Health Impact
Assessment): Ein Instrument zu Health in All Policies
> [14110103](#)
Di 25. – Mi 26. November 2014
Gernot Antes

Salzburg

Workshops erfolgreich gestalten –
Besser ankommen! > [14800101](#)
Mo 24. – Di 25. März 2014
Andrea Magnus

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt –
eine bewältigbare Herausforderung für die
Gesundheitsförderung > [14800102](#)
Do 3. – Fr 4. April 2014
Silvia Huber

Durch Gespräche stärken und fördern –
das Beratungsgespräch > [14800103](#)
Mo 7. – Di 8. April 2014
Sepp Wimmer

Frühe Hilfen – Arbeitsfeld der Zukunft
> [14800106](#)
Do 24. – Fr 25. April 2014
Sabine Haas

Ganzheitliche Gesundheitsförderung im
Setting Seniorenwohnhaus
> [14800105](#)
Do 12. – Fr 13. Juni 2014
Sascha Müller

Gesundheit durch Projekte fördern –
Projektmanagement in der Gesundheitsförderung
> [14800104](#)
Do 26. – Fr 27. Juni 2014
Christian Scharinger

Konfliktgespräche professioneller führen –
die rhetorische Komponente in Konfliktgesprächen
> [14810101](#)
Mo 6. – Di 7. Oktober 2014
Michael Schallaböck

Kreative Methoden für die Arbeit mit Gruppen –
Blick in die „Werkzeugkiste“
> [14810102](#)
Mo 20. – Di 21. Oktober 2014
Andrea Magnus

Durch die Entwicklung von Resilienz beruflich
bei Laune bleiben – Führung von länger dienenden
Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
> [14810103](#)
Mo 17. – Di 18. November 2014
Sepp Wimmer

Führung übernehmen –
die neue Verantwortung bewusst gestalten
und gekonnt meistern > [14810104](#)
Do 20. – Fr 21. November 2014
Andreas Wieland

Tirol

Spielerische Arbeit mit Gruppen
> [14300101](#)
Di 18. – Mi 19. März 2014
Margit G. Bauer

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt
Ernährung und Bewegung
> [14300102](#)
Di 25. – Mi 26. März 2014
Karin Ratschiller, Martina Santer,
Nikolaus Griesser

Führen und arbeiten mit Teams
> [14300103](#)
Di 1. – Mi 2. April 2014
Stefan Behnke

Gesundheitsförderung in der Wohnungslosenhilfe
> [14300104](#)
Di 6. – Mi 7. Mai 2014
Eva Füssl, Gabriele Gundacker

Balance im Beruf
> [14300105](#)
Di 13. – Mi 14. Mai 2014
Helmut Buzzi, Jasmin Sadeghian

Kommunikation und konstruktives
Konfliktmanagement > 14300106
Di 20. – Mi 21. Mai 2014
Gerald Höller

Gesundheitsförderung für Migrantinnen
> 14300107
Di 24. – Mi 25. Juni 2014
Liesl Frankl

„Alles spielt eine Rolle“ > 14310101
Di 14. – Mi 15. Oktober 2014
Susanne Hackl, Maria Stockinger

Erfolgreich kommunizieren – Menschen berühren
> 14310102
Di 28. – Mi 29. Oktober 2014
Helga Diem

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung
> 14310103
Di 11. – Mi 12. November 2014
Christian Scharinger

Vorarlberg

Visuelles Dokumentieren: Veranstaltungen nachhaltig
erlebbar machen > 14600101
Do 23. – Fr 24. Jänner 2014
Hanno Langfelder

ACT!ON – Gesundheit durch
kreativen Medieneinsatz fördern > 14600102
Do 13. – Fr 14. März 2014
Johannes Rinderer

Elterliche Feinfühligkeit und sichere
Bindung beim Kind > 14600103
Do 20. – Fr 21. März 2014
Anne Katrin Künster

„Nichts wie raus...“ – Outdoormethoden
als Gruppenprozess in der Gesundheitsförderung
> 14600104
Do 3. – Fr 4. April 2014
Gernot Scheucher, Markus Duscher

Lebensräume für ein gesundes Aufwachsen:
unkonventionelle Strategien für eine kinder- und
jugendgerechte Gemeindeentwicklung
> 14600106 oder > 14600107
Mi 7. Mai oder Do 8. Mai 2014 – jeweils 1-tägig
Dirk Schelhorn

Pädagogik trifft Bewegung – unsere Kinder lernen im
natürlichen Bewegungsdrang
> 14600108
Sa 14. Juni 2014, 1-tägig
Simon Nussbaumer, Stephan Schirmer

Evidenz in der Gesundheitsförderung schaffen –
ein Zugang für die Praxis
> 14600105
Do 26. – Fr 27. Juni 2014
Christine Knaller

Die Kraft der Sprache in der Gesundheitsförderung
> 14610101
Do 18. – Fr 19. September 2014
Maria Lackner

Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Setting
Seniorenwohnhaus und in der ambulanten Pflege
und Betreuung > 14610102
Do 16. – Fr 17. Oktober 2014
Sascha Müller, Martin Glashüttner

Gesundheitsförderung im Sportverein
> 14610103
Mi 12. – Do 13. November 2014
Rosa Diketmüller

Praktische Anwendung kreativer Workshop-Methoden in Gesundheitsförderungsprojekten > 14400101

Bei der Gestaltung und Moderation von Workshops geht es immer wieder darum, die Entwicklung von Ideen, Sichtweisen, Lösungen und neuen Wegen anzuregen. Kreative Methoden helfen dabei, denn sie zielen darauf ab, die in jedem Menschen angelegte Kreativität für die Lösungs- und Ideenfindung nutzbar zu machen. Methoden wie Malen, Gestalten, Rollenspiel oder Aufstellungen aktivieren die Teilnehmer/innen und nutzen deren kreatives Potenzial. Wie bei allen Methoden ist es aber auch hier wichtig, sie zum richtigen Anlass, zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosierung anzuwenden, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Die Basis dafür ist eine solide Planung der Workshop-Designs. Darauf aufbauend sind in der Workshop-Moderation vor allem zwei Aspekte wichtig: ein durch Ausprobieren angeeignetes und somit auch spontan zur Verfügung stehendes Methoden-Repertoire sowie die Möglichkeit, der eigenen Intuition und Kreativität zu vertrauen und auf diese zurückgreifen zu können.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, kreative Methoden praktisch anzuwenden und an passender Stelle in Workshop-Designs von Gesundheitsförderungsprojekten einzubauen.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich insbesondere an Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und Gesundheitsförderungsprojekten, die bereits erste Erfahrungen mit kreativen Methoden gesammelt haben.

Inhalte:

- **Grundprinzipien und Gestaltung des kreativen Prozesses**
- **Entwickeln von kreativen Workshop-Designs**
- **Moderation und Wirkung unterschiedlicher Methoden**
- **Kreative Methoden zum Öffnen und Sammeln**
- **Kreative Methoden zum Fokussieren und Entscheiden**
- **Kreative Methoden zum Ausarbeiten und Umsetzen**

Praktisches Anwenden von Methoden für partizipative Ansätze und Projekte in der Gesundheitsförderung.

Methoden:

Mix aus Theorie-Input, praktischen Übungen und Reflexion: eigene Fallbeispiele aus der Praxis einbringen und im Seminar kreative Workshop-Designs entwickeln und einzelne Sequenzen anmoderieren. Je nach Thema und Methode wird zwischen Plenum, Kleingruppen und paarweiser Arbeit gewechselt.

Referentin/Trainerin:
Isabella Kaupa

Termin: Di 28. – Mi 29. Jänner 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43, Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 7. Jänner 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Fokus Resilienz – Gesunder Umgang mit herausfordernden Situationen > 14400102

Der Umgang mit Jugendlichen, die defizitäres Verhalten zeigen, stellt eine Herausforderung für die Einrichtung, die Mitarbeiter/innen und die Jugendlichen dar – ein Thema für jene, die in der Gesundheitsförderung mit Jugendlichen arbeiten. Eine Möglichkeit, diese Herausforderung anzunehmen bzw. sie zu bewältigen, ist die Nutzung der Erkenntnisse aus der aktuellen Resilienzforschung. Im Zentrum dieser steht das Zusammenspiel von

- inneren Ressourcen (Persönlichkeitsmerkmale, familiäre Merkmale, das menschliche Anpassungssystem, insgesamt),
- äußeren Ressourcen (soziales Netzwerk, externe Unterstützungssysteme) sowie
- der individuell vorhandenen Krisenerfahrung.

Ziel:

Dieses Seminar bietet eine praxisorientierte Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienzförderung in der Jugendarbeit. Die Seminar Teilnehmer/innen entwickeln ein gemeinsames Verständnis von Resilienz, setzen sich aktiv mit ihren eigenen Resilienzfaktoren sowie der Selbstfürsorge auseinander und lernen Tools und Techniken für die Arbeit mit Jugendlichen kennen und nutzen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen von Einrichtungen der außerschulischen Jugendarbeit bzw. von Gesundheitsförderungsprojekten, deren Zielgruppe Jugendliche sind.

Inhalte:

- **Begriffsklärung bzw. Verständnis für Resilienz entwickeln**
- **Zusammenhang Stress, Reaktionen im Gehirn und Resilienz**
- **Ressourcenarbeit: Kennenlernen und Stärkung der persönlichen Resilienzfaktoren und deren Bedeutung in Bezug auf erfolgreiche Teamarbeit**
- **Nutzen und Anwendung des Resilienzmodells bzw. praxisorientierte Einbindung in die „tägliche“ Jugendarbeit**

Methoden:

- Theorie-Input
- Filminput/-analyse
- Diskussion im Plenum
- Einzel- und Kleingruppenübungen
- Praxis-/Fallarbeit
- Reflexion

Referent/Trainer:
Volker Sotzko, MSc

Termin: Do 13. – Fr 14. Februar 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 23. Jänner 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Auf gesunde Nachbarschaft! > 14400103



Eine unterstützende Nachbarschaft ist mehr als ein gutes Miteinander, sie hat auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Aspekte wie Beteiligung, Mitsprache, Ansprache, Mitgestaltung und Eingebunden-sein in ein größeres Ganzes sind wesentliche Elemente der Gesundheitsförderung. Erfahrungen von Zugehörigkeit und Anerkennung können Isolation und Einsamkeit entgegenwirken. In funktionierenden Nachbarschaftsnetzwerken ist es leichter, soziale Unterstützung zu erhalten, sei es durch praktische Hilfe im Alltag, Informationsaustausch oder emotionale Zuwendung. Außerdem fördert soziale Unterstützung die Entwicklung von persönlicher Identität, positivem Selbstbild und Selbstvertrauen: Optimismus wird aufgebaut und gestärkt. In unterstützenden Beziehungen eingebettete Menschen zeigen sich generell gesünder, weniger belastet und weniger störungs- und krankheitsanfällig. Sie bewältigen die verschiedensten Krankheiten und deren Folgen besser.

Ziel:

Das Seminar möchte dabei unterstützen, die gesundheitsfördernde Teilhabe und das Engagement von Menschen in ihrer Nachbarschaft zum Thema zu machen und entsprechende Projekte zu planen und umzusetzen. Insbesondere richten wir uns damit an Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und -projekten, an Gesundheitsförderung Interessierte in der öffentlichen Verwaltung sowie an Mitarbeiter/innen der Stadtteilarbeit und Gemeinwesenarbeit. Grundlage für dieses Seminar sind Erfahrungen und Ergebnisse aus abgeschlossenen und laufenden Projekten, in denen die Teilhabe und das Engagement von Menschen in ihrer Nachbarschaft Thema ist bzw. war.

Inhalte:

- **Stellenwert der Nachbarschaft in der Gesundheitsförderung**
- **Die gesundheitsfördernde Wirkung einer guten Nachbarschaft**
- **Praktischer Leitfaden, mit konkreten Hinweisen und Tipps für die Umsetzung und Etablierung von Nachbarschaftsnetzwerken**
- **Aufzeigen von Nutzen des Engagements von Menschen in der Nachbarschaft für diese selbst bzw. für Gemeinden und Städte**
- **Vorstellung der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (www.gesunde-nachbarschaft.at)**
- **Beispiele aus der Praxis**

Methoden:

Mix aus Wissensvermittlung und konkreter Auseinandersetzung mit den wesentlichen Bausteinen eines Nachbarschaftsnetzwerkes:

- Theoretischer Input zum Thema „Nachbarschaft und Gesundheitsförderung“
- Gruppendiskussionen
- Aktivierende Kleingruppenarbeiten
- Praxisbeispiele zur Teilhabe und dem Engagement von Menschen in ihrer Nachbarschaft

Referentin/Trainerin:
Christa Straßmayr

Termin: Do 6. – Fr 7. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 13. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Facebook, Twitter und Co – auch was für meine Arbeit in der Gesundheitsförderung? > 14400104

Facebook, Smartphones, soziale Netzwerke – sprich das Internet ist aus dem Leben vieler Zielgruppen – auch in der Gesundheitsförderung - nicht mehr wegzudenken und bestimmt massiv deren Alltag. Ist es also an der Zeit, diese digitalen Medien verstärkt in die Arbeit der Gesundheitsförderung zu integrieren?

Wie können bestimmte Zielgruppen erreicht werden? Wie verhalten sie sich, lassen sie sich für partizipative Prozesse engagieren? Wie lässt sich die Arbeit im Internet noch besser machen? In diesem Seminar wird hands-on auf die unterschiedlichen Zielgruppen eingegangen und verschiedene Anwendungen auch gleich ausprobiert.

Ziele:

- Reflexion der eigenen Nutzung von digitalen Medien im Vergleich zur eigenen Zielgruppe
- Verbesserung der Kenntnisse über Chancen und Risiken der eigenen Zielgruppe
- Ausloten möglicher Einsatzgebiete von digitalen Medien
- Transfer in die eigene Arbeit optimal gestalten

Inhalte:

- **Digitale Medien als Herausforderung für die Gesundheitsförderung (Online-Sucht, Foren zur Selbstgefährdung, sexuelle Belästigung und Missbrauch im Internet, Cyber-Mobbing ...)**
- **Einsatzgebiete Sozialer Medien in der Arbeit mit Klient/innen**
- **Wie funktionieren Facebook, Twitter und Co?**
- **Welche weiteren Möglichkeiten bietet das Internet meiner Organisation?**

Methoden:

- Input mit Diskussionen
- Reflexion der Erfahrungen der Teilnehmer/innen, u.U. in Form von Rollenspielen
- Direkte Arbeit online in Sozialen Medien

Voraussetzung:

Computer, Smartphone mit Internetzugang und Basisfähigkeiten im Umgang mit Computer und Internet (wenn möglich auch Smartphone).

Referentin/Trainerin:
Barbara Buchegger

Termin: Mi 23. – Do 24. April 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 2. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Digital Storytelling als Methode in der Gesundheitsförderung

> 14400105

Digital Storytelling verbindet ein Grundbedürfnis, das so alt ist wie die Menschheit selbst – nämlich das Erzählen und Festhalten von Geschichten – mit Methoden des Improvisationstheaters und den modernen Mitteln der Informations- und Kommunikationstechnologie. Digital Storytelling ist mittlerweile weltweit verbreitet und hat als Methode in verschiedenen Bereichen Fuß gefasst: in der Erwachsenenbildung, in der zeitgeschichtlichen Dokumentation, in der psychologischen Betreuung und Traumabearbeitung, im Bereich Spracherwerb und im Gesundheitswesen. Die Erschaffung einer Digital Story stellt eine kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie dar und kann helfen, sich auf andere Menschen, deren Geschichten und einen Perspektivenwechsel einzulassen, ohne dabei die notwendige professionelle Distanz zu verlieren.

Methoden:

- Theoretischer Input (kurzer Einblick in die Geschichte von Digital Storytelling, Einsatzmöglichkeiten von Digital Storytelling in verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen)
- Brainstorming
- Aktivierende gruppendynamische Übungen
- Storycircle
- Sprech- und Schauspielübungen
- Teilnehmer/innenorientierter Zugang zu technischem Know-how (Film- und Tonaufnahme, Filmschnitt)
- Creative Writing
- Visualisierung – Erstellen eines Storyboards
- Reflexion über die Anwendungsmöglichkeiten von Digital Storytelling im jeweiligen persönlichen Arbeitsbereich und Feedback
- Einsatz abwechslungsreicher Kommunikations- und Sozialformen (Einzel- und PartnerInnenarbeit, Gruppenarbeit, Plenum, Diskussionsrunden...)

Inhalte:

Im Seminar gestalten die Teilnehmer/innen einen persönlichen Kurzfilm (2-3 min.), der Erinnerungsstücke, Fotos, Filme und Musik kombiniert. Erlebnisse und Erfahrungen, welche die Teilnehmer/innen bei ihrer Arbeit in der Gesundheitsförderung gemacht haben, können so in einem neuen Umfeld reflektiert werden und erfahren Diskussion und Wertschätzung durch andere. Die dadurch entstehende interdisziplinäre und funktionsübergreifende Zusammenarbeit wirkt motivierend auf alle am Story-Prozess Beteiligten.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen werden befähigt, die Methode des Digital Storytelling in ihrer Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen einzusetzen.

Zielgruppe:

Zielgruppe des Seminars sind Mitarbeiter/innen und Leiter/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und Gesundheitsförderungsprojekten und an Gesundheitsförderung interessierte Personen in der öffentlichen Verwaltung.

Referent/Trainer:
Erwin Schmitzberger

Termin: Do 22. – Fr 23. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. Mai 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Der Garten als Medium in der Gesundheitsförderung > 14400106

Gärten vermitteln Vertrautheit, Alltagsnormalität und Sicherheit, regen die Sinne, kognitive Fähigkeiten und Bewegung an und fördern Erinnerungen und gefühlsmäßige Assoziationen. Sie haben es sicher selbst schon wahrgenommen: Das grüne Draußen, ein einladender Garten von lebendiger Vielfalt wirkt positiv auf Stimmung und Gesundheit. Der Garten an und für sich, aber vor allem auch das gemeinschaftliche Gärtnern, z.B. im Rahmen eines Gemeinschaftsgartens im kommunalen Setting, hat großes gesundheitsförderliches Potenzial. Voraussetzung, um dieses Potenzial auch ausschöpfen zu können, ist eine nutzerspezifische, partizipative Planung des Freiraumes. So wird der Garten ein behutsam durchdachter, maßgeschneiderter Ort des Wohlbefindens, mit Raum für Alltagstätigkeiten, Kontemplation und sozialen Zusammenhalt. Die gemeinschaftliche Gestaltung und Nutzung natürlicher Lebensräume an den Örtlichkeiten, wo Menschen leben oder arbeiten trägt maßgeblich zu gesundheitsförderlichen Verhältnissen bei.

Ziele:

- Die Teilnehmer/innen kennen Ziele und Möglichkeiten zur Nutzung von Gärten in der kommunalen Gesundheitsförderung, bei Nachbarschaftsprojekten, in Betrieben oder Schulen.
- Sie kennen Tools zur Erarbeitung eines Nutzungskonzeptes.
- Sie können unter Berücksichtigung der Prinzipien der Gesundheitsförderung zielgruppenspezifische Maßnahmen exemplarisch planen.

Zielgruppe:

Projektleiter/innen oder Entscheidungsträger/innen, die Freiräume für ihr Gesundheitsförderungsprojekt nutzen wollen, z.B. im Rahmen von Vereinen, Organisationen, öffentlichen Einrich-

tungen, Betrieben, Gemeinden, Nachbarschaften, Schulen oder Kindergärten.

Inhalte:

- **Garten und Gärtnern als gesundheitsförderlicher Prozess**
- **Natur wirkt – ob wir wollen oder nicht, Gesundheitsförderung und Sinngebung**
- **Prinzipien der Gesundheitsförderung als Basis für die Planung**
- **Anforderungen an und Empfehlungen für Gärten**
- **Beispielhafte Reflexion der eigenen Projekte**
- **Empfehlungen für nachhaltige Nutzung**

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Plenumsarbeit und Gruppenübungen
- Fallarbeiten aus der Praxis
- Rückmeldungen durch Teilnehmer/innen und Trainer/innen
- Praxistransfer

Referentinnen/Trainerinnen:
Brigitta Hemmelmeier-Händel
Susanne Mulzheim

Termin: Mo 2. – Di 3. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 12. Mai 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Transkulturelle Kompetenz in der Gesundheitsförderung > 14400107

Die Herausforderung in der kultursensiblen Gesundheitsförderung besteht darin, vor allem zielgruppenspezifische maßgeschneiderte Angebote zu setzen, die den gesundheitlichen Bedürfnissen und Anliegen, insbesondere von Menschen mit Migrationserfahrung, entgegenkommen. Im Seminar wird gemeinsam erarbeitet, wie Interventionen der Gesundheitsförderung gestaltet sein müssen, damit diese sehr heterogene Zielgruppe erreicht wird und in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt werden kann. Neben Daten und Fakten zur Lebens- und Gesundheitssituation von Migrant/innen werden Good Practice Projekte und Erfahrungen aus der Praxis vorgestellt und gemeinsam mit den Teilnehmer/innen beleuchtet.

Ziele:

- Die Teilnehmer/innen kennen die Zusammenhänge zwischen Migration und Gesundheit.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihre eigenen Projekte und Maßnahmen im Hinblick auf Kultursensibilität.
- Die Teilnehmer/innen sind fähig, das Gelernte in die Planung von Gesundheitsförderungsprojekten und Maßnahmen einzubeziehen.
- Die Teilnehmer/innen kennen zielgruppenspezifische Strategien für Interventionsprojekte der Gesundheitsförderung.

Zielgruppe:

Gesundheitsförderer und -förderinnen, die aktuell oder in Zukunft mit Menschen mit Migrationserfahrung in unterschiedlichen Kontexten arbeiten (wollen) und alle am Thema interessierten Personen.

Inhalte:

- **Was bedeutet Migration und welche Assoziationen werden damit verbunden?**
- **Welche Zusammenhänge bestehen**

zwischen Migration und Gesundheit?

- **Wie kann ich Personen mit Migrationserfahrung für gesundheitsfördernde Interventionen erreichen?**
- **Wie kann das Inanspruchnahmeverhalten gesundheitsbezogener Maßnahmen von Migrant/innen erhöht werden?**
- **Wie kann die Zielgruppe hinsichtlich ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt werden?**
- **Gemeinsames Erarbeiten von Strategien für Interventionsprojekte der Gesundheitsförderung mit und für sozial benachteiligte Frauen und Männer mit Migrationserfahrung**
- **Good Practice Projekte der genderspezifischen Gesundheitsförderung**
- **Geschlechtssensible interkulturelle betriebliche Gesundheitsförderung – eine besondere Herausforderung?**

Methoden:

Inputs theoretische Grundlagen, Präsentation und Diskussion von Good Practice Projekten, Aufgreifen von Fallbeispielen und Fragen der Teilnehmer/innen, Einsatz verschiedener kreativer Methoden, Kleingruppenarbeit, Diskussionen im Plenum sowie in Kleingruppen.

Referentinnen/Trainerinnen:

Karin Korn
Ekim San

Termin: Mi 25. – Do 26. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 4. Juni 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Alles spielt eine Rolle“ – Rollenspiel und Stehgreiftheater als Methode in der Gesundheitsförderung > 14410101

Sich an und in neuen und unbekannten Rollen körperlich erproben, wahrnehmen, spüren und für sich selbst und den eigenen Arbeitsalltag adaptieren, steht im Mittelpunkt des Seminars. Mit der Methode Rollenspiel/ Stehgreifspiel betreten wir die Bühne in Rollen, die körperliches Wahrnehmen fördern und Achtsamkeit gegenüber unserer körperlichen Befindlichkeit ermöglichen. Körperliche Rollen beeinflussen uns unmittelbar und grundlegend, hier liegt der Schlüssel für Wohlbefinden und Gesundheit.

„Im Leben haben die Rollen Lücken, die zu jeder Zeit durch die Spontanität der Menschen, die sie verkörpern, gefüllt werden können. Das Leben ist ein lebendiger Fluss und so können wir uns Rollenerweiterungen aneignen.“ J.L.Moreno (Begründer des Psychodramas, Soziometrie, Rollenspiel)

Ziele:

- In der Arbeit mit unterschiedlichen Gruppen mehr Sicherheit erwerben
- Analyse der eigenen Arbeitsfelder und mögliche Psychodrama-Rollenspiel-Anwendungen im Arbeitsfeld
- Eigene Kompetenzen und Fähigkeiten in der Arbeit wahrnehmen und erweitern
- Rollen kennenlernen, bekannte Rollen erweitern und Handlungsperspektiven entwickeln
- Durch Rollenspiel und Stehgreiftheater Spontaneität und Kreativität fördern und entwickeln

Methoden:

- Gruppen- und Einzelarbeit
- Vortrag

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und Gesundheitsförderungsprojekten

Referentinnen/Trainerinnen:

Susanne Maria Hackl
Maria Stockinger

Termin: Mo 22. – Di 23. September 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung
Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundes Führen mit Achtsamkeit – Führungskompetenzen für Projektleiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten > 14410102

In diesem Seminar setzen Sie sich mit den Kernaufgaben Ihrer Leitungsfunktion auseinander. Projektmitarbeiter/innen auch gesund zu führen, erfordert zunächst Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Gesundheitsverhalten.

Ziele:

- Sie nutzen systemische Konzepte für Ihre Leitungsaufgaben.
- Sie erleben und integrieren die 6 Faktoren des Gesunden Führens.
- Sie nehmen Spannungsfelder des Leitens bewusster wahr.
- Sie entwickeln Strategien für komplexe Leitungsherausforderungen in Ihrem Projekt.

Methoden:

- Interaktive, Kommunikation fördernde Methoden der Erwachsenenbildung
- Szenische Übungen
- Gruppen-Lernszenarien,
- Inneres Leitungsteam
- Feedbackprozesse

Zielgruppe:

Leiter/innen von GF-Projekten.

Inhalte:

Ausgehend vom „Führen – Managen – Leiten“-Modell reflektieren Sie Ihre gesundheitsförderlichen Leitungskompetenzen und entwickeln diese weiter. Erleben Sie die 6 Faktoren des Gesunden Führens (Sicherheit, Wertschätzung, Adäquate Belastung, Sog statt Druck, Handlungsspielräume, Soziales Klima) in dynamischen Übungen und integrieren Sie die Erkenntnisse in Ihre Führungs-/Leitungsrolle.

Sie entwickeln Ihre individuellen Leitungsstrategien als Alternativen zum herkömmlichen Ursache – Wirkungsmodell, welches sich auf „wenn – dann“-Handlungsmuster beschränkt. Sie nutzen die Erfahrungen und Impulse aus dem Seminar „Gesundes Führen mit Achtsamkeit“, um in Zukunft als Leiterin oder Leiter für Ihre Projektmitarbeiter/innen (vermehrt) authentisch zu wirken.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:

Sabine Schuster

Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: Mo 13. – Di 14. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung

Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 22. September 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung?

> 14410103

Immer häufiger setzt die Gesundheitsförderung auf „Multiplikator/innen“. An sie werden zahlreiche Erwartungen gerichtet, wie z.B. den Zugang zur Zielgruppe zu erleichtern, Gesundheitswissen zu vermitteln, als Vorbilder zu wirken ...

In diesem zweitägigen Seminar werden Möglichkeiten und Grenzen der Aufgaben von Multiplikator/innen in verschiedenen Settings beleuchtet und anhand von konkreten Praxisbeispielen kritisch reflektiert.

Ziele:

Auseinandersetzung mit der Bedeutung und der Rolle von Multiplikator/innen in verschiedenen Settings der Gesundheitsförderung, Für und Wider von freiwilligem Engagement in der Gesundheitsförderung, Ausloten von Möglichkeiten der Teilhabe und Beteiligung, Diskussion von Schulungskonzepten, Transfer in die Praxis, zentrale Herausforderungen und Erfolgspotenziale für eine gelungene Umsetzung.

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen, von Gesundheitsförderungsprojekten und an Gesundheitsförderung Interessierte in der öffentlichen Verwaltung.

Methoden:

Theorie-Input, Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Gruppenübungen.

Inhalte:

- Welche Erwartungen bestehen an Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung und können sie erfüllt werden?
- Wie können Interessent/innen gewonnen werden und wie kann Teilhabe ermöglicht werden?
- Welche Rahmenbedingungen und Strukturen sind im Setting erforderlich?
- Welche Kompetenzen und welches Gesundheitswissen brauchen Multiplikator/innen?
- Wie können Schulungskonzepte methodisch und inhaltlich gestaltet werden?
- Wie gelingt ein erfolgreicher Transfer in die Praxis?
- Welche Form der Begleitung brauchen Multiplikator/innen, um ihr Interesse und ihre Motivation aufrecht zu erhalten?
- Wie können Multiplikator/innen nachhaltig im Setting verankert werden?

Referentinnen/Trainerinnen:

Erentraud Weiser

Kathrin Hofer

Termin: Do 13. – Fr 14. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wiener Gesundheitsförderung

Treustraße 35-43 / Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 23. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

FGÖ Vernetzungstag: Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten – Projekt- und Settingübergreifendes Lernen ermöglichen

> 14200101 oder > 14200105

Evaluation leistet einen großen Beitrag zur Qualitätsverbesserung und zur Dokumentation und Kommunikation von Ergebnissen und Lernerfahrungen von Gesundheitsförderungsprojekten.

Beginnend mit dem Jahr 2014 kommt bei der Evaluation von geförderten Projekten des FGÖ ein neuer Fragebogen zum Einsatz, der in Kooperation mit dem LBI für Gesundheitsförderungsforschung entwickelt wurde: der FGÖ Evaluationsbogen.

Dieses Instrument soll den Evaluator/innen bzw. Fördernehmer/innen die Gelegenheit zu einer systematischen und abschließenden Reflexion ihrer Projekte bieten. Durch den Evaluationsbogen möchte der FGÖ auch projekt- und settingübergreifendes Lernen ermöglichen und Lernerfahrungen noch stärker als bisher zur Verfügung stellen.

Gleichzeitig gibt es seitens der Evaluator/innen viel Erfahrung mit aktuellen Themen, Methoden und auch Herausforderungen bei der Umsetzung von Evaluationsprojekten.

Ziele:

Mittels des Vernetzungstages will der FGÖ

- Evaluator/innen von Gesundheitsförderungsprojekten einladen, den FGÖ Evaluationsbogen kennenzulernen,
- Raum für Austausch über Evaluation im Bereich Gesundheitsförderung geben,
- Gelegenheit geben, mit Kollegen und Kolleginnen das zu diskutieren, was einen zum Thema Evaluation schon lange bewegt und gemeinsam einen Blick in die Zukunft der Evaluation zu werfen.

Dieser Vernetzungstag bietet einen moderierten Austausch:

- unter Evaluationsexpert/innen,
- mit der Leiterin des Fonds Gesundes Österreich, Mag. Christa Peinhaupt, MBA und
- mit Mag. Dr. Martina Nitsch, Projektverantwortliche im LBI für Gesundheitsförderungsforschung.

Zielgruppe:

Evaluator/innen von Gesundheitsförderungsprojekten.

Referentin / Trainerin:
Friederike Weber

Termin: Do. 30. Jänner oder Do. 6. März 2014,
jeweils 1-tägig, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus Maria Ward, Stattersdorfer Hauptstraße 62,
3100 St. Pölten, Hotel Corvinus, Bahngasse 29-33,
2700 Wr. Neustadt

Teilnahmegebühr: jeweils 40 Euro
Anmeldung bis 9. Jänner bzw. 13. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Schmeckt, tut gut und hält gesund – Gesundheitsförderung in Großküche, Kantine und Buffet > 14200102

Essen und Trinken ist eine angenehme, genussvolle Angelegenheit. Für Gäste der Außer-Haus-Verpflegung bestimmt das Speisen- und Getränkeangebot wie gut, gesund oder auch wie „nachhaltig“ gegessen und getrunken wird.

Wo viele Personen essen, steht die Küche vor einer besonderen Herausforderung: Der Speiseplan soll attraktiv sein, immer wieder Neues bieten, die Ernährungsempfehlungen sollen umgesetzt werden, damit die Mahlzeit fit und leistungsfähig und nicht müde macht. Nebenbei soll die Küche klimafreundlich und „nachhaltig“ kochen und natürlich muss dem Kosten- und Rationalisierungsdruck Rechnung getragen werden. Nicht zuletzt muss das Essen vor allem eines: schmecken!

Nicht machbar? Doch! Mit einer klaren Zieldefinition und einer gut geplanten, schrittweisen Umsetzung.

Zielgruppe:

- Mitarbeiter/innen und Führungskräfte in Küche und Management
- Berater/innen im Gesundheitsförderungsbereich
- Interessierte, die ihr Wissen erweitern und weitergeben wollen

Inhalte:

- **Gesunde, klimaschonende Verpflegung:** aktuelle Standards und Trends, Beispiele aus der Praxis
- **Küchencheck:** Sortiment, Ambiente, Feedback, Gästekommunikation - Vorstellung geeigneter Erhebungsinstrumente
- **Machbare Ziele setzen:** Von den Wünschen/Vorgaben zu einem Verpflegungsziel/einem kulinarischen Profil
- **Schritte für Schritt zur Umsetzung:** Planung der wichtigsten Maßnahmen und Meilensteine, Checklisten – einfach eingesetzt, Tools zur Qualitätssicherung
- **Erfolgsfaktoren:** Was sind „Knackpunkte“ für das Gelingen? Tipps aus der Praxis

Im Rahmen des zweitägigen Seminars erhalten Sie ein Update zu gesunder und klimaschonender Verpflegung. Mit praxiserprobten Tools und Checklisten wird es Ihnen möglich sein, Ihre geplanten Maßnahmen umzusetzen.

Referentin/Trainerin:
Rosemarie Zehetgruber

Termin: Do 27. – Fr 28. Februar 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5, 3100 St.Pölten

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 6. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Wie begLEITE ich Prozesse in Gesunden Gemeinden erfolgreich – Erfolgsfaktoren zur nachhaltigen Gesundheitsförderung im kommunalen Setting > 14200103

„Capacity Building“ bedeutet den Aufbau von Wissen, Fähigkeiten, Engagement, Strukturen, Systemen und Führungsqualitäten, um effektive Gesundheitsförderung zu ermöglichen.

Die Arbeit in der kommunalen Gesundheitsförderung ist oft geprägt von Interessenskonflikten und einem Spannungsfeld zwischen unterschiedlichen Ansprüchen und tatsächlich Erreichbarem. Daraus ergibt sich für die Berater/innen, Prozessbegleiter/innen und Akteur/innen in der Gemeinde die schwierige Aufgabe, eine gemeinsame Strategie zu entwickeln und dementsprechende Maßnahmen zu planen. Das Verorten dieser Strategie im Capacity Building Modell gibt allen Beteiligten einen klaren und sicheren Rahmen, auf den in jedem Schritt des Weges Bezug genommen werden kann. Der Fokus auf die Prozessqualität wird dadurch erleichtert und der Aufbau von nachhaltigen Strukturen gefördert. Darüber hinaus unterstützen das Klären und Reflektieren der eigenen Rolle im Arbeitskreis den persönlichen Entwicklungsprozess als Berater/in und die Effektivität der Prozessbegleitung.

Ziel:

Das Seminar ist als praxisorientierte Handlungsanleitung zur Prozess- und Ressourcenorientierung in der kommunalen Gesundheitsförderung angelegt. Das Capacity Building Modell dient dabei als Wegweiser.

Inhalte:

- Das „Capacity Building Modell“ als Kompass für die Projektsteuerung
- Grundlagen der „komplementären Prozessbegleitung“
- Das Rollenverständnis als Prozessbegleiter/in
- Reflexion und Intervention als Wegbegleiter
- „Was tun, wenn ...“ – Strategien für den Umgang mit Projektkrisen

Methoden:

Fachinputs, Fallbeispiele, Gruppenübungen.

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Berater/innen und Arbeitskreisleiter/innen von Gesunden Gemeinden und an Personen, die im Rahmen von kommunalen Gesundheitsförderungsprojekten Prozesse begleiten.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:
Gernot Antes, Anne Marie Ohnoutka

Termin: Di 4. – Mi 5. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Corvinus
Bahngasse 29-33, 2700 Wr. Neustadt

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 11. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Motivation durch Partizipation in Gesundheitsförderungsprojekten – oder wie hole ich alle ins Boot? > 14200104

Jedes gut geplante GF-Projekt lässt sich nur mit hoher Beteiligung erfolgreich umsetzen: Wie kann es gelingen, Kolleg/innen, Mitarbeiter/innen und Betroffene davon zu überzeugen, dass es um eine „gute Sache“ geht? Ein Weg, um Beteiligung in Gesundheitsförderungsprojekten zu erreichen, ist jener über partizipative Prozesse. Beteiligte von Beginn an in die Willens- und Entscheidungsbildung einzubinden, ist bedeutsam für den nachhaltigen Erfolg. Umfassende Information und Kommunikation in allen Phasen/Stufen stellen weitere partizipative Bausteine dar. Wer mitredet und mitentwickelt, steuert auch mit und fühlt sich stärker mitverantwortlich für das Projekt und seine zielorientierte Umsetzung.

Ziele:

- Motivationsmodelle kennenlernen und anwenden aufs eigene Projekt
- Methoden für partizipative Prozesse erleben und einordnen können
- Motivbündel für das eigene Projekt kreieren können

Inhalte:

In diesem Seminar stellen wir Modelle der Motivationstheorie vor und schaffen Lern-Räume zur Entwicklung von Motivbündel für das eigene Gesundheitsförderungsprojekt – sowohl für das Projektteam als auch für die Zielgruppe. Den Output dieser Bündel stellt das gemeinsame Ziel des Projektes dar. Wir setzen uns weiters mit dem Modell der 7 Stufen der Partizipation in der GF näher auseinander (in Anlehnung an die Initiative „Tut gut“). Mit der VAKOG-Strategie kann der Nutzen schließlich auf der persönlichen Ebene sichtbar, spürbar und erlebbar gemacht werden, was die Identifikation des Einzelnen mit den Projektthemen ermöglicht und die Beteiligung erhöht. Ergänzend präsentieren wir kreative Beispiele wie den „Motivationskoffer“ und den „lebendigen Bilderrahmen“.

Methoden:

- Beteiligende Methoden der Erwachsenenbildung
- Theorie-Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:

Sabine Schuster

Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: Mo 24. – Di 25. März 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus Maria Ward

Stattersdorfer Hauptstraße 62, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 1. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



„Gesundes Leitbild“ – Leitbildentwicklung als Entwicklung von nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen > 14200106

Schule ist ein besonderes System (Expert/innen-Organisation) – Gesundheitsförderung wird immer noch als Zusatzaufgabe verstanden und nicht als Grundlage für erfolgreiches Lehren und Lernen. Durch das Festschreiben von Gesundheitsförderung im Leitbild soll eine Auseinandersetzung mit Gesundheitsförderung allgemein sowie die Entwicklung von Maßnahmen zur nachhaltigen Implementierung gesundheitsfördernder Aktivitäten und Strukturänderungen erfolgen.

Ziele:

- Verständnis für Gesundheitsförderung im Setting Schule
- Vorgangsweisen, Werkzeuge u. a. zur Erstellung eines Leitbildes

Zielgruppe:

Lehrer/innen, Direktor/innen u. a. Interessierte.

Inhalte:

- **Grundlegendes zur Gesundheitsförderung im Zusammenhang mit Schulqualität (SQA) – ganzheitlicher Ansatz**
- **Basisinformationen zur Organisationsentwicklung**
- **Kenntnisse über Leitbilder allgemein und Anregungen für die Entwicklung von Leitbildern unter dem Fokus der Gesundheitsförderung.**

Methoden:

Wissenschaftlich sowie praktisch fundierte Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Lernprojekte zu den diversen Themenbereichen, „Schätze“ (Wissen und Erfahrungen) der Teilnehmer/innen werden gehoben, verdichtet, sicht- und nutzbar gemacht – Wissensmanagement.

Referentin/Trainerin:
Eva Mitterbauer

Termin: Mo 7. – Di 8. April 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5, 3100 St.Pölten

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 17. März 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Rollenklarheit und Motivation für die nachhaltige Arbeit in Gesundheitsförderprojekten > 14200107

Mitarbeiter/innen in Gesundheitsförderprojekten brauchen, ebenso wie Führungskräfte, klar definierte Rollenbilder, damit sie ihre Konzentration auf die Aufgaben innerhalb des Teams und der Gesamtorganisation optimal lenken können.

Rollenklarheit ist Voraussetzung für eine reibungsarme, effiziente Zusammenarbeit mit anderen Menschen. Umgekehrt kann sich ein Mangel an Rollenstärke extrem demotivierend auswirken.

Gerade in der nachhaltigen Gesundheitsförderung ist die Fähigkeit, sich und andere immer wieder neu zu motivieren, gefordert. Motivation ist kein stabiler Zustand, sondern ein wandelnder Prozess, den man selbstwirksam in die positive Richtung leiten kann.

Ziel:

Die Teilnehmer/innen haben ein klareres Rollenbild und können dieses gestärkt umsetzen, sie können sich selbst motivieren und wissen, wie sie Demotivation frühzeitig entlarven und entgegenwirken können.

Inhalte:

Rollenklarheit

- **Die eigene Rolle in meiner Projektarbeit erkennen, definieren und zu anderen Rollen abgrenzen können**
- **Werte, Ziele, Aufgaben, Grenzen erkennen und wahren**
- **Motivation in Gruppen und Teams**
- **Wie kann ich Demotivation verhindern?**
- **Wie kann ich mich und andere nachhaltig motivieren?**

Methoden:

Reflexion, Diskussion, Einzel- und Gruppenübungen mit vielen praktikablen Tipps und Werkzeugen.

Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten, speziell ehrenamtliche Mitarbeiter/innen und Regionalbetreuer/innen.

Referentin/Trainerin:

Natalia Ölsböck

Termin: Mo 5. – Di 6. Mai 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus Maria Ward

Stattersdorfer Hauptstraße 62, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 14. April 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Gesundheit für alle“ – schwierige Zielgruppen in Gesundheitsförderungsprojekten erreichen! > 14200108

„... es ist leicht zu verstehen, dass die Dinge, denen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden, und die Art und Weise, wie wir ihnen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, Inhalt und Qualität unseres Lebens ausmachen.“ Mihaly Csikszentmihalyi¹

Ein gelungenes soziales Miteinander ist die Basis für eine funktionierende zukunftsfähige Gesellschaft. Dieses Sozialkapital, das durch enge Freundschaften, unterschiedliche Kontakte in Netzwerken und gemeinsame Werthaltungen geprägt wird, stärkt den sozialen Zusammenhalt in Familien, Nachbarschaften, in Organisationen und Gemeinden. Im Seminar werden sowohl die theoretischen Grundlagen des Sozialkapitals vermittelt, als auch die Zusammenhänge zur Gesundheitsförderung. Gesundheit für alle bedeutet auch Zielgruppen zu begeistern, die schwer zu erreichen sind. Eine Fülle an kreativen Methoden dient als Handwerkszeug, um Beteiligung von Menschen zu ermöglichen und motivierend zu gestalten. Im Seminar wird teilnehmer/innenorientiert an eigenen Projektideen und -aktivitäten gearbeitet.

Ziele:

- Theoretische Grundlagen des Sozialkapitals vertiefen
- Wesentliche Zusammenhänge von Salutogenese (Wie entsteht Gesundheit?) und Sozialkapital verstehen
- Methoden für Beteiligungsprozesse kennenlernen und reflektieren (Großgruppenmoderationsmethoden, Netzwerkbildung, Dialogkultur ...)
- Kreative Methoden, um die eigene Motivation im Projektgeschehen immer wieder zu stärken und um die Ressourcen der Beteiligten optimal für Projektaktivitäten einzusetzen

Methoden:

Moderationsmethoden, Kreativitätstechniken, Lehrgespräche, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Präsentation im Plenum, Dialog und Reflexion im Plenum, Bewegungs- und Entspannungstechniken zur aktiven Kurzpausengestaltung.

Trainerin/Referentin:
Margit G. Bauer

Termin: Mo 25. – Do 26. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Designhotel Römerhof
Hafenstraße 3, 3430 Tulln

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 4. Juni 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

¹ Quelle: *Flow im Beruf: Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*. Stuttgart: Klett-Cotta, 2004.

Gesundheitsförderung für Lehrlinge – Transfer von Projekterfahrungen aus Health4You > 14210101

Die Lehrzeit stellt einen wichtigen Abschnitt im Leben von Jugendlichen dar. Neben der Stärkung des Bewusstseins für ganzheitliche Gesundheitsförderung bei den Jugendlichen spielt vor allem die Schaffung gesundheitsförderlicher Umwelten in den Einrichtungen der Lehrlingsausbildung eine wesentliche Rolle.

Der Fonds Gesundes Österreich setzt ab 2014 einen Schwerpunkt auf die Lehrlingsgesundheitsförderung, da Lehrlinge eine Zielgruppe darstellen, die bislang noch kaum mit Gesundheitsförderungsmaßnahmen erreicht wurde.

Ziel:

Das Seminar soll Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für Lehrlinge, speziell auch den Bedarf der gesundheitsfördernden Gestaltung von Lehrausbildungseinrichtungen aufzeigen. Anhand der Erfahrungen und Ergebnisse des bereits abgeschlossenen Pilotprojekts Health4You wird in diesem Seminar vermittelt, wie Sie gesundheitsfördernde Maßnahmen in der überbetrieblichen Lehrausbildung verankern, um für sich selbst, für die Mitarbeiter/innen und Lehrlinge ein gesundes Umfeld zu schaffen. Durch den Transfer des Projekts Health4You sollen neue Ideen und Projekte für Lehrlinge entwickelt werden.

Zielgruppe:

- Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von überbetrieblichen Lehrausbildungseinrichtungen
- Lehrlingsausbilder/innen
- Jugendvertreter/innen
- Projektverantwortliche von Gesundheitsförderungsprojekten

Inhalte:

- **Gesundheitsförderung für Lehrlinge – wo und wie setzt man an?**
- **Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen in der Lehrlingsausbildung**
- **Gesunde Lehrlinge, gesunde Mitarbeiter/innen und gesundheitsförderliche Verhältnisse in der Lehrausbildungseinrichtung**
- **Projekte für Lehrlinge planen und umsetzen**

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Konkrete Fallbeispiele
- Gruppenarbeiten und praktisches Ausarbeiten von beispielhaften Maßnahmen für die Lehrausbildung
- Diskussion

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:

Reinhard Zuba
Jessica Rudolph

Termin: Do 9. – Fr 10. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Designhotel Römerhof
Hafenstraße 3, 3430 Tulln

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 18. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Projektmanagement in der Gesundheitsförderung. Spezifika für Gemeinden und Schulen > 14210102

Gemeinden und Schulen sind – neben dem Setting Betrieb – die beiden klassischen Handlungsfelder der Gesundheitsförderung. Sowohl die schulische als auch die kommunale Gesundheitsförderung können in Österreich auf eine jahrzehntelange Praxis verweisen, sind aber dennoch vergleichsweise wenig systematisch untersucht. Ein möglicher Grund dafür: Sowohl das Setting Gemeinde als auch das Setting Schule sind herausfordernde Terrains, die ein strukturiertes Vorgehen verlangen. So wird bei der Planung von Gesundheitsförderungsprojekten häufig übersehen, dass es einen Unterschied zwischen Vision, Vorhaben und Zielen gibt. Weiters wird das vorhandene theoretische und praktische Wissen noch immer zu wenig genutzt. Ein dritter, zentraler Erfolgsfaktor liegt in der Wahl der Zielgruppe.

Das Seminar versucht vor diesem Hintergrund, die Settings Gemeinde und Schule sowohl in ihren theoretischen Hintergründen als auch anhand deren umsetzungsorientierten Praxiserfahrungen zu beleuchten. Dabei wird vor allem auch auf die wichtigsten Erfolgsfaktoren und Stolpersteine in diesen anspruchsvollen Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung eingegangen.

Inhalte:

- **Grundprinzipien und Managementkreisläufe in den Settings Gemeinde und Schule**
- **Projektentwicklung als sozialer Prozess**
- **Methoden der Partizipation und Vernetzung**
- **Beratung in und von Gesundheitsförderungsprojekten**
- **Erfolgsfaktoren und Stolpersteine in der Praxis**
- **Lernen an Fall- und Praxisbeispielen**

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Personen, welche konkrete Projekte in den beiden Settings planen bzw. umsetzen oder in diesen Settings beratend und begleitend tätig sind.

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Do 16. – Fr 17. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 25. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Präsentation, Öffentlichkeits- und Medientraining in der Gesundheitsförderung > 14210103

Das Training für die Verbesserung der Körperhaltung und der körperlichen Präsenz. Es schafft eine deutliche, authentische und bewusste Körpersprache (Mimik, Blick, Gestik) und gibt mehr Sicherheit und Ausstrahlung bei Ihren Auftritten und führt so zu mehr Selbstbewusstsein. Sie erlernen freies Sprechen ohne den Faden zu verlieren und einen gelassenen Umgang mit ungeplanten und unerwarteten Situationen. Sie lernen in stressigen Situationen zu bestehen und sowohl in Konfliktgesprächen als auch in sachlichen Gesprächen Ihre Authentizität zu bewahren.

Zielgruppe:

Dieses Training richtet sich an Menschen, die nur am Rande damit zu tun haben und einfach ihr „Know-how“ verbessern wollen – wie Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten. Deshalb reicht die Palette vom einfachen Präsentationstraining, auch vor der Kamera oder vor dem Mikrofon, bis zum Üben von heiklen Interviewsituationen.

Inhalte:

- **Sicherheit bei öffentlichen Auftritten**
- **Verbesserung des Know-hows in Bezug auf Medienarbeit**
- **Interviewtraining**
- **Richtiges Präsentieren in den Medien**
- **Sprechtechnik/Sprachgestaltung**
- **Die Verbesserung der Körperhaltung und körperliche Präsenz**
- **Eine deutliche, authentische und bewusste Körpersprache (Mimik, Blick, Gestik).**
- **Mehr Sicherheit und Ausstrahlung bei Ihren Auftritten**
- **Mehr Selbstbewusstsein (im Sinne von „sich seiner selbst bewusst sein“)**
- **Authentischer Auftritt**
- **Das Herausfinden Ihres eigenen Redetyps**
- **Das Erarbeiten eines Warm-Ups für Stimme, Atmung und Körper**

Referentin/Trainerin:

Daniela Zeller

Termin: Do 13. – Fr 14. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Corvinus

Bahngasse 29-33, 2700 Wr. Neustadt

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 23. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Resilienz: mit der Kraft des Humors zur Balance zwischen Stressoren und Schutzfaktoren > 14900101

Wie kann die so ruhig bleiben? Und dann macht sie auch noch einen Scherz?! Menschen in schwierigen Situationen – wie sie in der Gesundheitsförderung immer wieder vorkommen – haben verschiedene Methoden, mit Stress fertig zu werden. Humor ist eine davon. Der (eigene) Humor und seine Kraft sind Inhalt dieses Seminars.

Ziele:

Ziel ist, das Erfahrene, das Erprobte selbstständig anzuwenden, sich selbst in der (vertrauten/ bekannten) Gruppe zu erleben, erkennen, was Spaß macht und was wir weniger mögen. Das, was leicht fällt und Spaß macht, ist unsere „Komfort-Zone“. Diese soll in diesem Seminar erweitert werden.

Zielgruppe:

Trainer/innen, Praktiker/innen, Menschen, die in der Gesundheitsförderung mit Gruppen oder im Team arbeiten, Menschen, die sich gut kennen, oder spielerisch kennen lernen wollen, Mutige und Feige.

Methoden:

Improvisationstheaterspielende setzen sich auf der Bühne vor Publikum dem Stress aus, eine schwierige Situation (Szene) zu meistern. Die Prinzipien, die dahinter stehen sind: spielerisch sein, präsent sein, rasche Entscheidungen treffen, Geschenke machen (den anderen gut aussehen lassen!), die eigene Einstellung überprüfen und damit arbeiten, und keine Angst vor dem Scheitern. Diese Prinzipien werden in diesem Seminar genützt. Mit Spielen und Übungen aus dem Improvisationstheater sowie der Clownarbeit wird gemeinsam der persönliche Humor erforscht, seine Stärken und Schwächen eingeschätzt und sinnvoll eingesetzt.

Inhalte:

Leichtigkeit ist leicht, wenn die Regeln genau bekannt sind und somit mit ihnen gespielt werden kann. Distanz ermöglicht den Überblick: Wer zu nahe dran ist, überblickt selten das Ganze. Dieses Seminar vermittelt den „gesunden“ Wechsel zwischen Leichtigkeit und Schwere, zwischen Nähe und Distanz. Im Mittelpunkt steht immer das eigene Wohlbefinden: Was mag ich? Was tut mir gut? Was stärkt mich? Schließlich werden wir die Kraft unseres eigenen Humors und den der anderen erkennen und im täglichen Leben, in unserem Tun und Wirken, für uns und unsere Mitmenschen nützen können.

Referent/Trainer:

Uwe Marschner

Termin: Mo 13. – Di 14. Jänner 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel und Landgasthof Friedrichshof
2424 Zurndorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 23. Dezember 2013

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunder Boss – gesundes Team > 14900102

Die wachsenden Spannungsfelder in vielen Betrieben sind zahllos und kontinuierliche Veränderungsprozesse gehören zum normalen Arbeitsalltag. Führungskräfte agieren in ihrem Führungsalltag in einem Raum von Widersprüchen und sind hier besonders gefordert. Von ihnen wird Orientierung, Stabilität und Planbarkeit erwartet. Tatsächlich besteht aber das größte Problem darin, dass Steuerbarkeit und Prognostizierbarkeit immer weniger möglich sind. Eine wichtige Basisqualifikation stellt daher in dieser neuen Arbeitswelt die Fähigkeit dar, sich selbst ins „gesunde“ Arbeiten und Leben zu führen. Ist dies gelungen, kann ich als Führungskraft ein entsprechendes Vorbild geben.

Ziel:

Dieses Seminar hat zum Ziel, gängige Ansätze zum Thema und den Stand der Forschung zu vermitteln, unterschiedliche Handlungsstrategien zu entwickeln und dabei zu unterstützen, alltagsbezogene individuelle Lösungsansätze zu erarbeiten.

Methoden:

- Trainer/innen-Input
- Selbstreflexion
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Erfahrungsaustausch und Bearbeitung von Praxisfällen
- Rollenspiele
- Aktivierungs- und Entspannungsübungen

Zielgruppe:

Führungskräfte von Gesundheitsförderungseinrichtungen.

Inhalte:

- „Gesund führen“ als Schwerpunktthema beleuchten und bearbeiten
- Reflexion der eigenen Situation und der Situation im Unternehmen
- Grundlagen zum Thema „Umgang mit Stress“ (Unterscheidung Eu-Stress und Di-Stress ...)
- Wie sehr bin ich selbst derzeit durch „emotionalen Stress“ belastet und wie gehe ich damit um?
- Mögliche persönliche Bewältigungsansätze skizzieren
- Wie führe ich gesund?
- Was kann ich tun, damit meine Mitarbeiter/innen und ich gesund bleiben?
 - Grenzen der Steuerbarkeit anerkennen und Entscheidungsdruck in Prozessenergie wandeln
 - Widersprüche anerkennen und aushalten
 - Achtsamkeit – Innehalten - Bewusstheit und die Bedeutung der Sinnstiftung in unserem Leben
 - Lebensbereiche in Balance bringen – stabile Zonen errichten und pflegen
- Antworten auf offene Fragen und bedarfsgerechte Lösungsansätze

Referent/Trainer:

Mag. Peter Hofer

Termin: Mi 15. – Do 16. Jänner 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Thermen- und Vitalhotel

7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 25. Dezember 2013

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Feedback mit System – das Vitamin C für eine reibungslose Projektkommunikation in der Gesundheitsförderung > 14900103

Menschen, die gemeinsam an Projekten arbeiten, kommunizieren im Idealfall offen und konstruktiv miteinander. Dort, wo diese Kommunikation nicht funktioniert, treten Missverständnisse, Verstimmungen und Schweigen auf. Die fehlende Gesprächsbasis gefährdet das Projekt und führt unweigerlich in eine Sackgasse. Richtiges Feedback kann das verhindern und fördert die Qualität des Miteinanders im Team. Annehmbares Feedback zu geben, ermöglicht gerade auch in schwierigen Situationen den Kontakt aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Konflikte werden auf ihren Kern zurückgeführt – auf die Ebene der Bedürfnisse. Dort können sie viel einfacher gelöst werden. Richtiges Feedback ist damit ein wirkungsvoller Ansatz für die effektive Konfliktprävention und -bewältigung.

Ziele:

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, die Dinge offen anzusprechen, ohne andere damit zu verletzen. Sie können Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken, ohne dabei andere zu beschuldigen oder zu bewerten. Sie erkennen die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdbild besser und wissen, wie man Bitten klar formuliert, ohne dabei zu drohen oder zu manipulieren. Mittels geeigneter Techniken werden sie Kritik, Anerkennung und Veränderungswünsche so formulieren, dass die gewünschten Ergebnisse eher eintreten. Die Teilnehmer/innen lernen kritische Aussagen anderer nicht persönlich zu nehmen. Sie erkennen besser, welche unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse hinter solchen Aussagen stehen und wie man positiv damit umgeht.

Zielgruppe:

Projektmitarbeiter/innen und Projektleiter/

innen, die sinnlose Streitereien und Verletzungen vermeiden möchten, dabei aber Offenheit und Ehrlichkeit behalten und steigern wollen.

Inhalte:

- **Der Unterschied zwischen beobachten und bewerten: Wie beschreibe ich eine Sachlage, zu der ich ein Feedback geben will, objektiv?**
- **Artikulieren von eigenen Wahrnehmungen und von Gefühlen anderer: Wie beschreibe ich eigene und fremde Gefühle ohne zu interpretieren?**
- **Erkennen und artikulieren von Werten und Bedürfnissen: Was verbirgt sich hinter den Gefühlen?**
- **Konstruktives Feedback als Methode zur Persönlichkeitsentwicklung: Wie drücke ich Wünsche und Veränderungsvorschläge aus und gebe wertschätzendes Feedback?**

Methoden:

Theoretischer Input abwechselnd mit erlebnisorientiertem Lernen anhand eigener Beispiele.

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Di 25. – Mi 26. Februar 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung
7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 4. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – komplexe Vorhaben planen und durchführen > 14900104

Um Projekte in der Gesundheitsförderung gut planen und umsetzen zu können, sind grundlegende Kenntnisse des Projektmanagements unumgänglich. Neben den Projektmanagementtools, die im Seminar erlernt werden, werden auch soft facts berücksichtigt, denn Projekte sind komplexe Vorhaben von Menschen für Menschen – dem „Faktor Mensch“ wird daher besondere Aufmerksamkeit im Seminar gewidmet.

Ziele:

- Ansätze zur Steuerung und Planung von Gesundheitsförderungsprojekten kennenlernen
- Basiswissen zum Projektmanagement erlernen
- Spezifische Projektmanagementtools kennenlernen und anwenden
- Hard und soft facts im Projektmanagement kennenlernen und reflektieren
- Reflexion und Wissensaustausch eigener Projektideen und Projektkonzepte in der Gruppe

Methoden:

- Abwechselnd: Input der Trainerin und Anwendungsbeispiele mit konkreten Fällen der Teilnehmenden
- Durchgehen und Kennenlernen von hard facts im Projektmanagement
- Erstellen von u.a. Zeitplänen, Projektstrukturplänen, Arbeitspaketen und Budgetplänen
- Übungen zum „Faktor Mensch“ in Projekten (soft facts) – z.B. Kommunikation im Projektteam, Projektrollen usw.

Zielgruppe:

Zielgruppen des Seminars sind Projektleiter/innen und Projektmitarbeiter/innen mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen, Interessierte, die ein

Gesundheitsförderungsprojekt planen möchten, Entscheidungsträger/innen usw.

Inhalte:

Das Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, Projektmanagementmethoden zu erlernen und kennenzulernen. Dies erfolgt einerseits durch das Kennenlernen von hard facts im Projektmanagement und andererseits durch soft skills. Zu einer adäquaten Projektplanung zählen die Fähigkeit, Ziele zu formulieren und Zielgruppen eingrenzen zu können sowie Arbeitspakete festzulegen und zielgruppenspezifische Maßnahmen zu planen. Neben der Erstellung von Zeit- oder Budgetplänen widmet sich das Seminar auch dem Thema, wie innovative Ergebnisse von Gesundheitsförderungsprojekten aussehen könnten (z.B. Theaterstücke, Handbücher oder Hörbücher). Trotz der Fokussierung auf dem Kennenlernen von hard facts im Projektmanagement legt das Seminar Wert darauf, dass Projekte nicht ohne Menschen funktionieren und daher auch soft facts bei der Projektplanung und -durchführung berücksichtigt werden müssen.

Referentin/Trainerin:
Katharina Resch

Termin: Fr 14. – Sa 15. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel Burgenland
7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 21. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

«Echt fett!»

Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen > 14900105

*„Ich kann nicht den ganzen Tag mit Ruhepuls zu Hause abhängen – ab und zu muss ich einfach raus, mich ein bisschen erschrecken, um festzustellen, dass ich noch lebe.“
Richie Schley, Frorider und Extrem-Skifahrer*

Der Begriff Risiko bezeichnet die Erfahrung von Unsicherheit und Ungewissheit, der wir uns im Lauf unserer Entwicklung zu stellen haben (oder auch gerne stellen). Je komplexer jedoch unsere Welt wird, desto schwerer fällt es der Gesellschaft, Ungewissheit zu ertragen – oder besser noch: zu gestalten. Klassisches Risikomanagement kann hier die Angst vor Scheitern und Schaden nicht nehmen. Es bedarf also der Entwicklung einer Wagnis-Kultur, die es ermöglicht, Rauscherfahrungen und Risiken aktiv und bewusst zu gestalten. Das im Vortrag vermittelte risflecting-Konzept unterstützt Sie dabei auf diesem Weg von der Bewahrungszur Bewährungspädagogik, die Jugendlichen Mittel zur Selbstwahrnehmung und Risikobalance in die Hand gibt. Damit kann und soll auch die Prävention von primären Suchtentwicklungen kultiviert werden, deren Ursachen nicht psychische oder soziale Mängel, sondern Gewohnheit und Gewöhnung sind.

Ziele:

- Überblick und Einsatzmöglichkeiten der Methode „risflecting“ in der professionellen Arbeit mit Jugendlichen
- Stärkung der Risikokompetenz als Ansatz in der Prävention, Bildungsarbeit und Gesundheitsförderung

Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsprojekten und/oder Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung und in

Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens, die mit Jugendlichen arbeiten bzw. Verantwortung für jugendliche Lebenswelten tragen.

Inhalte:

- **Jugendliche Sehnsucht – pädagogische Antwort? – ein Panoptikum gesellschaftlicher Dissonanzen**
- **Ein guter Rausch braucht eine gute Unterlage – der risflecting-Ansatz**
- **Models of good practice**
- **Gespräch: Wie Rausch und Risiko in der Arbeit mit Jugendlichen thematisieren?**

Methoden:

- Inputs
- Möglichkeiten zu Erlebnis und Reflexion
- Austausch und Transfer

Referent/Trainer:
Gerald Koller

Termin: Do 20. – Fr 21. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung
7000 Eisenstad

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 27. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Warum das Rad neu erfinden?

Erfolgreiche Beispiele aus der Praxis zur Umsetzung nachhaltiger kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte > 14900106

Ohne ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in den Arbeitskreisen (AK) der kommunalen Gesundheitsförderung gäbe es nur vereinzelte Aktivitäten in diesem Setting. Sie nehmen eine wichtige Stellung zwischen den div. Organisationen der Gesundheitsförderung und der Bevölkerung ein. Als „Multiplikator/innen“ brauchen sie dementsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten in den Bereichen „Grundlagen der Gesundheitsförderung“, „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Umsetzung von Projektideen“. Die Grundlagen der Gesundheitsförderung sind für eine erfolgreiche Umsetzung von Projektideen essenziell. Zur Formulierung von Projektzielen und zur Ableitung der dementsprechend notwendigen Arbeitsschritte sind grundlegende Kenntnisse im Bereich „Projektmanagement der kommunalen Gesundheitsförderung“ notwendig. Mit Hilfe von erfolgreichen Beispielen aus der Praxis werden die wichtigsten Faktoren eines Gesundheitsförderungsprojektes aufgezeigt und auf eigene Aktivitäten umgelegt. Gemeinsam soll die Idee für ein komplettes Gesundheitsförderungsprojekt entstehen. Erfolgsfaktoren einer zielgruppenorientierten Öffentlichkeitsarbeit werden in der Gruppe besprochen und angewandt. Des Weiteren werden Informationen über mögliche Kooperationspartner/innen und Expert/innen der Gesundheitsförderung weitergegeben, die als Anlaufstellen für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen fungieren.

Ziele:

- Wesentliche Aspekte der Gesundheitsförderung kennenlernen
- Projektmanagementkompetenzen erwerben
- Adäquate Öffentlichkeitsarbeit umsetzen können
- Zugang zu möglichen Kooperationspartner/innen bzw. Ansprechpersonen erhalten

Inhalt:

- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Projektmanagement für Gesundheitsförderungsprojekte
- Aufgaben- und Verantwortungsbereiche von ehrenamtlichen AK
- Öffentlichkeitsarbeit
- Kooperations- und Ansprechpartner für AK im Bereich Gesundheitsförderung

Methoden:

In diesem Seminar werden sowohl theoretische Inputs weitergegeben, als auch praktische Beispiele bearbeitet. In Form von Präsentationen, Gruppenarbeiten und Diskussionen- bzw. Reflexionsrunden.

Zielgruppe:

Ehrenamtliche Leiter/innen und Mitarbeiter/innen in Gesundheitsförderungsprojekten und Personen, die ein Gesundheitsförderungsprojekt planen.

Referentin/Trainerin:

Silvia Tuttner

Termin: Sa 5. April und Sa 27. September 2014,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Thermen- und Vitalhotel,
7431 Bad Tatzmannsdorf und
Haus der Begegnung, 7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 15. März 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gewaltfreie Kommunikation (Einführung) und wie diese (nicht nur) zu unserer Gesundheit beitragen kann > 14900107

Wer kennt nicht aus eigener Erfahrung die Erleichterung, wenn ein Konflikt beigelegt ist, aber auch wie viel Schmerz und Energie uns ungelöste Konflikte und Verletzungen kosten? Wie eng verwoben körperliche Gesundheit mit unserem Denken und unseren Gefühlen ist, und welch hohen Wert sie für unser Lebensglück hat, wird uns oft erst bewusst, wenn der Körper bereits massiv streikt. Uns bereits vorbeugend damit auseinanderzusetzen, was uns im Leben wirklich wichtig ist – unsere Werte und Bedürfnisse – und dafür einzustehen, ist sowohl eine Investition in die Qualität unserer Beziehungen, wie auch ein unschätzbare Beitrag, um an Körper, Geist und Seele gesund zu bleiben bzw. es wieder zu werden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine prozessorientierte Kommunikationsform, die in 4 Schritten darauf abzielt, Beziehungen herzustellen, in denen die Bedürfnisse aller Beteiligten gehört und respektiert werden.

Ziele:

Schrittweise und in spielerischer, entspannter Atmosphäre:

- machen sich die Teilnehmer/innen mit ihren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Werten vertraut,
- lernen, wie sie eigene Anliegen vorbringen können, ohne vermeidbaren Widerstand hervorzurufen,
- üben, Widerstand und Kritik weniger persönlich zu nehmen, sondern die dahinter versteckten Bedürfnisse zu hören,
- gewinnen größeren Handlungsspielraum in herausfordernden Situationen,
- erkennen eigenes Konfliktverhalten und erproben Verhaltensalternativen.

Zielgruppe:

Alle in der Gesundheitsförderung Beschäftigten und an Gesundheit Interessierten und alle, die sich eine einfühlsame Kommunikation und ein wertschätzendes Miteinander in Beruf und Privatleben wünschen, und bereit sind, den ersten Schritt zu tun. Vorbereitende Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg, Junfermann Verlag.

Inhalt:

- **Haltung in der (GFK)**
- **Methode der GFK: das 4 Schrittemodell (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)**
- **3 Spielarten des 4 Schrittemodells: Selbstempathie, 4-Ohren-Modell**

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Üben des Gehörten an theoretischen Beispielen im Plenum und Kleingruppen
- Spielerisches Üben auf freiwilliger Basis an eigenen mitgebrachten Konflikten (Giraffen-theater, Tanzparkett, Rollenspiele etc.)
- Übungen und Spiele, die Körperwahrnehmung, Konzentration usw. fördern

Referentin/Trainerin:

Christine Gollatz

Termin: Do 15. – Fr 16. Mai 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Thermen- und Vitalhotel

7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 24. April 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Von der Kunst ... zu Gesundheit fördern > 14910101

Kunst irritiert, provoziert, inspiriert – Gesundheitsförderung informiert, sensibilisiert, motiviert

Mit dem Ziel, Aufmerksamkeit zu erregen, Interesse zu wecken und Betroffene zu Beteiligten zu machen, wählen verschiedene Disziplinen unterschiedliche Vorgehensweisen. Während Künstler/innen unter anderem irritieren, provozieren und inspirieren, versuchen GesundheitsförderInnen ihr Ziel durch informieren, sensibilisieren und motivieren zu erreichen.

Wir laden im Seminar zum Experimentieren ein! Wie können Prozesse in der Gesundheitsförderung durch künstlerische Aspekte bereichert und ergänzt werden? Welche teilweise provokativen Methoden können wir uns für die Gesundheitsförderung zunutze machen? Nach dem Motto „von der Kunst lernen“ begeben wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise, um die Gesundheitsförderung noch kunstvoller zu gestalten. Anhand praktischer Beispiele und Fragestellungen der Teilnehmer/innen können neue Zugänge entwickelt und erprobt werden.

Ziele:

- Bisherige Wege und Methoden der Gesundheitsförderung mit anderen Ansätzen, v. a. aus der Kunst (Aktionismus, Kunst im öffentlichen Raum, Happenings etc.) zu erweitern und zu bereichern
- Experimentieren mit unkonventionellen Möglichkeiten und Methoden, um neue Aspekte in den Gesundheitsförderungsprozess zu bringen und neue Zugänge zu gewinnen

Methoden:

- Experimentieren mit kreativen Methoden
- (Klein-) Gruppenarbeit
- Diskussion und Reflexion in der Gruppe

Referent/Trainer:
Gernot Scheucher

Termin: Fr 22. – Sa 23. August 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel und Landgasthof Friedrichshof
2424 Zurndorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. August 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

In der Gesundheitsförderung im Team lustvoll zusammenarbeiten

> 14910102

Teamarbeit ist an der Tagesordnung. In kleineren oder größeren Projekten und komplexeren Aufträgen arbeiten Menschen zusammen und bewältigen die gruppendynamischen Phasen auf unterschiedliche Weise. Da wir sehr unterschiedliche Persönlichkeiten, Verhaltensmuster, Einstellungen und Erwartungen haben entstehen Reibungsverluste, Enttäuschungen und Stress. Dieses Seminar unterstützt Sie, Ihre Teamfähigkeit auf humorvolle Art und Weise weiterzuentwickeln und schwierige Phasen leichter zu bewältigen.

Ziele:

- Sie lernen spielerisch flexibler auf Situationen und Menschen zu reagieren
- Teilnehmer/innen könne sich leichter auf unterschiedliche Rollen einstellen
- Sie lernen genussvoll zu scheitern und wieder aufzustehen

Zielgruppe:

- Menschen, die viel in Teams arbeiten
- ein Team einer Organisation
- Menschen, die den spielerischen Entwicklungsweg von Teams kennenlernen und nutzen möchten

Methoden:

- Kurz-Inputs
- Impro-Theater
- Übungen aus der Humorberatung
- Gruppendynamik
- Erlebnispädagogik

Inhalte:

- **Phasen der Teamentwicklung spielerisch durchleben**
- **8 erfolgreiche Funktionen und Teamrollen**
- **Linking im Team - Kommunikation**
- **Schwierige Teamsituationen improvisieren**
- **Humorvoller Umgang miteinander**
- **Mit Unterschieden humorvoll umgehen und diese nutzen**
- **Spontan und kreativ reagieren können**

Referentin/Trainerin:

Pia Kasa

Termin: Mi 29. – Do 30. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung

7000 Eisenstadt

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 8. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Das A und O der Projektplanung in der Gesundheitsförderung: von der Budgetierung bis zur Dokumentation > 14910103

Die Finanzierungsplanung eines Gesundheitsförderungsprojektes ist der entscheidende Schritt zur Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen in einem bestimmten Setting. Knappe Ressourcen erfordern Co-Finanzierungen bzw. die Rekrutierung von Fördergebern. Know-how rund um die Förderlandschaft in Österreich ist essentiell für die Bereitstellung finanzieller Mittel zur Umsetzung eines Projektes.

Förderungen sind natürlich an bestimmte Kriterien gebunden, die es zu erfüllen gilt. Eine adäquate Projekt-Dokumentation ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation und der Öffentlichkeitsarbeit. Planung, Projektverlauf und Projektabschluss sind die bedeutendsten Eckpfeiler der Dokumentation, um Erfahrungen und Empfehlungen für weitere Projekte bereitstellen zu können.

Die Wahl der Evaluationsverfahren im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojektes ist bedeutend für die Nachvollziehbarkeit der Zielerreichung. Interne Evaluationsmethoden unterstützen das Projektteam in der erfolgreichen Steuerung des Projekts und ermöglichen die Dokumentation von „Lessons Learned“ für weitere Projekte.

Ziele:

- Wesentliche Aspekte der Projektfinanzierung kennenlernen
- Förderantrag für ein Gesundheitsförderungsprojekt erstellen können
- Adäquate Dokumentation im Rahmen eines GF-Projektes umsetzen können
- Interne Evaluationsmethoden kennenlernen und umsetzen können

Inhalte:

- **Grundlagen der Projektfinanzierung**
- **Förderlandschaft in der Gesundheitsförderung**
- **Erstellung eines Förderantrages**
- **Dokumentation eines Gesundheitsförderungsprojektes**
- **Interne Evaluationsmethoden im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojektes**

Methoden:

In diesem Seminar werden sowohl theoretische Inputs weitergegeben als auch praktische Beispiele bearbeitet. In Form von Präsentationen, Gruppenarbeiten und Diskussions- bzw. Reflexionsrunden.

Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen in Gesundheitsförderungsprojekten, Mitarbeiter/innen in Einrichtungen der Gesundheitsförderung, Personen, die ein Gesundheitsförderungsprojekt planen.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:

Silvia Tuttner

Christian Landsfried

Termin: Fr 14. – Sa 15. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Thermen- und Vitalhotel

7431 Bad Tatzmannsdorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 24. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Salutogenese & Resilienz – Förderung von Widerstandskraft und Flexibilität > 14700101

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein“ (Voltaire)

Neben dem Paradigma der Salutogenese erlebt in letzter Zeit das Konzept der Resilienz eine Renaissance. Dies nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass „Resilienz“ in den Gesundheitswissenschaften die Fähigkeit eines Individuums bzw. Settings bezeichnet, in Krisen, Übergangssituationen und Wandlungsprozessen gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Ziele:

- Kennenlernen von unterschiedlichen Resilienzmodellen
- Praktische Umsetzung von Resilienz persönlich und in Teams
- Ermittlung des eigenen Resilienzprofils
- Erkennen von resilienzfördernden Ressourcen
- Tools zur Stärkung der Resilienz
- Erarbeitung von Strategien für ausgewählte Resilienzpoteziale

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Gesundheitsförderer und Gesundheitsförderinnen, die das ressourcenfördernde Konzept der Resilienz näher kennenlernen möchten und die eigenen positiven Widerstandskräfte und gesundheitsfördernden Ressourcen in ihrem jeweiligen Handlungsfeld reflektieren wollen.

Inhalte:

- **Das Konzept der Resilienz – die Kraft der inneren Stärke**
- **7 Faktoren der Resilienz**
- **Optimismus**
- **Akzeptanz und Realitätssinn**
- **Lösungsorientierung**
- **Verlassen der Opferrolle**
- **Übernehmen von Verantwortung**
- **Netzwerkorientierung**
- **Zukunftsplanung und -gestaltung**

Methoden:

Fachspezifische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, kreative und lösungsorientierte Interventionen, multimediale Zugänge.

Referentin /Trainerin:
Helga Pesserer

Termin: Di 11. – Mi 12. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 18. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundes Führen von Teams > 14700102

Kennen Sie diese Situation? – Sie sind in einer Führungsposition, haben hohe Ideale und den Wunsch nach einem ambitionierten Team. Sie wollen motivierend wirken und haben das Gefühl, alle sollten am gleichen Strang ziehen, nur der Alltag sieht etwas anders aus. Dann kann es sein, dass Ihnen die richtigen Führungsinstrumente fehlen.

Sich in einem Team und mit seiner Aufgabe wohl und damit gesund zu fühlen, ist ein Auftrag, der von allen Beteiligten getragen werden muss. Führungskräfte können allerdings stark steuernd eingreifen. Sie müssen dort Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Sie sollten aber auch in der Lage sein, sich fachlich unterzuordnen, wo andere mehr Kompetenzen besitzen. Das Wahrnehmen von Bedürfnissen durch die Führungskraft ist ebenso wichtig, wie Raum für Kreativität zu lassen und einen Rahmen für ein offenes Feedback zu schaffen.

Die Qualität einer Führungskraft hat somit ganz wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter/innen.

Ziel:

Die Seminarteilnehmer/innen lernen Führungsinstrumente kennen und trainieren Gesprächstechniken, die das Führen eines Teams zu einer heraus-, aber nicht überfordernden Aufgabe machen.

Inhalte:

- **Was ändert sich, wenn ich vom Teammitglied zum/zur Teamleiter/in aufsteige?**
- **Wie verhalte ich mich, wenn ich ein Team neu übernehme?**
- **Wie zeige ich Kompetenz und Autorität, ohne autoritär zu sein?**
- **Wie finde ich das richtige Maß zwischen Kontrolle und dem Geben von Freiraum?**
- **Wie führe ich ein Kritikgespräch, ohne verletzend zu sein?**
- **Wie motiviere ich durch ein Mitarbeitergespräch?**
- **Wie gehe ich mit Teammitgliedern um, die deutlich älter sind und über mehr Erfahrung verfügen?**

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Di 25. – Mi 26. März 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost

Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 4. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Interkulturelle Kompetenzen fördern – das Management von „Diversity“ im Gesundheitsbereich > 14700103

Die gesteigerte Mobilität, die Globalisierung, Migrationsbewegungen und demografische Entwicklungen bedingen eine an Vielfalt immer reichere Zeit und Lebenswelt. Interkulturelle Kompetenzen gewinnen dadurch immer mehr an Bedeutung.

Diese beziehen sich nicht nur auf kulturspezifische Vielfalt, sondern im Sinne der „Diversity“ in unserer Gesellschaft auf diverse Unterschiede, die einen Unterschied machen - sei es das Geschlecht, das Alter, die Herkunft, sexuelle Orientierung oder die Hautfarbe. Interkulturelle Kompetenzen und ein bewusster Umgang mit Vielfalt in Institutionen des Gesundheitswesens sind nicht zuletzt auch aus rechtlicher Sicht von Bedeutung (Gleichbehandlungs- und Antidiskriminierungsgesetze).

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich in erster Linie an Personen, die in gesundheitsrelevanten oder gesundheitssystemnahen Bereichen tätig sind, ist aber offen für alle, die an der Thematik der „Diversity“ interessiert sind.

Inhalte:

- **Für Gemeinsamkeiten und Unterschiede sensibilisieren, diese sichtbar und besprechbar machen**
- **Zu einem neuen Umgang und einer Handlungskompetenz mit Vielfalt gelangen – Vielfalt nicht als Barriere, sondern als Potenzial wahrnehmen**
- **Selbstreflexion über die eigene Diversität und den persönlichen Umgang mit „dem Fremden“ - der biografisch geprägte Blick auf „die Anderen“**
- **Ausgrenzende und diskriminierende Strukturen im Zugang zum Gesundheitssystem erkennen**
- **Ein bewusster und sensibler Umgang mit der Vielfalt in Organisationen, um Vielfalt zu fördern und zu nützen**
- **Ein Verständnis für Ausgrenzung, Vorurteile, Diskriminierung und Ethnozentrismus entwickeln**
- **Wie funktionieren Gruppen? Homogene versus heterogene Gruppen, In-Group versus Out-Group**

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:

Dorli Kahr-Gottlieb, Jerónimo Ribeiro da Silva

Termin: Mi 2. – Do 3. April 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost

Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 12. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Systemische Ansätze in der Arbeit mit Gruppen > 14700104

Systemische Interventionen in der Beratung, Moderation oder im Coaching von Gruppen sind ressourcen- und lösungsorientiert. Die Gruppe wird als Expertin für ihre Probleme und Lösungen gesehen, der/die Moderator/in oder Berater/in ist Expert/in für den Weg zum Finden der Lösungen, d.h. er/sie gibt selbst keine Lösungen vor.

Damit ist eine systemische Haltung gut vereinbar mit den Grundideen der Gesundheitsförderung, die eine positive Definition von Gesundheit (Salutogenese) verwendet und die Ressourcen von Individuen bzw. Settings in den Mittelpunkt stellt.

Das Seminar bietet eine Einführung in das systemische Denken mit praktischen Beispielen, die die Arbeit mit Gruppen erleichtern und Lust auf mehr machen. Das Feld systemischer Methoden ist breit. Neben einer theoretischen Einführung werden auch „systemische Klassiker“ wie die Arbeit mit Fragetechniken oder mit Systembildern sowie Methoden zur Perspektivenerweiterung praktisch geübt.

Zielgruppe:

Personen, die im Arbeitsalltag mit Gruppen arbeiten, wie etwa Trainer/innen, Berater/innen, Moderator/innen oder Leiter/innen von Arbeitsgruppen, und die wenig bzw. keine Vorerfahrung mit systemischen Methoden haben.

Inhalte:

- **Einführung in systemisches Denken**
- **Bewusstmachen des Spannungsfeldes von Fachberatung und Prozessbegleitung**
- **Vermittlung von Methoden und Tools für die Arbeit mit Gruppen**
- **Systemische Fragetechniken**
- **Arbeit mit Systembildern**
- **Perspektivenvielfalt als Ressource**

Methoden:

Theoretischer Input, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen, Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:
Claudia Posch, Christian Fadengruber

Termin: Mi 7. – Do 8. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 16. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Auf gesunde Nachbarschaft > 14700105



Eine unterstützende Nachbarschaft ist mehr als ein gutes Miteinander, sie hat auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Erfahrungen von Zugehörigkeit und Anerkennung können Isolation und Einsamkeit entgegenwirken. In funktionierenden Nachbarschaftsnetzwerken ist es leichter, soziale Unterstützung zu erhalten, sei es durch praktische Hilfe im Alltag, Informationsaustausch oder emotionale Zuwendung. In unterstützende Beziehungen eingebettete Menschen zeigen sich generell gesünder, weniger belastet und weniger störungs- und krankheitsanfällig.

Ziel:

Das Seminar möchte Sie dabei unterstützen, Nachbarschaftsprojekte zu planen und umzusetzen.

Zielgruppe:

Insbesondere Vertreter/innen von Gemeinden oder Städten bzw. Organisationen, die Nachbarschaftsnetzwerke auf Gemeinde- oder Bezirksebene etablieren möchten.

Inhalte:

- **Stellenwert der Nachbarschaft in der Gesundheitsförderung**
- **Die gesundheitsfördernde Wirkung einer guten Nachbarschaft**
- **Praktischer Leitfaden, mit konkreten Hinweisen und Tipps für die Umsetzung und Etablierung von Nachbarschaftsnetzwerken**
- **Fördermöglichkeiten von kleinen Nachbarschafts-Initiativen**
- **Aufzeigen von Nutzen des Engagements von Menschen in der Nachbarschaft für diese selbst bzw. für Gemeinden und Städte**
- **Beispiele aus der Praxis**

Referentin/Trainerin:
Christa Straßmayr

Termin: Do 15. – Fr 16. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 24. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Spielerische Methoden in der Gruppenarbeit (Teil 2) > 14700106

Spiele sind ein didaktisches Mittel für soziales Lernen, für das Einbeziehen des Körpers in Lernprozesse, die die nachhaltige Vermittlung von Bildungsinhalten und Einsichten gewährleisten. In der Auseinandersetzung mit dem Spiel wird der eigene Spielschatz erweitert und - was noch wertvoller ist - Spieltrieb und Neugier geweckt.

Im Zentrum des Seminars steht der Zugang zum eigenen Spieltrieb. Die Teilnehmer/innen erfahren mehr über die Bedeutung des kreativen Schaffens und wie diese Prozesse individuell und in Gruppen in Gang gesetzt werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die systematische Beschreibung und Durchführung von bewährten Spielen und Bewegungstechniken.

Mit Hilfe einfacher Übungen aus dem Improvisationstheater können Hemmschwellen der Teilnehmer/innen überwunden werden und mittels vielfältiger Auflockerungs- und Kennenlernspiele, aktiver Imagination (bewegt und gemalt) und Skulpturentheater nehmen kreative Prozesse Gestalt an und werden für die tägliche Arbeit nutzbar gemacht.

Die erprobten Methoden können in Klein- und Großgruppen und in allen möglichen Gruppenarbeitsformen, wie Seminar, Workshop, Projektentwicklungsbesprechungen, Veranstaltungen, Unterrichtsgestaltung und Teamklausuren eingesetzt werden.

Bitte Filzstifte oder Farbstifte, Clipboard, unlinierte Blätter mitnehmen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Inhalte:

- **Persönliches spielerisches Potenzial fördern und ideenreiche Gruppenprozesse gestalten**
- **Kennenlernen und Ausprobieren von kooperativen Spielen und Bewegungstechniken (Moderationsteamspiele, Improvisations- und Skulpturentheater, Qi Gong, Überkreuzbewegungen ...) zur Auflockerung und Vertiefung inhaltlicher und prozessorientierter Gruppenarbeit**
- **Förderung des geistigen Kapitals durch interaktive Lehr-, Lern- und Gruppenarbeitsformen**
- **Spielerisches Ausprobieren (Methodenebene) von unterschiedlichem Verhalten in Gruppen und Reflexion des sozialen, persönlichen Aspekts der Methoden (Beziehungsebene) und ihre Auswirkung auf die Generierung von Wissen (Sachebene).**

Referentinnen/Trainerinnen:
Margit G. Bauer, Monika Bauer

Termin: Di 20. – Mi 21. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City
Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 29. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 2) > 14710101

Kommunikation und Konfliktlösung im Umgang im Team und in der Begleitung von Menschen

Grundsätzlich schaffen wir über Sprache die Verbindung zu anderen Menschen. Wir unterscheiden dabei Worte, die trennen, von Worten, die Verbindung schaffen.

Immer wieder sind wir in der Situation, Konflikte zu lösen oder bei Kolleg/innen unser Unbehagen anzusprechen. Hier können viele Verletzungen passieren. Gleichzeitig wollen wir in schwierigen Situationen im Team oder in der Begleitung von Menschen professionell agieren.

Dieses Seminar in Anlehnung an Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ geht in Theorie und Praxis auf schwierige Situationen ein und bietet Werkzeuge zur Anwendung.

Inhalte:

- **Vertiefung der „Gewaltfreien Kommunikation“**
- **Teamkonflikte: Hintergründe und mögliche Ursachen**
- **Empathie 1: Von der Einfühlung, die verbindet und Kommunikationssperren, die trennen.**
- **Empathie 2: In Konfliktsituationen den anderen besser verstehen können. Die Bedürfnisse hinter dem „Widerstand“ erkennen.**
- **Der innere Konflikt: Umgehen mit Aggression und Ärger, Ärgermodelle kennen lernen, Urteile über sich und andere umwandeln.**
- **Grundlagen der Selbstempathie: sich klären, den inneren Kritiker besser verstehen.**

Methoden:

Training, Reflexion und Austausch im Forum sowie in der Kleingruppe.

Dieses neue Bildungsnetzwerkseminar vertieft die Inhalte des bereits mehrfach angebotenen Seminars „Konstruktives Konfliktmanagement“ mit Mag. Gerald Höller, ist aber auch als Einzelseminar buchbar.

Referent/Trainer:
Gerald Höller

Termin: Mo 29. – Di 30. September 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Mariatrost
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 8. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Seniorenwohnhaus

> 14710102

Seniorenwohnhäuser und Pflegeeinrichtungen haben einen starken Einfluss auf die Gesundheit ihrer Bewohner/innen und bieten daher große Gestaltungsmöglichkeiten in Bezug auf Gesundheitsdeterminanten. Auch die darin arbeitenden Menschen, Angehörige, ehrenamtliche Mitarbeiter/innen sowie das Management sind wichtige Zielgruppen von Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus.

Ziel:

In diesem Seminar lernen Sie, wie ganzheitliche Gesundheitsförderung unter Einbeziehung aller relevanten Zielgruppen (Bewohner/innen, Mitarbeiter/innen, Angehörige, Ehrenamtliche, Management) funktionieren kann - von einer ersten Projektidee über die Formulierung eines Projektkonzeptes bis hin zur nachhaltigen Implementierung einer Gesundheitsförderungsstrategie für Seniorenwohnhäuser. Es werden praxisnahe Instrumente, Methoden und Beispiele für gesundheitsförderliche Maßnahmen vorgestellt. Mit Hilfe eines Handbuchs zur Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus werden die Seminarteilnehmer/innen befähigt, ganzheitliche Gesundheitsförderung operativ umzusetzen.

Zielgruppe:

Personen, die an ganzheitlicher Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus interessiert sind (Direktor/innen, Projektleiter/innen, Pflegefachkräfte).

Inhalte:

- Von der Projektidee zum Projektkonzept
- Grundelemente eines erfolgreichen Projektmanagements
- Instrumente zur Bedarfserhebung unterschiedlicher Zielgruppen
- Ausarbeitung einer gesundheitsförderlichen Gesamtstrategie
- Praxisbeispiel „Mobilitätsförderung für Bewohner/innen“
- Praxisbeispiel „Ergonomie für unterschiedliche Berufsgruppen“
- Nachhaltige Implementierung in den Regelbetrieb

Methoden:

Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:

Sascha Müller

Termin: Di 28. – Mi 29. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City

Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 7. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Größere Gruppen kreativ moderieren > 14710103

„Art of Hosting“ ist die „Kunst, Gastgeber/ in für gute Gespräche“ zu sein. Genau das ist auch das Ziel bei der Moderation einer größeren Gruppe. Bei diesem aktiven Seminar werden zahlreiche Großgruppenmoderationsmethoden miteinander in lebendiger Abfolge verknüpft und bieten durch rege Beteiligung der Teilnehmer/innen einen interaktiven Lernprozess. Weiters werden innovative Kreativitätstechniken, die in der Entwicklung und Umsetzung von Projekten in der Gesundheitsförderung einsetzbar sind, gemeinsam erarbeitet, um das eigene Methoden-Repertoire als Moderator/in und Trainer/in zu erweitern.

Für die Umsetzung des Seminars werden mehrere Personen aus der Seminargruppe als Moderator/innen einbezogen. Alle arbeiten aktiv mit! Das Seminar dient dem Austausch von Menschen, die gerne mit anderen Menschen arbeiten, diese begleiten und unterstützen.

Inhalte:

- **Art of Hosting – Großgruppenmoderationsmethoden kennenlernen, vertiefen, reflektieren (World Café, Open Space, Dynamic Facilitation, Graphic Recording, Lerncafé, Appreciative Inquiry, Geschichten erzählen, Dialog ...)**
- **Eigene Trainings- und Moderations-Designs für spezielle Schwerpunktthemen entwickeln**
- **Themen/Arbeitsbereiche der Teilnehmer/innen in Lerncafés präsentieren und weiter entwickeln**
- **Kreativitätstechniken wie Mind Mapping, Analograffiti, Kopfstandtechnik, 6 Farben-Denken oder ABC-Liste in der Arbeit mit Gruppen einsetzen**
- **Reflexion der Gruppenphasen bzw. herausfordernder Gruppensituationen**
- **Kollegialer Austausch und kollegiale Fallberatung**

Referentinnen/Trainerinnen:

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Termin: Di 11. – Mi 12. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City

Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 21. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung für Lehrlinge > 14710104

Transfer der Projekterfahrungen aus Health4You

Die Lehrzeit stellt einen wichtigen Abschnitt im Leben von Jugendlichen dar. Neben der Stärkung des Bewusstseins für ganzheitliche Gesundheitsförderung bei den Jugendlichen spielt vor allem die Schaffung gesundheitsförderlicher Umwelten in den Einrichtungen der Lehrlingsausbildung eine wesentliche Rolle. Der Fonds Gesundes Österreich setzt ab 2014 einen Schwerpunkt auf die Lehrlingsgesundheitsförderung, da Lehrlinge eine Zielgruppe darstellen, die bislang noch kaum mit Gesundheitsförderungsmaßnahmen erreicht wurde.

Ziel:

Anhand der Erfahrungen und Ergebnisse des bereits abgeschlossenen Pilotprojekts Health4You wird in diesem Seminar vermittelt, wie Sie gesundheitsfördernde Maßnahmen in der überbetrieblichen Lehrausbildung verankern, um für sich selbst, für die Mitarbeiter/innen und Lehrlinge ein gesundes Umfeld zu schaffen. Durch den Transfer des Projekts Health4You sollen neue Ideen und Projekte für Lehrlinge entwickelt werden.

Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von überbetrieblichen Lehrausbildungseinrichtungen, Lehrlingsausbilder/innen, Jugendvertreter/innen, Projektverantwortliche von Gesundheitsförderungsprojekten, Lehrlingsverantwortliche in Betrieben.

Inhalte:

- **Gesundheitsförderung für Lehrlinge – wo und wie setzt man an?**
- **Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen in der Lehrlingsausbildung**
- **Gesunde Lehrlinge, gesunde Mitarbeiter/innen und gesundheitsförderliche Verhältnisse in der Lehrausbildungseinrichtung**
- **Beispiele aus der Praxis, wie regelmäßiger Betriebssport für Jugendliche, Teamwork, Gesundheitstage und Erlebniswochen, individuelle Gesundheitsgespräche, Arbeitsplatzergonomie sowie Einrichtung und Begleitung einer Jugendvertretung**

Methoden:

Theoretische und praktische Inputs, konkrete Fallbeispiele, Gruppenarbeiten und praktisches Ausarbeiten von beispielhaften Maßnahmen für die Lehrausbildung.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:

Reinhard Zuba, Jessica Rudolph

Termin: Mi 19. – Do 20. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: JUFA Graz City

Idlhofgasse 74, 8020 Graz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 29. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Attraktivität von Evaluation – wozu die ganze Mühe?

> 14500101

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. Dieser Zuwachs an Erkenntnisgewinn und Praxisoptimierung begründet die Mühe, die den Beteiligten von Projekten durch Evaluation entsteht. Die Einbindung von Betroffenen, MitarbeiterInnen und Verantwortlichen in die Evaluation erhöht die Eigenverantwortung und die Selbstbestimmung der Beteiligten.

Ziel:

Durch kurze theoretische Inputs werden die wesentlichen Inhalte erarbeitet und interaktiv in Kleingruppen anhand von Praxisbeispielen vertieft. Sie haben die Möglichkeit, Ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema einzubringen. Bitte Projektunterlagen mitnehmen!

Methoden:

Wechsel von Großgruppen-, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Lehrgespräche, Evaluierungsmethoden, gesundheitsfördernde Ziele und messbare Indikatoren entwickeln, Moderations-, Visualisierungs- und Fragetechniken, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum.

Zielgruppe:

Gesundheitsförderer und Gesundheitsförderinnen und an Gesundheit interessierte Menschen, die in gesundheitsfördernden Projekten ihre Arbeit sichtbar machen und nachweisbar dokumentieren wollen.

Inhalte:

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

Referentinnen/Trainerinnen:
Margit G. Bauer, Monika Bauer

Termin: Di 25. – Mi 26. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Krumpendorf
Hauptstrasse 157, 9201 Krumpendorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 4. März 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken > 14500102

Methoden:

Die Methoden und Techniken dieses Seminars stammen aus der modernen Schauspielpädagogik. Sie sind für jedermann/frau leicht zugänglich, sind unterhaltsam und schulen den Umgang mit Publikum und Menschen. Sie befreien die Persönlichkeit von unnötigem Stress und Anspannungen und geben konkrete Techniken, um in Zukunft vor jedem Publikum zu bestehen – ob im persönlichen Dialog oder auch beim Reden vor Gruppen.

Ziel:

Ein Seminar zur Stärkung der Gesundheit durch mehr Sicherheit und entspannte Routine im persönlichen Auftreten.

Zielgruppe:

Für Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter/innen gesundheitsfördernder Einrichtungen.

Bequeme Kleidung, Decke, Weinkorken mitbringen!

Inhalte:

Das Seminar beinhaltet neben ausführlichen methodischen Hintergründen zahlreiche spielerische Übungen, persönlichkeits technische Elemente, psychologisch wirksame Gruppenübungen, sowie Stimm-, Sprach- und Verhaltenstraining.

- Hintergründe und Zusammenhänge von Emotion, Stressverhalten und Body-Feedback
- Aktive Tiefenentspannung und mentale Techniken
- Atemtechniken und Resonanzkörper
- Sprechtechniken und Stimmfaltung
- Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen
- Präsentation im Raum
- Ausdruckssteigerung und Körperbewusstsein
- Motivation und Persönlichkeitsstärkung durch die Kraft der Gefühle
- Entfaltung von mehr Einfühlungsvermögen, Aufrichtigkeit und Herzlichkeit
- Den Körper aus Herz und Seele sprechen lassen

Referent/Trainer:

Michael Weger

Termin: Fr 25. – Sa 26. April. 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach

Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 4. April 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die Säulen der Gesundheitsförderung „aktiv werden, gesund bleiben“ > 14500103

Dieses Seminar bewegt sich innerhalb der thematischen Schwerpunkte „Ernährung“, „Bewegung“ und „psychosoziale Gesundheit“. Im Mittelpunkt stehen Fragen, wie: „Wie kann das Gesundheitspotenzial von Menschen gefördert und erweitert werden?“, „Was kann ich persönlich dazu beitragen?“ und „Wie kann ich mein Umfeld motivieren?“. Zu Beginn des Seminars werden die Teilnehmer/innen hinsichtlich der Grundlagen der Gesundheitsförderung informiert. In weiteren drei Schritten werden die drei Säulen im täglichen Handeln mittels Theorie, praktischen Tipps und Übungen reflektiert.

Ziel:

Vermittlung von Basiswissen zur Umsetzung gesundheitsfördernder Strategien im persönlichen und beruflichen Kontext.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen von Vereinen, Organisationen, öffentlichen Einrichtungen und an alle am Thema Gesundheitsförderung interessierten Personen.

Inhalte:

- **Grundbegriffe der Gesundheitsförderung**
- **Theoretische und praktische Einheiten zu den Bereichen „Ernährung“, „Bewegung“ und „psychosoziale Gesundheit“**
- **Umsetzung von Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings (inkl. Praxisbeispiele)**

Methoden:

Um eine theoretische und persönliche Auseinandersetzung mit der Thematik zu ermöglichen, werden im Laufe des Seminars folgende Methoden eingesetzt:

- Theorie-Inputs
- Diskussion
- Reflexionsübungen
- Kleingruppenarbeit
- Praxisbeispiele

Referent/Referentinnen / Trainer/Trainerinnen:
Andreas Martin, Jasmin Sadeghian, Sabine Steiner

Termin: Do 22. – Fr 23. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Krumpendorf
Hauptstraße 157, 9201 Krumpendorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. Mai 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Dialog – die Kunst gemeinsam zu denken > 14500104

Eine Einführung in das dialogische Prinzip für Leiter/innen von „Stammtischen für Pflegende Angehörige“.

Wir stehen heute weltweit vor dem Problem, dass die Menschen gegeneinander statt miteinander reden. Wir können es jeden Tag beobachten, in Fernsehdiskussionen, im Parlament, in Beziehungen.

Wir reden aneinander vorbei, hören uns kaum zu, glauben zu wissen, was Sache ist, und gehen davon aus, dass die eigene Wahrheit (Denkweise) auch die der anderen ist oder werden muss.

Beim Leiten eines Stammtisches für pflegende Angehörige geht es vordergründig darum, dieser Gesprächskultur entgegenzuwirken und für eine echte Verständigung zu sorgen.

Verständigung gelingt nur, wenn wir bereit sind, einander wirklich zuzuhören, die eigene Wahrheit „zur Seite zu stellen“, die Unterschiedlichkeiten einander mitzuteilen und anfangen, miteinander zu denken.

Dieses Seminar zielt darauf ab, Dialog als eine bestimmte Form der Kommunikation zu erfahren, zu üben und in weiterer Folge dialogische Aspekte im Stammtisch einfließen zu lassen.

Ziele:

- Dialogisches Denken (nach David Bohm) gemeinsam im Gespräch entdecken und die Erkenntnisse prozesshaft entwickeln
- Erfahren und üben der 4 Kernfähigkeiten des Dialoges: Zuhören, Respekt, die Meinung des Anderen stehen zu lassen und von Herzen offen sprechen
- Transfer der Erkenntnisse in die praktische Arbeit als Stammtischleiter/in

Inhalte:

- Einführung in das „dialogische Prinzip“ nach David Bohm
- Üben dialogischer Kernfähigkeiten
- Praktisches Erfahren generativer Dialogrunden unter der Thematik Angehörigenpflege

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:
Ulrike Hinterleitner, Rupert Wimmer

Termin: Do 12. – Fr 13. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Krumpendorf
Hauptstrasse 157, 9201 Krumpendorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 22. Mai 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„ImTeam“ Gesundheit fördern – ein Methodenmix zur Aktivierung des Ressourcenpotenzials „ImTeam“ > 14500105

Sie sollen in einem Projekt aus dem Bereich Gesundheitsförderung mitarbeiten? Sie arbeiten bereits in einem Team oder führen ein Team im kommunalen Bereich? Haben Sie dabei manchmal das Gefühl, auf der Stelle zu treten? Verhindern Missverständnisse, Widerstände und Überforderung die konstruktive Zusammenarbeit und haben Sie das Gefühl, für alles selbst verantwortlich zu sein? Gerade wenn ein Team aus Mitgliedern verschiedener Organisationen zusammengesetzt wird, prallen oft die unterschiedlichsten Erwartungen und Einstellungen aufeinander. Parallel verlaufende Projekte rauben die Konzentration auf das Wesentliche. Hier benötigt man Methoden und Werkzeuge aus der Organisationsentwicklung, um in kurzer Zeit Teamgeist und Teamkultur zu optimieren und Handlungsschritte effektiv zu koordinieren.

Ziel:

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Teammitglieder aus verschiedenen Bereichen erfolgreich in die Lösungserarbeitung eingebunden werden. Sie erhalten Steuerungswerkzeuge, mit denen Sie rasch ein Team formen, den Teamgeist aufrechterhalten und Konflikte konstruktiv lösen. Sie lernen, wie Sie Vertrauen aufbauen, alle Teammitglieder integrieren und so ein schlagkräftiges Team formen. Sie wissen, wie Sie mit Hilfe von Steuerungstools ein Team zu selbstverantwortlichem Arbeiten führen und die Teammitglieder zu gemeinsamen Leistungen anspornen. Das Besondere an den angebotenen Methoden ist die konsequente Ziel- und Lösungsorientierung, die eine motivierte Stimmung bis zum Projektende gewährleistet.

Inhalte:

- Leitfaden zur Förderung des Teamgeistes und der Teamkultur in verschiedenen Phasen
- Methoden aus der lösungsorientierten Organisationsentwicklung zur Nutzung der Teamressourcen
- Das „Teambarometer“ als Steuerungsinstrument der Motivation im Team
- Mentale Techniken für eine lösungsorientierte und selbstverantwortliche Einstellung der Teammitglieder
- Konfliktmoderationstechniken im Team

Methoden:

Theoretischer Input sowie erlebnisorientiertes Lernen anhand von Beispielen aus der Praxis.

Referentin/Trainerin:
Brigitte Lube

Termin: Do 26. – Fr 27. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach
Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 5. Juni 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Das Gleiche ist nicht dasselbe – Frauengesundheitsarbeit in der Gemeinde > 14510101



Gemeinden sind neben der Familie und dem Arbeitsplatz zentrale „Orte“, in denen Gesundheit gefördert werden kann. Damit gesundheitsförderliche Maßnahmen bei den Menschen ankommen, müssen sie jedoch zielgruppenspezifisch geplant und umgesetzt werden. Neben dem Alter, sozialen Faktoren und vielen anderen Gesundheitsdeterminanten ist dabei das Geschlecht ein wesentliches Erfolgskriterium. Denn Frauen und Männer unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich ihrer Organe oder Hormone, sondern auch in Bezug auf Lebensbedingungen, Rollenanforderungen und damit einhergehenden Gesundheitsbelastungen. Zudem sind Frauen häufig noch immer die „Gesundheitsministerinnen in Familien“. Deshalb sind frauengerechte Gesundheitsangebote ebenso eine Investition in die Gesundheit von Männern und Kindern.

In diesem Seminar wird den Teilnehmer/innen praktisch und alltagstauglich nahegebracht, was unter Sex und Gender in der Gesundheitsarbeit zu verstehen ist. Fakten zur Frauengesundheit in Österreich und Best Practice Beispiele frauengerechter Gesundheitsförderung werden als Anregung für eigene Maßnahmen in der Gemeinde vorgestellt.

Ziele:

- Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Geschlecht sind bewusst
- Die persönliche Genderkompetenz ist gestärkt
- Grundlegende Fakten zu Frauengesundheit in Österreich sind bekannt
- Basiswissen für die Planung von frauengerechten Gesundheitsangeboten in der Gemeinde ist vorhanden
- Best Practice Beispiele sind bekannt

Inhalte:

- **Geschlecht und Gesundheit**
- **Geschlechtsbezogene Unterschiede und Benachteiligungen**
- **Was ist das eigentlich – Frauengesundheit?**
- **Anforderungen an frauengerechte Gesundheitsmaßnahmen in der Gemeinde**
- **Frauengesundheitsarbeit in der Praxis**

Methoden:

Theorie-Inputs, Reflexionsrunden und methodische Gruppenarbeiten.

Zielgruppe:

- Entscheidungsträger/innen in Gemeinden
- Mitarbeiter/innen von Organisationen, die mit der Planung und Umsetzung von Gesundheitsangeboten in Gemeinden betraut sind
- Frauen und Männer, die mehr über die Bedeutung von Sex und Gender in der Gesundheitsförderung erfahren wollen

Referentinnen/Trainerinnen:

Christiane Hintermann, Regina Steinhauser

Termin: Mi 24. – Do 25. September 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach
Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 3. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Alles ein Kinderspiel – Gesundheitsförderungsprojekte in Schulen



> 14510102

Der Lebensraum Schule ist ideal, um gesundheitsbewusstes Denken und Handeln bei Kindern und Jugendlichen zu verankern. Ziele der schulischen Gesundheitsförderung sind die Schaffung eines besseren Gesundheitsverständnisses bei ALLEN – von den Schüler/innen und Eltern bis hin zum pädagogischen und nicht pädagogischen Personal. Durch die schulische Gesundheitsförderung sollen unter anderem persönliche, kommunikative und soziale Kompetenzen gestärkt und Leistungspotenziale gefördert werden.

„Schulische Gesundheitsförderung umfasst nicht nur die Information über Gesundheitsförderung und das Einwirken auf das Verhalten des Einzelnen, sondern auch die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensraums. Gesundheitsförderung betont somit in gleicher Weise die körperliche und geistige sowie soziale Gesundheit.“ (Grundsatzertlass Gesundheitserziehung, BMUK 1997)

Ziele:

- Vermittlung von Basiswissen des Projektmanagements zur Umsetzung eines Projektes an der eigenen Schule
- Schaffen eines besseren Gesundheitsverständnisses und Gesundheitsbewusstseins bei allen am Schulprozess beteiligten Personen

Inhalte:

- **Basisinformationen zum Projektmanagement, Entwicklung von Projektideen – von der Planung bis zur erfolgreichen Umsetzung**
- **Praxisorientierte Beispiele bewährter Projekte und Maßnahmen in der schulischen Gesundheitsförderung**
- **Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden und Sicherheit als Pfeiler der schulischen Gesundheitsförderung**
- **Möglichkeiten der Projektförderung**

Methoden:

- Theorie-Input
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Erarbeitung konkreter Projektideen und deren Umsetzungsmöglichkeiten

Zielgruppe:

Pädagog/innen, Elternvertreter/innen, Kantinenbetreiber/innen.

Referentinnen/Trainerinnen:
Sabine Steiner, Gabriela Zwipp

Termin: Do 2. – Fr 3. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Krumpendorf
Hauptstrasse 157, 9201 Krumpendorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 11. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Facebook und Social Media – gleichauf mit meinen Kindern

> 14510103

Ihr Kind surft täglich im Internet, chattet mit Freund/innen über „ICQ“ – zeigt Ihnen Videos auf „YouTube“ oder hat schon einen eigenen „Facebook“-Zugang? Es dreht mit dem Smartphone eigene Handy-Videos? Spielt Ihr Kind zu oft und zu lange mit der „Kiste“? Kennen Sie die Gefahren und die Folgen?

„Neue Medien“ sind ein fester Bestandteil im Leben unserer Kinder. In der Familie werden zumeist die Weichen gestellt für die Medien-nutzung. Technisch sind uns die Kids oft voraus, verfügen aber noch nicht über die Kompetenz, um mit den neuen Medien sinnvoll, gewinnbringend und sicher umgehen zu können. Es liegt daher in unserer Verantwortung, ihren Medien-umgang zu begleiten.

Ziele:

- Sie erhalten Bestärkung in der Erziehungsaufgabe und verstehen die Bedürfnisse der Kinder noch besser.
- Sie setzen sich kompetent mit Ihren Kindern zum Thema „Neue Medien“ auseinander.
- Sie erkennen problematische Inhalte und können die richtigen Konsequenzen ziehen.
- Sie sind über die neuesten Entwicklungen bei der Nutzung „Neuer Medien“ informiert.

Zielgruppe:

Eltern, Großeltern, Erziehungsberechtigte, Lehrpersonen und weitere Interessierte, die sich mit dem Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen auseinandersetzen.

Inhalte:

- **Einführung und Überblick zum Thema „Neue Medien“**
- **Einzelne Module zu verschiedenen Schwerpunkten (soziale Netzwerke, Computerspiele, Mobbing, Internet ...)**
- **Was ist neu an den „Neuen Medien“?**
- **Belastung oder Bereicherung im familiären Alltag?**
- **Medienkompetenz vermitteln und entwickeln**
- **Medien – zwischen Manipulation und Orientierung**
- **Chancen und Risiken im Umgang mit neuen Medien**
- **Erziehungstipps, um die Bedürfnisse der Kinder zu verstehen**
- **Wichtiges Wissen zu sozialen Medien**
- **Live-Einstiege**

Methoden:

Einerseits wird wichtiges Wissen zu sozialen Medien vermittelt, andererseits werden die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden einbezogen und in Gruppenarbeiten und Diskussionen Lösungen für den Alltag entwickelt.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:
Ulrike Micheler-Eisner, Harald Reinisch

Termin: : Mi 15. – Do 16. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Krumpendorf
Hauptstrasse 157, 9201 Krumpendorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 24. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit – praxisnah > 14510104

Wir alle, egal ob bewusst oder unbewusst, ob weltweit agierender Konzern oder lokaler Verein in der Gesundheitsförderung, kommunizieren unentwegt. Ziel sollte sein, diese Kommunikation strategisch auszurichten und zielgruppengerecht zu steuern.

Erfolg und positives Image gerade auch in der Gesundheitsförderung hängen maßgeblich von den Faktoren und Möglichkeiten einer geplanten Öffentlichkeitsarbeit ab. Es gilt zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Botschaften über die richtigen Kanäle an das richtige Zielpublikum zu kommunizieren.

Das Seminar „Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit praxisnah“ bietet einen umfassenden Einblick in das 10-Punkte-Programm für professionelle PR. Hierbei werden Themenplanung, PR-Kanäle und Veranstaltungsmanagement genauso behandelt wie das professionelle Verfassen von Presseaussendungen. Worauf gilt es bei Pressekonferenzen oder der Gestaltung von Flyern, Foldern oder Plakaten zu achten und was gilt es bei den heute immer wichtiger werdenden Fotos zu bedenken? Wie spreche ich mit Journalisten und welche Aspekte der Krisen-PR sind in Notsituationen unerlässlich?

Ziel:

Das Seminar bietet Einsteiger/innen wie Fortgeschrittenen kompakte Kenntnisse für die erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit in der Gesundheitsförderung.

Inhalte:

- **Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit**
- **Kommunikationsziele, -inhalte und Zielgruppen**
- **Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit**
 - **Presse-, Medienarbeit**
 - **Folder, Flyer, Plakate, Newsletter, Zeitung**
 - **Veranstaltungen erfolgreich planen und durchführen**
- **Krisen-PR**

Methoden:

Theoretische Grundlagen, Beispiele aus der Praxis und praktische Einzel- und Gruppenübungen.

Zielgruppe:

Personen, die öffentlichkeitswirksame Maßnahmen in Gemeinden, Kindergärten, Schulen, Vereinen und Institutionen erfolgreich umsetzen wollen. Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsprojekten.

Referent/Referentin / Trainer/Trainerin:
Karl Dobrautz, Manuela Krainer

Termin: Fr 7. – Sa 8. November 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Krumpendorf
Hauptstrasse 157, 9201 Krumpendorf

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 17. Oktober 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung für Migrantinnen mit niedrigem sozial-ökonomischen Status > 14510105

Österreich hat sich auf 10 Rahmen-Gesundheitsziele geeinigt. Besonders wichtige Eckpunkte darin sind die Stärkung von Gesundheitskompetenz (Health Literacy) und die Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit der Bevölkerung.

Es geht ausdrücklich um die Unterstützung der Beziehungs- und Erziehungskompetenz von Eltern und das Stärken von Prävention und Vorsorge sowie die Gewährleistung eines zielgruppenspezifischen und diskriminierungs-freien Zugangs zum Vorsorgeangebot, insbesondere für benachteiligte Bevölkerungsgruppen.

Mit drei Modellprojekten zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge für Migrantinnen (Mütter und Großmütter) mit niedrigem sozial-ökonomischen Status, „Gesundheit kommt nachhause“ (www.gekona.at), „Aktion Gesunde Seele“ (www.agese.at) und „Gemeinsam fit in die Zukunft“ (www.fitzu.at), ist es gelungen, die als schwer erreichbar geltende Zielgruppe nachhaltig zu erreichen. Ausschlaggebend dafür war vor allem die zielgruppenadäquate Projektmethodik – die aufsuchende Arbeit mit geschulten, zielgruppennahen Multiplikator/innen.

Ziel:

Im Seminar werden die Erfahrungen aus den drei Projekten vorgestellt. Die Projektverantwortlichen berichten über die Hintergründe der Entwicklung und Umsetzung aus wissenschaftlicher wie auch praktischer Sicht und können vor allem auch viele Fragen zur kultursensiblen und erfolgversprechenden Arbeit mit Migrantinnen (Müttern und Großmüttern) mit niedrigem sozial-ökonomischen Status beantworten.

Inhalte:

- **Projektziele und -inhalte**
- **Projektzielgruppen und Settings**
- **Projektmethodik: Arbeitsweise, Projektrollen, Projektmaterial, Erfolgsfaktoren, Hindernisse**
- **Organisatorisches: Planen, Implementieren, Durchführen, Dokumentieren und Evaluieren**

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Konkrete Fallbeispiele
- Ausarbeiten von beispielhaften Maßnahmen für Ihre Organisation
- Diskussion

Zielgruppe:

Vertreter/innen von Organisationen, die an der Umsetzung solcher zielgruppenspezifischer Projekte zur Gesundheitsförderung und -vorsorge interessiert sind und deren Organisation Kapazitäten im Sinne von:

- Personen mit Wissen und Erfahrung,
- Kontakten (Vernetzung und Netzwerke) und
- Stabilität (Dauer des Bestandes, Arbeitsstrukturen, Finanzierung, Größe) besitzt oder aufbauen will.

Referentin/Trainerin:
Liesl Frankl

Termin: Di 18. – Mi 19. November 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: bfi-Villach
Kaiser-Josef-Platz 1, 9500 Villach

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 28. Oktober 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Grundlagen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Klein- und Kleinstbetriebe > 14100101 oder > 14100104

In den vergangenen 10 Jahren konnte sich der Ansatz der Betrieblichen Gesundheitsförderung auch in Österreich als ein wichtiger Beitrag zur Entwicklung „gesunder“ Unternehmen etablieren. Gerade in Klein- und Kleinstbetrieben sind dabei Bedingungen vorhanden, welche die Durchführung von Betrieblicher Gesundheitsförderung begünstigen. So bestehen beispielsweise flache Hierarchien, woraus sich kurze Kommunikationswege und relativ große Handlungs- und Entscheidungsspielräume ergeben. Bei der Umsetzung von Betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten sind aber in Klein- und Kleinstbetrieben auch einige Besonderheiten zu beachten. Das Seminar versucht zu verdeutlichen, wie Projekte der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben professionell organisiert sein sollten und welche Methoden und Angebote sich in der Praxis bewährt haben.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Personen, die in ihrem Arbeitsumfeld an Betrieblicher Gesundheitsförderung interessiert sind und sich mit den Grundlagen und Methoden der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben vertraut machen möchten.

Inhalte:

- **Grundmodelle der Betrieblichen Gesundheitsförderung**
- **Prinzipien, Kreisläufe und Methoden der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben**
- **Zur Funktion und Arbeitsweise von Projektgruppen und Gesundheitszirkel**
- **Erfahrungen und Modellbeispiele**

Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeiten, Diskussionen, Erfahrungsbeispiele. Die Erarbeitung des Themenfeldes folgt anhand konkreter Beispiele und Anliegen aus dem Praxiskontext der Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Mi 5. Februar **oder** Mi 21. Mai 2014, 1 täglich
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hotel IBIS Linz
Kärntnerstraße 18-20, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: jeweils 40 Euro
Anmeldung bis 15. Jänner bzw. bis 30. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Einführung in die Motivierende Gesprächsführung > 14100106

Die Motivierende Gesprächsführung ist eine besonders erfolgreiche Methode der Gesprächsführung, die in den letzten Jahren weltweit in der Gesundheitsberatung große Verbreitung gefunden hat. Ziel der Methode ist eine nachhaltige und positive Verhaltensänderung des/der Gesprächspartners/in.

Motivierende Gesprächsführung ermöglicht, Kommunikationsblockaden in der Beratung zu vermeiden und leichter eine Beziehung, welche sich auf die Person konzentriert, aufzubauen. Dabei wird mit der Person akzeptierend-respektvoll umgegangen und deren grundsätzliche Entscheidungsfreiheit berücksichtigt.

Die Motivierende Gesprächsführung hat sich mittlerweile in zahlreichen sozialen Settings und bei verschiedensten Themenkomplexen bewährt – so z.B. auch bei Essstörungen, Diabetes, Herzerkrankungen, Suchtproblematik oder problematischem Substanzkonsum sowie im Umgang mit Jugendlichen. Sie lässt sich sehr gut in die tägliche Beratungspraxis einbauen und ist zudem durch mehrere wissenschaftliche Evaluationen abgesichert.

Inhalte:

- **Erfahrungen und Best Practice Beispiele**
- **Veränderung als natürlicher Prozess**
- **Stadienmodell von Prochaska und DiClemente**
- **Dringlichkeit, Zuversicht und „Change Talk“**
- **Spirit, Strategien und Techniken**

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Arbeit mit Praxisbeispielen
- Praktische Übungen, Diskussionen
- Coaching, Reflexion, Transfer

Referenten/Trainer:

Andreas Reiter, Klaus Rauscher

Termin: Do 27. – Fr 28. Februar 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Institut für Suchtprävention

Hirschgasse 44, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 6. Februar 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesunde Nachbarschaft > 14100102



Eine unterstützende Nachbarschaft ist mehr als ein gutes Miteinander, sie hat auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. In funktionierenden Nachbarschaftsnetzwerken ist es leichter, soziale Unterstützung zu erhalten, sei es durch praktische Hilfe im Alltag, Informationsaustausch oder emotionale Zuwendung. Einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit hat auch die Gestaltung der nachbarschaftlichen Umgebung, z.B.: Grünflächen, Sicherheit und Verfügbarkeit und Zugang zu gesundheitlicher und nahversorgender Infrastruktur.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Vertreter/innen von Gemeinden oder Städten bzw. an Organisationen, die Nachbarschaftsnetzwerke auf Gemeinde- oder Bezirksebene etablieren möchten.

Inhalte:

Grundlage für dieses Seminar sind Erfahrungen und Ergebnisse aus abgeschlossenen und laufenden Projekten, in denen die Teilhabe und das Engagement von Menschen in ihrer Nachbarschaft Thema ist bzw. war.

- **Stellenwert der Nachbarschaft in der Gesundheitsförderung**
- **Praktischer Leitfaden mit konkreten Hinweisen und Tipps für die Umsetzung und Etablierung von Nachbarschaftsnetzwerken**
- **Vorstellung der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich (www.gesunde-nachbarschaft.at) und der Fördermöglichkeiten im Rahmen dieser Initiative**
- **Beispiele aus der Praxis**

Methoden:

Eine Mischung aus theoretischen Inputs, aktivierenden Kleingruppenarbeiten und Praxisbeispiele zur Teilhabe und dem Engagement von Menschen in Ihrer Nachbarschaft, ist geplant.

Referentin/Trainerin:
Christa Straßmayr

Termin: Do 20. – Fr 21. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 27. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung. Gesundheit in Settings fördern > 14100103

Unser gesamtes Leben spielt sich in Organisationen ab. Wir benötigen Organisationen zur Bewältigung der komplexen Aufgaben unserer Gesellschaft. Wenn die Gesundheit aller Beteiligten in Organisationen besser gefördert werden soll, dann müssen sich diese Organisationen weiterentwickeln. Gesundheitsförderung muss daher auch auf die gesundheitsfördernde Entwicklung und Gestaltung von Organisationen setzen und benötigt entsprechende Methoden der Organisationsentwicklung. Für gesundheitsfördernde Weiterentwicklung ist dabei in erster Linie die Kompetenz im Umgang mit der Komplexität des organisatorischen Geschehens notwendig. Mit einem entsprechenden Verständnis der Steuerung komplexer Systeme ist es auch möglich, umfassende Veränderungsaufgaben durchaus mit Spaß und positiver Dynamik zu gestalten. Und dies ist natürlich auch für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten entscheidend.

Ziel:

Basis für eine gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung ist das Verständnis von komplexen Organisationen. Daher ist das vordringliche Ziel dieses Seminars, die Grundlagen einer systemischen Organisationsentwicklung im Kontext von Gesundheitsförderung zu vermitteln.

Inhalte:

- **Grundlagen des systemischen Denkens**
- **ein systemisches Verständnis von Organisation**
- **Systemische Steuerungs- und Führungsansätze**
- **Organisationsentwicklung und Gesundheitsförderung**
- **Strategien, Methoden und Instrumente der OE**

Methoden:

Theorie-Inputs, Diskussionen, Gruppenübungen.

Referent/Trainer:

Günther Bauer

Termin: Di 1. – Mi 2. April 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 11. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten > 14100107

„Kinderbetreuungseinrichtungen“ sind längst schon weit mehr als nur ein Aufenthalts- oder Verwahrsort für Kinder. Vielmehr verfolgen auch sie den zentralen Auftrag der Bildung und den Kindern die bestmögliche Chance für ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Im Alltag stellen die vielen anspruchsvollen Aufgaben eine große Herausforderung dar. Gerade deswegen ist es wichtig, die Kinderbildungseinrichtungen als einen gesundheitsfördernden Lebensraum zu gestalten.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Multiplikator/innen, die im Setting Kinderbildungseinrichtungen tätig sind und Interessierte, die sich mit den Grundlagen und Erfolgsfaktoren der Umsetzung von Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten auseinandersetzen möchten.

Inhalte:

- **Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten**
- **Vorstellung des Modellprojekts „KiBi der Zukunft“ (Inhalte und Evaluationsergebnisse)**
- **Erfolgsfaktoren und Stolpersteine für die nachhaltige Implementierung von Gesundheitsförderung**
- **Erfahrungsaustausch**
- **Vermittlung methodischer Kompetenz**

Methoden:

- Inputs
- Präsentation
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Reflexion
- Diskussionen

Referentinnen/Trainerinnen:

Angelika Kastner-Bukovski, Karin Bauer

Termin: Di 13. – Mi 14. Mai 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 23. April 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Moderation – Besprechungen erfolgreich und lösungsorientiert leiten

> 14100105

Moderationstechniken tragen effektiv zur Strukturierung von Gruppengesprächen bei und damit zur Optimierung der Zusammenarbeit in Teams. Durch den Wechsel von verschiedenen Gruppenarbeitsformen werden die beteiligten Personen aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten einbezogen. Geschickt gestellte Fragen erleichtern den Zugang zu neuen Themenbereichen und führen zum Dialog und zur Reflexion der Informationen. Professionelle Visualisierung auf Flipchart, Pinnwänden und anderen Medien unterstützt diese Form der gemeinsamen Wissensgenerierung.

Gemeinsam werden die unterschiedlichen Phasen eines effektiven Moderationsablaufs in Teambesprechungen erprobt:

- vom gelungenen Einstieg
- zur Themenorientierung und -sammlung
- hin zur vertiefenden Erarbeitung von Inhalten und Problemlösungen in Teams,
- fokussiert durch ergebnisorientierte Methoden, die die Konkretisierung und Umsetzung der weiteren Aktivitäten erleichtern,
- bis zum reflexiven Abschluss von Besprechungen.

Ziele:

- Visualisierungs-, Präsentations- und Frage-techniken in unterschiedlichen Gruppenarbeitsformen kennenlernen und vertiefen
- Gruppenprozesse kreativ und lustvoll gestalten und eigenverantwortliches sowie gesellschaftlich-nachhaltiges Handeln anregen
- Durch die Erprobung von Kurzmoderationen in Spielsequenzen das Erlernte ins eigene berufliche und teamspezifische Umfeld transferieren
- Kennenlernen des „Art of Hosting“-Konzepts in der Moderation von Großgruppen

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer

Termin: Mo 23. – Di 24. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 2. Juni 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Salutogenese & Resilienz – Förderung von Widerstandskraft und Flexibilität > 14110101

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein“ Voltaire

Neben dem Paradigma der Salutogenese erlebt in letzter Zeit das Konzept der Resilienz eine Renaissance. Dies nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass „Resilienz“ in den Gesundheitswissenschaften die Fähigkeit eines Individuums bzw. Settings bezeichnet, in Krisen, Übergangssituationen und Wandlungsprozessen gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Das Seminar wendet sich an Gesundheitsförderer und Gesundheitsförderinnen, die das ressourcenfördernde Konzept der Resilienz näher kennenlernen möchten und ihre eigenen positiven Widerstandskräfte und gesundheitsfördernden Ressourcen in ihrem jeweiligen Handlungsfeld aktivieren wollen.

Ziele und Methoden:

Tools zur Stärkung der persönlichen Resilienz und zur Förderung der Resilienz in Teams kennenlernen und anwenden. Strategien zur Stärkung der Selbstkompetenz und Vermeidung von Burnout entwickeln. Theorie-Inputs, Übungen und Diagnosetools.

Inhalte:

- **Das Konzept der Resilienz – die Kraft der inneren Stärke**
- **Perspektivenwechsel von einer Defizit- zur Ressourcenorientierung**
- **7 Faktoren der Resilienz**
- **Optimismus**
- **Akzeptanz und Realitätssinn**
- **Lösungsorientierung**
- **Verlassen der Opferrolle**
- **Übernehmen von Verantwortung**
- **Netzwerkorientierung**
- **Zukunftsplanung und -gestaltung**

Referentin/Trainerin:
Helga Pesserer

Termin: Di 23. – Mi 24. September 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 2. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Jugend und Gesundheit – erfolgreich und zielorientiert mit jungen Zielgruppen in der Gesundheitsförderung kommunizieren

> 14110102

Die Ausrichtung auf spezifische Zielgruppen ist ein Grundelement der Gesundheitsförderung. Eine klare Definition der Zielgruppen ist nicht nur eine wesentliche Voraussetzung für realistische Zielformulierungen, sondern auch für die Anschlussfähigkeit an die entsprechende Zielgruppe. Soll durch Gesundheitsförderung in Settings erfolgreich und nachhaltig interveniert werden, so müssen sich die Strategien und Maßnahmen an den Lebensweisen der Zielgruppen orientieren. Meist ist dabei eine Überkategorie – wie z.B. Jugendliche – als Zielgruppen noch zu heterogen, da es innerhalb dieser Kategorien ganz unterschiedliche kulturelle Codes, Bedürfnisse und Ressourcen gibt. Das Seminar fokussiert auf „junge Zielgruppen“ in der Gesundheitsförderung. Mögen Wertestudien auch zeigen, dass junge und ältere Menschen sich scheinbar in ihren Einstellungen und Grundwerten immer mehr angleichen, so unterscheiden sich Jugendliche in ihrem kulturellen Verhalten, d.h. was die alltäglichen Lebensstile betrifft, nach wie vor deutlich. Diese Unterschiede gilt es vor allem dann zu berücksichtigen, wenn es um die Gestaltung von Kommunikationsdesigns in Gesundheitsförderungsprojekten geht.

Inhalte:

- **Stilistik und Ästhetik junger Zielgruppen**
- **Aspekt der sozialen Ungleichheit in der Zielgruppe**
- **Gender-Aspekte**
- **Spezifische kommunikative Erfordernisse**
- **Erreichbarkeit und Anschlussfähigkeit in Projekten**

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Personen, die in ihrer Praxis mit „jungen Zielgruppen“ arbeiten.

Methoden:

Theorie-Inputs, Gruppenarbeiten, Praxisbeispiele der Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:

Bernhard Heinzlmaier

Termin: Mi 1. – Do 2. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 8. September 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitszirkelmoderation für und mit Menschen mit Behinderungen > 14110104

Menschen mit Behinderungen ist im Sinne der Chancengerechtigkeit das gleiche Recht auf Gesundheitsförderung einzuräumen, wie Menschen ohne Behinderungen. Gesundheitsförderung bietet dabei die Möglichkeit der Selbst- und Mitbestimmung, denn Partizipation ist ein zentrales Element in der Gesundheitsförderung. Selbst- und Mitbestimmung ist in diesem Setting die Herausforderung der Zeit, sowohl für Klient/innen als auch für das Betreuungspersonal. Das Instrument des Gesundheitszirkels bietet die Grundlage für eine spannende, ressourcenorientierte Methode und wird damit auch für Organisationen der Behindertenhilfe zunehmend zum Thema.

Das Seminar vermittelt die „8 Schritte im Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderung“ als eine zielgruppengerechte Methode zur Mitbestimmung in der Gesundheitsförderung.

Zielgruppe:

Menschen mit Behinderung, die im Rahmen der Behindertenhilfe in Organisationen leben, betreut und begleitet werden, gemeinsam mit ihren Begleiter/innen, Betreuer/innen bzw. Assistent/innen, die gemeinsam einen Gesundheitszirkel für Klient/innen durchführen möchten.

Inhalte:

- **Grundlagen der Gesundheitsförderung: Grund- und Leitbegriffe/Prinzipien der Gesundheitsförderung**
- **Der Gesundheitszirkel als zentrales Instrument der Partizipation: Ziele, Funktion, Zusammensetzung, Rolle des/der Moderator/in, konkreter Ablauf eines Gesundheitszirkels, die 8 Schritte im Gesundheitszirkel, Dokumentation der Ergebnisse**
- **Moderation von Gesundheitszirkeln: Phasenmodell der Moderation, gemeinsame Moderation von Menschen mit und ohne Behinderung**

Methoden:

Theorie-Input, Diskussion, Gruppenarbeit, kurze Moderationsübungen, Praxisbeispiele.

Referentin/Trainerin:
Waltraud Sawczak

Termin: Mi 15. – Do 16. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 24. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsfolgenabschätzung (Health Impact Assessment): ein Instrument zu Health in All Policies > 14110103

Die Gesundheitsfolgenabschätzung (GFA) verfolgt einen interdisziplinären und intersektoralen Zugang, um politische Entscheidungen auf ihre Gesundheitsauswirkungen zu prüfen. Es dient zur Weiterentwicklung hin zu einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik (Health in All Policies). Die Grundlagen dafür sind vor allem das Gesundheitsdeterminantenmodell und die Ottawa-Charta. GFA ist in einigen europäischen Ländern seit Jahren im Einsatz und es gibt einen gesamteuropäischen Trend zur Implementierung von GFA auf unterschiedlichen Ebenen, der auch in Österreich zu bemerken ist. Es spricht einiges dafür, dass Wissen und Fertigkeiten zur GFA in den nächsten Jahren als bedeutende Qualifikationen der Gesundheitsförderung gelten werden. Dieses Seminar liefert dafür die Grundlagen.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer/innen in die Begrifflichkeiten, Prinzipien und Methodik von Gesundheitsfolgenabschätzung (GFA) und Health in All Policies (HiAP) einzuführen und anhand von Praxisbeispielen Erfahrungen für die Umsetzung zu sammeln.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an interessierte Personen, die mit Gesundheitspolitik und Gesundheitsförderung zu tun haben, potenziell Gesundheitsfolgenabschätzungen beauftragen oder umsetzen wollen, oder Angehörige von Bildungseinrichtungen, die Inhalte an Studierende weitergeben wollen.

Inhalte:

- **Einführung: Grundlagen, Geschichte und Theorien im Zusammenhang mit GFA sowie Health in All Policies (HiAP)**
- **Instrumente, Prozesse und Methoden in der GFA werden vorgestellt und anhand von realen Fallbeispielen angewendet.**
- **Der Einsatz von GFA in Österreich: Stand der Dinge und Ausblick**

Referent/Trainer:

Gernot Antes

Termin: Di 25.– Mi 26. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: PGA Akademie, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 4. November 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Workshops erfolgreich gestalten – Besser ankommen! > 14800101

Workshops dienen der Entwicklung neuer Ideen und der Umsetzung geplanter Vorhaben, das Um und Auf in der Gesundheitsförderung. Sie leben von der Beteiligung der Teilnehmenden. Die Kunst, Menschen einzubinden, ihr Potenzial für ein gemeinsames Ziel zu nutzen, Identifikation mit den Ergebnissen herzustellen, ist erlernbar. In diesem Seminar erlernen Sie die klassischen Arbeitsweisen der Moderationsmethode, die Klarheit der Gestaltung von Abläufen, die Handhabung ansprechender Visualisierungshilfen und Möglichkeiten der Schaffung eines konstruktiven Arbeitsklimas.

Zielgruppe:

Personen, die Projekte, Teams, Workshops, Moderationen leiten oder leiten werden.

Methode:

In einem belebenden Rhythmus von Information und deren Verarbeitung werden Sie Elemente der Moderation praktisch anwenden.

Inhalte:

- **Partizipation als Grundidee der Moderation**
- **In den Workshop richtig einsteigen**
- **Methoden der Ideensammlung und Ideenentwicklung**
- **Themen auswählen und Entscheidungen treffen**
- **Entscheidungen umsetzen, Maßnahmen planen**
- **Moderationstechniken: die Arbeit mit Karten und Klebepunkten**
- **Visualisierung: die Gestaltung von Pinnwand und Flipchart**
- **Aktivierende Methoden**

Referentin/Trainerin:
Andrea Magnus

Termin: Mo 24. – Di 25. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. März 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt – eine bewältigbare Herausforderung für die Gesundheitsförderung > 14800102

Krankenstände und Frühpensionierungen aufgrund psychischer Erkrankungen nehmen absolut und anteilmäßig rasant zu. Burnout ist zu einem Schlagwort in der Arbeitswelt geworden. Durch betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte wird bereits erfolgreich gegengesteuert. Zusätzlich hat der Gesetzgeber mit der Verschärfung des ArbeitnehmerInnenschutzes reagiert, die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu evaluieren.

Umfragen zeigen allerdings noch, dass sich die Betriebe vor diesem Thema scheuen. Ängste bestehen, sich der Subjektivität der Mitarbeitenden auszuliefern statt für Probleme aus dem Freizeit- und Persönlichkeitsbereich verantwortlich gemacht zu werden. Aufklärungsbedarf ist ersichtlich, geht es doch primär um Arbeitsbedingungen, welche sowohl bei den gesetzlichen Verpflichtungen als auch bei der betrieblichen Gesundheitsförderung einen zentralen Stellenwert einnehmen.

Ziele:

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt sind nichts Neues, die Arbeitspsychologie beschäftigt sich mit diesen Herausforderungen. Aus dieser Perspektive möchte das Seminar die Thematik versachlichen, Wege zu deren Erkennung und Maßnahmen zu deren Beseitigung/Reduktion aufzeigen und mittels praktischen Ausprobierens verständlich machen.

Zielgruppe:

Gesundheitsengagierte in Betrieben und für Betriebe.

Inhalte:

- Was sind psychische Belastungen?
- Der Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung
- Instrumente zur Erhebung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz (Gruppenanalysen, Befragungen, Beobachtungsverfahren)
- Mögliche Maßnahmen zur Beseitigung von psychischen Fehlbelastungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung und Evaluierung psychischer Belastungen

Methoden:

Inputs, Präsentation, Gruppenarbeiten, Reflexion, Diskussionen.

Referentin/Trainerin:

Silvia Huber

Termin: Do 3. – Fr 4. April 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 13. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Durch Gespräche stärken und fördern – das Beratungsgespräch > 14800103

Das höchstgereichte Rahmengesundheitsziel für Österreich ist die Gesundheitskompetenz. Mit dem Begriff Gesundheitskompetenz werden Wissen, Motivation und Kompetenzen bezeichnet, die Grundlage für ein selbstbestimmtes und gesundheitsbewusstes Handeln sind. Dabei geht es nicht nur um das Verstehen von Gesundheitsinformationen, Gesundheitskompetenz umfasst auch kognitive und soziale Kompetenzen, die es ermöglichen, sich aktiv mit Informationen kritisch auseinanderzusetzen und in Handlung umsetzen.

Will ich Menschen stärken und fördern, ist es kontraproduktiv, dem Gegenüber Informationen wie mit einem Trichter einzufüllen zu versuchen. Als Berater/in benötige ich mehr als fachliches Wissen. Soll die Gesundheitskompetenz der Ratsuchenden erhöht werden, muss das Beratungsgespräch zu einem interaktiven Lernprozess werden.

In diesem Seminar sind die sozialen, kommunikativen und psychologischen Kompetenzen, die Sie für das Beratungsgespräche brauchen, das Thema.

Ziel:

Ziel des Seminars ist, die Teilnehmer/innen in ihrer Beratungskompetenz zu stärken, damit sie bei der Beratung von Personen in gesundheitlichen Fragen oder bei der Begleitung von in Entwicklungsprozessen Involvierten optimal unterstützen können.

Inhalte:

- **Partizipation als Grundidee der Moderation**
- **In den Workshop richtig einsteigen**
- **Methoden der Ideensammlung und Ideenentwicklung**
- **Themen auswählen und Entscheidungen treffen**
- **Entscheidungen umsetzen, Maßnahmen planen**
- **Moderationstechniken: die Arbeit mit Karten und Klebepunkten**
- **Visualisierung: die Gestaltung von Pinnwand und Flipchart**
- **Aktivierende Methoden**

Methoden:

Informationsinputs wechseln in anregender Folge mit Verarbeitungsphasen in Diskussion und Kleingruppenarbeit. Fragebögen unterstützen den Lernertrag.

Referent/Trainer:
Sepp Wimmer

Termin: Mo 7. – Di 8. April 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 17. März 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Frühe Hilfen – Arbeitsfeld der Zukunft > 14800106

Eine wesentliche Basis für Potenziale und Chancen im weiteren Leben wird in der frühen Kindheit gelegt. Die Lebenslaufforschung belegt insbesondere einen starken Zusammenhang zwischen dem sozioökonomischen Status in der Kindheit (Bildung, Einkommen etc. der Eltern) und dem Gesundheitszustand im Erwachsenenalter, und zwar unabhängig vom späteren sozialen Status. Ausreichend Unterstützung und Förderung in der frühen Kindheit können damit Lebensqualität, sozioökonomische Lage und Gesundheit bis weit ins Erwachsenenleben positiv beeinflussen.

Frühe Hilfen sind eine Gesundheitsförderungsintervention, die einen relevanten Beitrag zu gesundheitlicher Chancengerechtigkeit leisten.

Ziele:

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden die theoretischen/konzeptionellen Grundlagen sowie konkrete Praxiserfahrungen von Frühen Hilfen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden Anregungen für die konkrete Gesundheitsförderungspraxis im Setting Familie – mit Fokus auf werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern – erhalten.

Zielgruppe:

Mitarbeitende und Entscheidungsträger/innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen und -projekten sowie am Thema Interessierte in der öffentlichen Verwaltung und im Bereich Sozialversicherung; insbesondere Fachleute, die Interesse an der Arbeit mit der Zielgruppe Kinder bzw. im Setting Familie haben.

Inhalte:

- **Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen von Frühen Hilfen (life course approach, neurobiologische Forschung etc.)**
- **Klärung des Konzepts von Frühen Hilfen**
- **Präsentation von verschiedenen Praxismodellen von Frühen Hilfen**
- **Bearbeitung der Gesundheitsförderungsrelevanz von Frühen Hilfen**
- **Klärung der spezifischen Rolle der Gesundheitsförderung bei Frühen Hilfen**
- **Ausarbeitung von beispielhaften Gesundheitsförderungsinterventionen im Bereich Frühe Hilfen**

Methoden:

- Beteiligende Methoden der Erwachsenenbildung
- Theoretische und praktische Inputs
- Gruppenarbeiten und praktisches Ausarbeiten von beispielhaften Maßnahmen
- Diskussion

Referentin/Trainerin:

Sabine Haas

Termin: Do 24. – Fr 25. April 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 3. April 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus > 14800105

Das Setting „stationäre Altenbetreuung“ bietet sich als besonders sinnvoller Ort für ein Gesundheitsförderungsprojekt an: Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtungen haben einen starken Einfluss auf die Gesundheit ihrer Bewohner/innen und große Gestaltungsmöglichkeiten in Bezug auf Einflussfaktoren und Gesundheitsdeterminanten. Auch die darin arbeitenden Menschen, Angehörige, ehrenamtliche MitarbeiterInnen sowie das Management sind wichtige Zielgruppen von ganzheitlicher Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus.

Ziele:

In diesem Seminar lernen Sie, wie ganzheitliche Gesundheitsförderung unter Einbeziehung aller relevanten Zielgruppen (Bewohner/innen, Mitarbeiter/innen, Angehörige, Ehrenamtliche, Management) funktionieren kann - von einer ersten Projektidee über die Formulierung eines Projektkonzeptes bis hin zur nachhaltigen Implementierung einer Gesundheitsförderungsstrategie für Seniorenwohnhäuser. Es werden praxisnahe Instrumente, Methoden und Beispiele für gesundheitsförderliche Maßnahmen vorgestellt. Mit Hilfe eines Handbuchs zur Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus werden Seminarteilnehmer/innen befähigt, ganzheitliche Gesundheitsförderung operativ umzusetzen.

Zielgruppe:

Personen, die ganzheitliche Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus umsetzen (Direktor/innen, Projektleiter/innen, Pflegefachkräfte).

Inhalte:

- Von der Projektidee zum Projektkonzept
- Grundelemente eines erfolgreichen Projektmanagements
- Instrumente zur Bedarfserhebung unterschiedlicher Zielgruppen
- Ausarbeitung einer gesundheitsförderlichen Gesamtstrategie
- Praxisbeispiel „Mobilitätsförderung für Bewohner/innen“
- Praxisbeispiel „Ergonomie für unterschiedliche Berufsgruppen“
- Nachhaltige Implementierung in den Regelbetrieb

Methoden:

Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:
Sascha Müller

Termin: Do 12. – Fr 13. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 22. Mai 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit durch Projekte fördern – Projektmanagement in der Gesundheitsförderung > 14800104

Gesundheitsförderung setzt, wie viele innovative Handlungsfelder, in der Umsetzungspraxis auf die Konzeption und Umsetzung von Projekten. Klassische Methoden und Tools des Projektmanagements, wie Auftragsklärung, Meilensteinplanung und Projektstrukturplanung stellen in diesem Zusammenhang wichtige Grundlagen dar.

Allerdings reicht die Praxis der Gesundheitsförderung in einigen Bereichen, wie z.B. der Zieldefinition oder der partizipativen Planung und Umsetzung, deutlich über diese Zugänge hinweg. Umfassende konzeptionelle Zugänge sind daher für die Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten unabdingbar.

Ziele:

Das Seminar verfolgt die Zielsetzung, Grundlagen und Standards von Gesundheitsförderungsprojekten zu vermitteln und diese einerseits mit Werkzeugen des klassischen Projektmanagements zu verbinden. Gleichzeitig soll aber auch aufgezeigt werden, wo die Praxis der Gesundheitsförderung eine Erweiterung traditioneller Projektmanagement-Werkzeuge braucht.

Methoden:

Theorie-Inputs, Gruppenarbeiten, Film-Inputs, Erfahrungsbeispiele der Teilnehmer/innen. Die Erarbeitung des Themenfeldes folgt dem Ansatz des learning-by-doing anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitskontext der Teilnehmer/innen.

Inhalte:

- **Klärung und Abgrenzung des Projektbegriffes in der Gesundheitsförderung**
- **Settings (Betrieb, Schule, Gemeinde) der Gesundheitsförderung**
- **Grundprinzipien Partizipation-Vernetzung-Empowerment**
- **Projektphasen und Projektmanagement in der Gesundheitsförderung**
- **Qualitätskriterien und Qualitätsstandards des Projektguides des Fonds Gesundes Österreich**
- **Anwendung des Projektguides des Fonds Gesundes Österreich**
- **Die Projekt-Phasen und ihre Erfolgsfaktoren und Stolpersteine**
- **Hilfreiche Tipps aus der Praxis**
- **Projekte und Netzwerke in Österreich**

Referent/Trainer:

Dr. Christian Scharinger

Termin: Do 26. – Fr 27. Juni 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 5. Juni 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Konfliktgespräche professioneller führen – die rhetorische Komponente in Konfliktgesprächen > 14810101

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

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

Ziele:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referent/Trainer:

Michael Schallaböck

Termin: Mo 6. – Di 7. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“

Elisabethstraße 2/1.Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 22. September 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kreative Methoden für die Arbeit mit Gruppen – Blick in die „Werkzeugkiste“ > 14810102

Gesundheitsförderung lebt von der Arbeit mit Menschen. Das persönliche Gespräch ist ein besonders wichtiges Instrument. Aber all jene, die in und mit Gruppen arbeiten, brauchen die Ausstattung mit besonderen „Werkzeugen“, um Workshops, Seminare, Diskussionsrunden, Fokusgruppen oder Arbeitsgruppen/Teams lebendig zu leiten. Die Kunst besteht darin, die Menschen ins Gespräch zu bringen, Diskussionen zu beleben oder auch einmal zu entschleunigen, die Kreativität zu wecken und zu leiten, Gemeinsamkeiten sichtbar zu machen oder gar Entscheidungen herbeizuführen ...

Auch fällt inhaltliche Arbeit leichter, wenn im Team oder in der Gruppe ein entspanntes Arbeitsklima herrscht.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, in die Werkzeugkiste einer erfahrenen Trainerin zu blicken, für Ihre Arbeit mit und in Gruppen (bis zu 15 Personen) kreative Methoden kennenzulernen und auszuprobieren und damit Ihren eigenen „Methodenschatz“ auszubauen.

Inhalte:

- **Menschen miteinander ins Gespräch bringen:**
das Kugellager, die Lawine, das Aquarium
- **Themen diskutieren:**
Ampelkarten, Meinungslinie, Methode 33
- **Gruppendynamik durch wechselnde Gruppenzusammensetzung positiv beeinflussen:**
Postkartenpuzzle, berühmte Paare, Gordischer Knoten
- **Entscheidungen herbeiführen:**
Punktabfragen, Kartentechnik, Quadrantenübung
- **Die Zusammenarbeit fördern:**
Fröbelturm, stumme Quadrate, Spinnennetz
- **Mit Seminarspielen die Heiterkeit fördern:**
1-2-3, Adler-Steinbock-Murmeltier, Tiger und Samurai

Methoden:

Nach jeweils kurzen Anleitungen steht das gemeinsame Ausprobieren im Vordergrund. Durch Reflexion wird der Praxistransfer gesichert.

Referentin/Trainerin:
Andrea Magnus

Termin: Mo 20. – Di 21. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 1. Oktober 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Durch die Entwicklung von Resilienz beruflich bei Laune bleiben – Führung von länger dienenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern > 14810103

Wer ist für die Arbeitsfähigkeit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zuständig? Sicher die Personen selbst, aber auch die Verhältnisse am Arbeitsplatz. Beim Arbeitsplatz kommt den Führungskräften eine Schlüsselrolle zu.

Gutes Führungsverhalten und gute Arbeit von Vorgesetzten ist der einzige hochsignifikante Faktor für die Steigerung der Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitenden ab 50. Resilienz steht für den Aufbau von Widerstandskraft, um in belastenden Situationen und Veränderungsprozessen handlungsfähig zu bleiben. Als Führungskraft können Sie dazu einiges beitragen.

Ziele:

- Die Wirkung der eigenen Einstellung erkennen
- Das eigene Führungsverhalten erkennen und steuern
- Die besondere Situation von älteren Mitarbeitenden wahrnehmen und beachten
- Das Konzept der Resilienz kennenlernen und nutzen
- Übungssetting zur Entwicklung von Resilienz kennenlernen und anwenden

Inhalte:

- **Einstellungen wirken**
- **Einstellungen zu Alter und älteren Mitarbeitenden**
- **Persönlichkeit und Führung**
- **Erwartungsklarheit schaffen**
- **Messinstrumente und Fragebögen**
- **Das Konzept der Resilienz**
- **Die Resilienzfaktoren**
- **Übungen**
- **Behandlung von Fragen aus der Führungspraxis**
- **Praxistransfer**

Methoden:

Belebender Rhythmus von Informationsphasen, Verarbeitung in Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion, kollegialer Beratung, Anwendung und Übung.

Referent/Trainer:
Sepp Wimmer

Termin: Mo 17. – Di 18. November 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 27. Oktober 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Führung übernehmen

Die neue Verantwortung bewusst gestalten und gekonnt meistern

> 14810104

Gesundheitsförderung lebt von Projektarbeit. In Projekten bieten sich die Chancen, neue Zugänge, aber auch Funktionen auszuprobieren. Bei den „weichen“ Themen der Gesundheitsförderung kommen sehr oft Personen in Führungspositionen, für die die damit verbundene Verantwortung ein komplett neues Feld ist.

Der Erfolg des Projektes (das gleiche gilt aber auch für fixe Funktionseinheiten) hängt allerdings ganz maßgeblich von der Kompetenz der bestellten Führung ab. Aber auch die Gesundheit (in ihrer physischen wie psychosozialen Dimension) der beteiligten Menschen ist von der Qualität der Führung abhängig; das betrifft auch die Führungskraft selbst.

Führungsarbeit bedeutet mehr als eine Fortsetzung der bisherigen Arbeit mit der erworbenen fachlichen Kompetenz, nur auf einer anderen Hierarchiestufe.

Mit dem Wechsel in eine Führungsaufgabe kommen organisatorische Gestaltungsaufgaben, das permanente Einschätzen von Mitarbeitendenpotenzialen, der optimale Einsatz von Menschen für gegebene Aufgaben sowie das Managen von schwierigen Situationen, die für die Mitarbeitenden selbst nicht mehr handhabbar sind, hinzu. Führung ist ein gänzlich neuer Job in einem Unternehmen oder einem Projekt.

Das Seminar bietet Ihnen einen guten Überblick über wirksame Führungskonzepte und -methoden zur Erweiterung der persönlichen Führungskompetenz. Sie lernen anhand konkreter eigener Führungssituationen praktische Interventionen kennen.

Inhalte:

- **Eigenes Führungsverständnis reflektieren und weiterentwickeln**
- **Führungsfähigkeiten, erkennen, verstärken und vertiefen**
- **Praktische Führungsinstrumente und -methoden kennenlernen und ausprobieren**
- **Mitarbeiter/innen-Gespräche aktiv führen**
- **Aufgaben wirksam delegieren**
- **Schwierige Führungssituationen professionell meistern**

Referent/Trainer:

Andreas Wieland

Termin: Do 20. – Fr 21. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: AVOS Seminarzentrum „Training“

Elisabethstraße 2/1. Stock, 5020 Salzburg

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 30. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Spielerische Arbeit mit Gruppen > 14300101

Unsere tägliche Arbeit erfordert Zeit, Geld, Arbeitsleistung, Teamfähigkeit, Engagement, kreative Ideen sowie Aufmerksamkeit und Ausdauer. Um diese Aufgaben konstruktiv zu realisieren, braucht es Freude am Tun und Methoden und Planungsinstrumente, die motivieren. Kreativität, neue Ideen, alternative Zugänge und das Spiel können die tägliche Arbeit ergänzen und beleben. Spiele sind ein didaktisches Mittel für soziales Lernen sowie für das Einbeziehen des Körpers in das Projektgeschehen.

Ziele:

- Persönliches spielerisches Potenzial fördern und ideenreiche Gruppenprozesse gestalten
- Kennenlernen und Ausprobieren von kooperativen Spielen und Bewegungstechniken (Moderationsteamspiele, Improvisations- und Skulpturentheater, Qi Gong ...) zur Auflockerung und Vertiefung inhaltlicher und prozessorientierter Gruppenarbeit
- Förderung des geistigen Kapitals durch interaktive Lehr-, Lern- und Gruppenarbeitsformen
- Spielerisches Ausprobieren (Methodenebene) von unterschiedlichem Verhalten in Gruppen und Reflexion des sozialen, persönlichen Aspekts der Methoden (Beziehungsebene) und ihre Auswirkung auf die Generierung von Wissen (Sachebene)

Zielgruppe:

Multiplikator/innen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung.

Inhalte:

Im Zentrum des Seminars steht der Zugang zum eigenen Spieltrieb. Mit Hilfe einfacher Übungen aus dem Improvisationstheater können Hemmschwellen der Teilnehmer/innen überwunden werden und mittels vielfältiger Auflockerungs- und Kennenlernspiele, aktiver Imagination (bewegt und gemalt) und Skulpturentheater nehmen kreative Prozesse Gestalt an und werden für die tägliche Arbeit nutzbar gemacht.

Methoden:

Praktische Übungen, theoretischer Input, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen.

Referentin/Trainerin:
Margit G. Bauer

Termin: Di 18. – Mi 19. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 25. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt Ernährung und Bewegung > 14300102

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen fordern eine altersgerechte, gesunderhaltende Unternehmenskultur. Die Philosophie „Mitarbeiter/innen als höchstes Gut“ erweist sich in der Kosten-Nutzen-Rechnung als gewinnbringend - in wirtschaftlicher, physischer und psychosozialer Hinsicht. Gesundheit ist jederzeit veränderbar und kann gefördert werden. Präventive Reduktion von Risikofaktoren, Verbesserung der Lebensqualität, Vermittlung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils unter spezieller Berücksichtigung des betrieblichen Alltags sind in kleinen, einfachen Schritten erreichbar. Dazu gehört ausgewogene Ernährung ebenso wie regelmäßige Bewegung.

Ziele:

Einblick in BGF-Projekte und Betriebliches Gesundheitsmanagement. Projektstandards des Netzwerks BGF und Qualitätskriterien für gut strukturierte und förderbare BGF-Projekte erfahren. Teilnehmer/innen sollen mit alltagstauglichem Wissen und Werkzeug rund um gesunde und ausgewogene Ernährung und Bewegung ausgestattet werden, um diese im beruflichen Umfeld gezielt weitergeben zu können.

Zielgruppe:

Personen, die in ihrem Arbeitsumfeld an Betrieblicher Gesundheitsförderung interessiert sind, Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten, der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens.

Methoden:

Theorie-Inputs, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten.

Inhalte:

- **Einblick in die Gesundheitsprojektlandschaft in Tiroler Unternehmen**
- **Input zu Projektstandards, Qualitätskriterien und Qualitätssicherung ausgehend vom Netzwerk BGF**
- **Hürden und Herausforderungen in der Umsetzung**
- **Essen im Berufsalltag**
- **Atmung, Bewegung und Motivation – letztlich alles eine Frage der Koordination**
- **Die größten Ernährungsirrtümer und Fitnessmärchen**
- **„Vitalparcour“-Bewegung am eigenen Körper erfahren**
- **Und vieles mehr**

ACHTUNG!

Bitte zum Kurs mitbringen: sportliche und bequeme Kleidung für Indoor- und Outdoor-Einheiten, großes Handtuch bzw. Decke oder Matte, Trinkflasche – keine konditionellen Voraussetzungen notwendig!

Referent/innen / Trainer/innen:

Karin Ratschiller, Martina Santer, Nikolaus Griesser

Termin: Di 25. – Mi 26. März 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck

Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 4. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Führen und arbeiten mit Teams > 14300103

Führung zielt darauf ab, die Leistung anderer zu beeinflussen. Führungskräfte sollen Sinn und Orientierung stiften. Was aber, wenn Führung eher Widersprüche schafft, demotivierend wirkt und zu einem „Abstumpfen“ der Mitarbeiter/innen führt?

Ziel des Seminars ist es, die teilnehmenden Führungskräfte dabei zu unterstützen, in Kontakt mit sich zu kommen und die Stärken und Risiken ihres Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenzulernen. Sie lernen Gespräche aktiv zu steuern und dialogorientiert zu führen. V.a. unter Belastung und in schwierigen Situationen sind das unerlässliche Werkzeuge.

Ziel:

Individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer und damit gesunder Führung von Teams und Mitarbeiter/innen.

Zielgruppe:

- Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens
- Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen von Einrichtungen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens

Inhalte:

- **Eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden.**
- **Das Verhalten anderer richtig einschätzen**
- **Eigene Stärken gezielt einsetzen**
- **Individuelle Ansprache von Kolleg/innen, Gesprächspartner/innen und Mitarbeiter/innen**
- **Personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team**

Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien.

Referent/Trainer:
Stefan Behnke

Termin: Di 1. – Mi 2. April 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 11. März 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung in der Wohnungslosenhilfe > 14300104

Wohnungslose Menschen gehören zur Gruppe der am stärksten von Armut Betroffenen und weisen eine Vielzahl an gesundheitlichen Belastungen auf.

Für die Gesundheitsförderung für obdach- und wohnungslose Frauen und Männer ist eine multiprofessionelle Herangehensweise unerlässlich. Es gilt, eine ganzheitliche Gesundheitsförderung unter Einbeziehung physischer, psychischer und sozialer Komponenten zu bewerkstelligen und die besondere Situation weiblicher Wohnungslosigkeit zu berücksichtigen. Die unterschiedlichen Lebensphasen, Lebenswelten und Lebensrealitäten von Frauen und Männern müssen in Beratung, Betreuung und Behandlung systematisch berücksichtigt werden.

Ziel:

Ziel ist es, durch niederschwellige aufsuchende Angebote der Gesundheitsförderung und -versorgung, subjektive und objektive Barrieren abzubauen, die den Zugang der wohnungslosen Menschen zu Gesundheitsangeboten erschweren oder verhindern.

Ebenso ist wichtig, dass durch entsprechende Information und Sensibilisierung erreicht wird, dass ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff in der tagtäglichen Arbeit einen hohen Stellenwert bekommt.

Zielgruppe:

Sozialarbeiter/innen, Mitarbeiter/innen der Wohnungslosenhilfe, Beratungs- und Servicestellen, Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung, am Thema Interessierte etc.

Inhalte:

- **Grundlagenwissen zu Zusammenhängen Gesundheit/Gender/soziale Lage und Herausforderung der Gesundheitsförderung – Wie kann ich sozial benachteiligte Menschen durch Gesundheitsförderung erreichen?**
- **Überblick über ein praxisorientiertes mehrstufiges Modell der Gesundheitsförderung im Bereich der Wohnungslosenhilfe (GWFF, Plattform, Werkstatt)**
- **Nahtstellenarbeit: Arbeit an der Nahtstelle Gesundheit/Wohnungslosigkeit/Sozialbereich**
- **Methoden der Partizipation**
- **Grundlagen für die Entwicklung eigener Gesundheitsförderungsprojekte im Bereich Wohnungslosenhilfe**

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Lernen an Fall- und Praxisbeispielen (good practice modell)
- Gruppenarbeit
- Diskussion

Referentinnen/Trainerinnen:
Eva Füssl, Gabriele Gundacker

Termin: Di 6. – Mi 7. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 15. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Balance im Beruf > 14300105

Bei diesem Seminar geht es darum, sich Wissen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung anzueignen und es wird den Teilnehmer/innen darüber hinaus die Förderung persönlicher Ressourcen unter spezieller Berücksichtigung des betrieblichen Alltags vermittelt.

Ziele:

- Arbeitsqualität und Arbeitseffizienz zur Schaffung von Freiräumen
- Abgrenzung im Alltag zur Verhinderung von Raubbau an den eigenen Ressourcen
- Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit (als Multiplikator/in)
- Austausch von Ideen und Erfahrungen
- Transfer in den beruflichen Alltag

Zielgruppe:

Alle Personen, die:

- als Multiplikator/innen im Gesundheitsförderungsbereich tätig sind,
- in ihrem Arbeitsumfeld mit sehr engagierten Mitarbeiter/innen und Kolleg/innen zu tun haben.
- an Basiswissen & Hintergründen zum Thema „Burnout“ interessiert sind, um dieses weiterzugeben.

Inhalte:

- Verantwortung von Multiplikator/innen für sich selbst und andere
- Information und Sensibilisierung zum Thema „Burnout“
- Förderung persönlicher Ressourcen & Burnout-Prophylaxe
- Inputs für die Arbeitsorganisation (Zeitmanagement, Leistungskurve ...)
- Techniken für Kurzentspannung und Stressmanagement
- Gesundheitsfördernde Rituale im Alltag

Methoden:

Wechsel von Kleingruppen- und Einzelarbeit, Theorie und Praxis, Indoor- und Outdoor-Elementen, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum, „aktives Erwachen“ – der harmonisierende/mobilisierende Start in den Tag.

Referentin/Trainerin / Referent/Trainer:
Helmut Buzzi, Jasmin Sadeghian

Termin: Di 13. – Mi 14. Mai 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 22. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Kommunikation und konstruktives Konfliktmanagement

> 14300106

Grundsätzlich schaffen wir über Sprache die Verbindung zu anderen Menschen. Wir unterscheiden dabei Worte, die trennen, von Worten, die Verbindung schaffen.

Häufig sind wir in der Situation, Konflikte zu lösen, oder bei Kolleg/innen unser Unbehagen anzusprechen. Hier passieren viele Verletzungen. Gleichzeitig wollen wir in schwierigen Situationen im Team, in der Begleitung von Klient/innen professionell agieren. Dieses Seminar in Anlehnung an Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ geht in Theorie und Praxis auf schwierige Situationen ein und bietet Werkzeuge zur Anwendung.

Ziele:

Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und uns einerseits auf eine Weise mitzuteilen, die der andere wohlwollend hören kann, andererseits empathisch zu bleiben, wenn uns Urteile, Kritik und Analysen begegnen. So entdecken wir die Sprache des Herzens wieder.

Die GEWALTFREIE KOMMUNIKATION geht von der Gleichwertigkeit aller Menschen aus. Aufrichtigkeit und Annahme machen eine respektvolle Art des Umgangs miteinander möglich. Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung und Abwertung führt, wird vermieden. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber verstärkt und das friedliche Lösen von Konflikten in uns und mit anderen erleichtert.

Inhalte:

- **Grundlagen des Konfliktmanagements, Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“**
- **Wie sag ich es meinem/r Partner/in, Kolleg/in, Klient/in ... – Kritik, innere Konflikte ehrlich und wirksam ansprechen**
- **In Konfliktsituationen den anderen besser verstehen können; Empathie: die Bedürfnisse hinter dem „Widerstand“ erkennen**
- **Wir als Dienstleister: mit Kund/innen und Klient/innen auch in schwierigen Situationen professionell und wertschätzend umgehen**
- **Training, Reflexion und Austausch im Forum und in der Kleingruppe**

Methoden:

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

Referent/Trainer:

Gerald Höller

Termin: Di 20. – Mi 21. Mai 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck

Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 29. April 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung für Migrantinnen > 14300107

Österreich hat sich auf 10 Rahmen-Gesundheitsziele geeinigt. Besonders wichtige Eckpunkte darin sind die Stärkung von Gesundheitskompetenz (Health Literacy) und die Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit der Bevölkerung.

Es geht ausdrücklich um die Unterstützung der Beziehungs- und Erziehungskompetenz von Eltern und das Stärken von Prävention und Vorsorge sowie die Gewährleistung eines zielgruppenspezifischen und diskriminierungsfreien Zugangs zum Vorsorgeangebot, insbesondere für benachteiligte Bevölkerungsgruppen.

Mit drei Modellprojekten zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge für Migrantinnen (Mütter und Großmütter) mit niedrigem sozial-ökonomischen Status, „Gesundheit kommt nachhause“ (www.gekona.at), „Aktion Gesunde Seele“ (www.age.se.at) und „Gemeinsam fit in die Zukunft“ (www.fitzu.at) ist es gelungen, die als schwer erreichbar geltende Zielgruppe nachhaltig zu erreichen. Ausschlaggebend dafür war vor allem die zielgruppenadäquate Projektmethodik – die aufsuchende Arbeit mit geschulten, zielgruppennahen Multiplikator/innen.

Ziel:

Im Seminar werden die Erfahrungen aus den drei Projekten vorgestellt. Die Projektverantwortlichen berichten über die Hintergründe der Entwicklung und Umsetzung aus wissenschaftlicher wie auch praktischer Sicht und können vor allem auch viele Fragen zur kultursensiblen und erfolgversprechenden Arbeit mit Migrantinnen (Müttern und Großmüttern) mit niedrigem sozial-ökonomischen Status beantworten.

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Konkrete Fallbeispiele
- Ausarbeiten von beispielhaften Maßnahmen für Ihre Organisation
- Diskussion

Inhalte:

- **Projektziele und Inhalte**
- **Projektzielgruppen, Settings**
- **Projektmethodik: Arbeitsweise, Projektrollen, Projektmaterial, Erfolgsfaktoren, Hindernisse**
- **Organisatorisches: Planen, Implementieren, Durchführen, Dokumentieren und Evaluieren**

Zielgruppe:

Vertreter/innen von Organisationen, die an der Umsetzung solcher zielgruppenspezifischer Projekte zur Gesundheitsförderung und -vorsorge interessiert sind und deren Organisation Kapazitäten im Sinne von:

- Personen mit Wissen und Erfahrung,
 - Kontakten (Vernetzung und Netzwerke) und
 - Stabilität (Dauer des Bestandes, Arbeitsstrukturen, Finanzierung, Größe)
- besitzt oder aufbauen will.

Referentin/Trainerin:

Liesl Frankl

Termin: Di 24. – Mi 25. Juni 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck

Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 3. Juni 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Alles spielt eine Rolle“ > 14310101

„Im Leben haben die Rollen Lücken, die zu jeder Zeit durch die Spontaneität der Menschen, die sie verkörpern, gefüllt werden können. Das Leben ist ein lebendiger Fluss und so können wir uns Rollenerweiterungen aneignen.“ J. L. Moreno (Begründer des Psychodramas, Soziometrie, Rollenspiel)

Methoden:

Gruppen- und Einzelarbeit, Vortag.

Zielgruppe:

Multiplikator/innen in der Gesundheitsförderung.

Inhalte:

Sich in neuen und unbekannten Rollen körperlich erproben, wahrnehmen, spüren und für sich selbst und den eigenen Alltag adaptieren, steht im Mittelpunkt des Seminars. Mit der Methode Rollenspiel, Stegreifspiel betreten wir die Bühne in Rollen, die körperliches Wahrnehmen fördern und Achtsamkeit gegenüber unserer körperlichen Befindlichkeit ermöglichen.

Körperliche Rollen beeinflussen uns unmittelbar und grundlegend, hier liegt der Schlüssel für Wohlbefinden und Gesundheit. Gesundheitsförderung im eigenen Handeln und im Gruppen-geschehen erleben und ausprobieren. Rollen kennenlernen, bekannte Rollen erweitern und Handlungsperspektiven entwickeln, sind Ziele dieses Seminars.

Referentinnen/Trainerinnen:

Susanne Hackl, Maria Stockinger

Termin: Di 14. – Mi 15. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Austria Trend Hotel Congress Innsbruck

Rennweg 12a, 6020 Innsbruck

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 23. September 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erfolgreich kommunizieren – Menschen berühren > 14310102

Wenn Sie vor Menschen sprechen, brauchen Sie gute Argumente und ein Auftreten, mit dem Sie Menschen berühren und überzeugen. Es zählen Persönlichkeit, Authentizität und Ausstrahlung. In diesem Seminar erfahren Sie, dass anregendes, kompetentes und begeisterndes Auftreten keine Zauberei ist. Sie trainieren bewährte Methoden für das Sprechen vor Anderen. Durch offenes und wertschätzendes Feedback über Ihre Wirkung erkennen Sie Ihre Stärken und beheben systematisch Ihre Schwächen. Sie stärken Ihre persönliche Ausdrucksfähigkeit.

Ziele:

- Sie optimieren Ihren Sprechstil und bringen Ihre Persönlichkeit ein.
- Durch offenes, wertschätzendes Feedback und die Möglichkeit zu üben, werden Sie in Ihrem Auftreten sicherer. Sie freuen sich darauf, andere Menschen für die Gesundheitsförderung zu interessieren und zu begeistern. Sie erleben Präsentationen und die Arbeit mit Gruppen zukünftig als positive Herausforderungen.

Methoden:

Trainer-Input, Trainingssequenzen und anschließende Analyse, Einzel- und Partnerarbeit sowie Feedback durch die Trainerin und die Gruppe.

Zielgruppe:

Personen, die im Arbeitsalltag vor Publikum sprechen oder mit Gruppen arbeiten (Einsteiger/innen in der Gesundheitsförderung, Projektleiter/innen, Trainer/innen, Berater/innen, Moderator/innen, Leiter/innen von Arbeitsgruppen)

Inhalte:

- **Ihre Botschaft: Vorbereitung und Aufbau einer Präsentation**
- **Ihr Auftritt: Sprechen ist Geben!**
- **Der Kontakt mit den Zuhörern**
- **Wer bewegt ist, kann bewegen**
- **Körperliche und geistige Präsenz**
- **Sprechen mit allen Sinnen**
- **Menschen lieben Geschichten**
- **In der Präsentation authentisch bleiben**
- **Positiver Umgang mit Spannung**
- **Auf Störungen konstruktiv reagieren**
- **Die Magie von Charme und Humor**

Referentin/Trainerin:

Helga Diem

Termin: Di 28. – Mi 29. Oktober 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 7. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung > 14310103

In der Umsetzungspraxis der Gesundheitsförderung ist die Initiierung von Projekten in verschiedensten Settings zu der bevorzugten Arbeitskonzeption geworden. Die „Stärke“ von Projekten liegt in diesem Zusammenhang darin, dass sie es durch ihren zeitlich und sachlich abgegrenzten Rahmen einer Organisation ermöglichen, für einen bestimmten Zeitraum Ressourcen für eine innovative Aufgabe freizumachen, um dann auf der Basis der gemachten Erfahrungen neue Entscheidungsprozesse herbeizuführen. Die Attraktivität von Projekten liegt nicht zuletzt darin, dass die unterschiedlichen Ressourcen einer Organisation in neuer Art und Weise verbunden werden und in neuen Kooperationsmustern praktisch erprobt werden können.

Ein Gesundheitsförderungsprojekt einzurichten heißt immer auch, ein neues soziales System zu schaffen und komplexe Prozesse in Gang zu setzen. Die Steuerung dieser Prozesse ist eine äußerst anspruchsvolle Aufgabe.

Ziele:

Das Seminar verfolgt die Zielsetzung, Grundlagen und Standards von Gesundheitsförderungsprojekten zu vermitteln und diese mit Werkzeugen des klassischen Projektmanagements zu verbinden. Gleichzeitig sollen die Grundlagen der Projektkonzeption und Antragstellung vermittelt werden.

Zielgruppe:

Personen, die Gesundheitsförderungsprojekte planen oder in der Praxis umsetzen.

Inhalte:

- **Klärung und Abgrenzung des Projektbegriffes in der Gesundheitsförderung**
- **Projektphasen und Projektmanagement in der Gesundheitsförderung**
- **Settings der Gesundheitsförderung (Kindergarten – Schule – Betrieb – Gemeinde)**
- **Qualitätskriterien und Qualitätsstandards des Projektguides des Fonds Gesundes Österreich**
- **Netzwerke in der Gesundheitsförderung**
- **Praxisbeispiele**

Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeiten, Praxisbeispiele der Teilnehmer/innen. Die Erarbeitung des Themenfeldes folgt dem Ansatz des learning-by-doing anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitskontext der Teilnehmer/innen.

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Di 11. – Mi 12. November 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 21. Oktober 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Visuelles Dokumentieren:

Veranstaltungen nachhaltig erlebbar machen > 14600101

Eine interessante Alternative zu den herkömmlich verwendeten Dokumentationsformen ist, durch Visualisierungen Informationen auf ihren wesentlichen Inhalt zu fokussieren und damit Prozesse und Ergebnisse prägnant und ansprechend darzustellen. Mit Visualisierung ist die Benutzung von Bildsprache gemeint; sprich die Verbindung von Bildern und wenigen Leitgedanken, die in der Gesamtheit den Gesprächsinhalt wiedergeben. Nicht nur für die Teilnehmer/innen, auch für Nichtbeteiligte werden Ergebnisse auf einen Blick erfassbar, Denkprozesse besser nachvollziehbar.

Ziele:

Am Ende des Seminars haben die Teilnehmer/innen Einblick in die Visualisierungsarbeit bekommen, kennen die wesentlichen Materialien und haben eine gute Ausgangslage, um in ihrem Kontext mit visuellen Protokollen und Visualisierung zu arbeiten. Sie haben sich selbst beim intensivem Zuhören und Zeichnen erlebt und wissen, wie man Gesprächsinhalte mit Bildern, Bewegungen und Strukturierung auffängt und darstellt.

Zielgruppe:

Das Seminar ist für Menschen, die in ihren Kontexten (aus der Gesundheitsförderung) Inhalte und Ergebnisse aus Besprechungen und Gesprächen mit Bildsprache nachhaltig erlebbar machen wollen.

Inhalte:

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Visualisierung in Organisationskontexten. Die zu dokumentierenden Gesprächsinhalte werden nach Wunsch und Zusammensetzung der Gruppe gewählt. Der Workshop ist vor allem dem eigenen Üben im Umgang mit Papier und Stiften

gewidmet. In verschiedenen und an Intensität zunehmenden Situationen wird das Zuhören und Herausfiltern der wesentlichen Inhalte aus einem Gespräch geübt. Feedback durch den Referenten sowie die Inspiration durch die Bilder der anderen Kursteilnehmer/innen erlaubt Ihnen, Ihre Kompetenzen zu entdecken und zu stärken.

Methoden:

- Praktische Grundlagen der Visualisierung (Materialbedarf, Raumgestaltung, Vorbereitung auf die Arbeit)
- Praktische Grundlagen der Visualisierungsarbeit (Umgang mit und Einsatz von Stiften, Papier, Templates, Icons, Figuren, Farben)
- Einzelübungen mit Referenten- und Teilnehmer/innen-Feedback
- Gestellte Gesprächssituationen visualisieren
- Selbst- und Gruppen-Reflexion über Anwendung der Visualisierungsarbeit
- Referenten-Input zum Thema Visualisierung in Organisationskontexten
- Übung und Input über Bildsprache als konzeptionelle Grundlage der Visualisierung

Referent / Trainer:

Hanno Langfelder

Termin: Do 23. – Fr 24. Jänner 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlöble

Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 2. Jänner 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

ACT!ON – Gesundheit durch kreativen Medieneinsatz fördern!

> 14600102

Wie gewinne ich Jugendliche zur aktiven Auseinandersetzung mit den Themen der Gesundheitsförderung? Der Name ist Programm: Im Seminar „ACT!ON“ lernen Sie Methoden und Werkzeuge kennen, wie Sie Themen der Gesundheitsförderung mit Medien kreativ und spannend für junge Leute aufbereiten. Powerpoint und Infobroschüren sind von gestern. Nutzen Sie die neuen sozialen Medien zur Reflexion, Vertiefung und Vermittlung von sensiblen, komplexen Themen. Im Rahmen der Fortbildung lernen Sie unter anderem, wie Sie selbst mit Ihrem Smartphone ein Video fürs Web produzieren: von der Ideenfindung und der Konzeption über die Aufnahme bis hin zum Schnitt und der Veröffentlichung. Sie erhalten Anregungen und praxisnahe Tipps für die eigene Arbeit und produzieren mit Unterstützung junger Menschen ein Video zu einem Gesundheitsthema.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die Gesundheitsförderung an junge Menschen kommunizieren möchten. Besonders freuen wir uns über die Teilnahme von Lehrlingsausbilder/innen bzw. Menschen, die mit Lehrlingen arbeiten.

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Einblicke und Tipps durch Beispiele („Do's and Don'ts“) aus der Praxis
- Übung durch den learning-by-doing-Ansatz anhand eines konkreten Beispiels (Gruppenarbeit)
- Feedback und Einbindung junger Menschen zum Thema „Gesundheitsförderung“
- Coaching bei der Entwicklung eigener Umsetzungsstrategien

Inhalte:

- **Facts über Neue Medien (Überblick über Anwendungen, Nutzungsverhalten von Jugendlichen)**
- **Sensibilisierung für die Nutzungsmöglichkeiten neuer Medien für die Gesundheitsförderung**
- **Überblick über sinnvolle „Medien-Werkzeuge“ zur Reflexion, Vertiefung und Vermittlung von Themen**
- **Erfahrungen aus Best-practice-Beispielen**
- **Grundlagen der Videogestaltung mit einer einfachen Kamera (Bildsprache, 5-Shot-Technik, Schnitt)**
- **Transfer in die eigene Arbeit mit jungen Menschen**

Referent/innen / Trainer/innen:

Johannes Rinderer, junge Menschen aus der Medienwerkstatt REFLECT AND ACT!

Termin: Do 13. – Fr 14. März 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe
Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 20. Februar 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind

> 14600103

Im Rahmen des Seminars werden die entwicklungspsychologischen Grundlagen für die gelingende, aber auch misslingende kindliche Entwicklung dargestellt. In diesem Zusammenhang wird insbesondere auf die elterlichen Erziehungs- und Beziehungskompetenzen eingegangen. Darauf aufbauend wird eine Methode zur Einschätzung elterlicher Feinfühligkeit (Skala elterlicher Feinfühligkeit) vorgestellt und anhand von Videobeispielen eingeübt. Daran anschließend werden Methoden zur Förderung elterlicher Feinfühligkeit vorgestellt (u.a. die Entwicklungspsychologische Beratung). Abschließend haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, in Rollenspielen gelernte Methoden zu üben.

Ziele:

Wissen über die immense Bedeutung früher Eltern-Kind-Beziehungen für die kindliche Entwicklung, erstes Einüben von Screeningmethoden zur Einschätzung von Eltern-Kind-Beziehungen, Kenntnisse über Methoden zur Förderung von Eltern-Kind-Beziehungen und Anwendung dieser.

Zielgruppe:

Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich, die mit Kleinkindern/deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten tätig sind

Methoden:

- Vorträge
- Fotos
- Filme
- Übungen
- Video-Analysen

Referentin/Trainerin:
Anne Katrin Künster

Termin: Do 20. – Fr 21. März 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlöble
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 27. Februar 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

„Nichts wie raus ...“ – Outdoormethoden als Gruppenprozess in der Gesundheitsförderung > 14600104

Seminare und Workshops interessant, spannend und abwechslungsreich zu gestalten, ist wohl eine Herausforderung für jede/n Gruppenleiter/in.

Handlungsorientierte Outdoormethoden können auch in Projekten der Gesundheitsförderung ein sehr hilfreiches Instrument sein. Sie ermöglichen Gruppen und Prozesse in Bewegung zu bringen, stellen durch ihr Setting „in der freien Natur“ andere/neue Ressourcen zur Verfügung und bieten durch den ganzheitlichen Zugang Erlebnisse und Erfahrungen für alle Sinne.

Ziele:

- Kennenlernen der Grundlagen von Outdoormethoden
- Kennenlernen und Durchführen von Übungen
- Kenntnis über benötigte Materialien
- Reflexion von Anwendungsmöglichkeiten der Methodik im eigenen Arbeitsfeld

Inhalt:

- **Körperübung**
- **Outdoormethoden ohne Material**
- **Low-events**
- **High-events**
- **Reflexionsmethoden**
- **Gruppen- und Einzelarbeit**

Das Seminar findet bei jeder Witterung statt. Ausrüstung entsprechend wählen - gutes Schuhwerk, Kleidung der Witterung entsprechend (Zwiebel) etc.

Referenten/Trainer:

Gernot Scheucher, Markus Duscher

Termin: Do 3. – Fr 4. April 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Arbogast

Montfortstraße 88, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 13. März 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Lebensräume für ein gesundes Aufwachsen: unkonventionelle Strategien für eine kinder- und jugendgerechte Gemeindeentwicklung > 14600106 oder > 14600107

Kinder und Jugendliche haben das Recht, gesund aufzuwachsen, was weitaus mehr bedeutet als die Abwesenheit von Krankheit. Sie benötigen vielmehr eine Kultur des gesunden Aufwachsens. Der öffentliche Raum spielt dabei eine wesentliche Rolle. Er ist Aufenthaltsraum, Spielraum, sozialer Treffpunkt und Wegstrecke zugleich und müsste jederzeit frei zugänglich sein. Die Gestaltung oder NICHT-Gestaltung dieser Räume hat großen Einfluss darauf, ob Kinder und Jugendliche in ihrer Gesundheit und Entwicklung gefördert werden oder nicht - unabhängig vom Leistungsprinzip. Grün + Gesundheit sind heute zentrale Themen in der Sozialraumforschung und können zugunsten von Kindern eine vielversprechende Partnerschaft eingehen. Dabei nehmen sie mehr und mehr Einfluss auf die Gemeinde- und Stadtentwicklung. Warum ist die durchschnittliche Verweildauer auf einem typischen Spielplatz mit teuren Spielgeräten nur rund eine Viertelstunde? Wieso werden Kinder von offensichtlich „unschönen“ und „gänzlich unpassenden“ Plätzen fast magisch angezogen und vergessen dort im kreativen Spiel förmlich die Zeit? Was aktiviert Mädchen, was Jungen, was Kinder und was Jugendliche? Lernen Sie, worin die Kunst liegt, Menschen zu bewegen – ohne pädagogisches Diktat. Es gilt, offene oder gestaltete Räume mit Aufforderungscharakter anzubieten oder zuzulassen. Es gilt, gesundheitsfördernde Potenziale von Grün- und Freiflächen zu identifizieren, zu verorten und zu entwickeln. Nehmen Sie Ihre Gemeinde und Umgebung mit anderen Augen wahr: Entdecken Sie Indikatoren in Ihrer Gemeinde, die zu Bewegung, Spiel und Interaktion mit sich, anderen und der Umgebung motivieren.

Methoden:

- Grundsatzreferat über die Zusammenhänge von Grün und Gesundheit, von der Bedeutung öffentlicher Räume und ihrem Nutzungspotenzial zugunsten von Kindern und Jugendlichen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch
- Praxisübungen an konkreten Orten (Exkursion)
- Beispielprojekte

Zielgruppe:

Akteure der Gemeindepolitik bzw. -verwaltung (Raumplanung, Hoch- und Tiefbau, Sport, Pädagogik, Sozialraumplanung), (Landschafts-)Architekt/innen und Raumplaner/innen, Mitarbeiter/innen der kommunalen Bauhöfe, Schulvertreter/innen.

Referent/Trainer:
Dirk Schelhorn

Termin: Mi 7. Mai **oder** Do 8. Mai 2014 1-tägig,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Der Seminarort wird rechtzeitig bekannt gegeben. Auswahl je nach teilnehmenden Gemeinden (Praxisbezug).

Teilnahmegebühr: jeweils 40 Euro
Anmeldung bis 16. April 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Pädagogik trifft Bewegung – unsere Kinder lernen im natürlichen Bewegungsdrang > 14600108



Das Vernetzungstreffen bietet Pädagog/innen, insbesondere in bewegten Kinderbetreuungseinrichtungen und Bewegungskindergärten eine Plattform des geführten Erfahrungsaustausches. Vorarlberg bietet mit einer Reihe von gesundheitsfördernden Projekten sowie Aus- und Weiterbildungen im Setting Kindergarten/Volksschule einen „roten Faden“ der Bewegung und Gesundheitsförderung, welcher hier im speziellen dargestellt und mit entsprechenden ergänzenden Projekten vorgestellt wird. Im Vordergrund stehen die Erfahrungen der einzelnen Pädagog/innen mit dem bestehenden Angebot und deren nachhaltige Umsetzungs- und Entwicklungsmöglichkeiten in Kinderbetreuungseinrichtungen und Kindergärten.

Ziel:

- Vermehrte Verankerung gesundheitsfördernder Konzepte in Vorarlberger Kindergärten und deren langfristige und nachhaltige Umsetzung
- Know-how-Transfer zwischen Kindergärten, die gesundheitsfördernde Projekte umsetzen
- Bewusstseinsbildung der Zusammenhänge von Bewegungskonzepten in der Kinderbetreuung - vom Kindergarten bis zur Volksschule

Zielgruppe:

- Expert/innen und Praktiker/innen der Gesundheitsförderung im Kindergarten und in der Kinderbetreuung
- Pädagog/innen für Kinder bis zum Volksschulalter
- Vertreter/innen von Gemeinden

Methoden:

- Impulsreferate
- Moderierter Erfahrungsaustausch
- Pro Action oder World Cafe, Open Space (je nach Teilnehmer/innenanzahl und Themen)
- Reflexionen

Referenten/Trainer:

Simon Nussbaumer, Stephan Schirmer

Termin: Sa 14. Juni 2014, 1-tägig, 9.00 – 17.00 Uhr
Zusatztermin bei Bedarf: Sa 28. Juni 2014

Ort: Sportservice Vorarlberg
Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Anmeldung bis 22. Mai 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Evidenz in der Gesundheitsförderung schaffen – ein Zugang für die Praxis > 14600105

Die Frage nach Evidenz zu Wirksamkeit und Best Practice in der Gesundheitsförderung wird zunehmend gestellt. Insbesondere in der Planungs- und Konzeptionsphase von Gesundheitsförderungsprojekten ist es notwendig, sich mit dem aktuellen Wissens- und Erfahrungsstand (sog. Evidenz) zu spezifischen Maßnahmen und Maßnahmenbereichen auseinanderzusetzen und davon zu lernen. Hier bedarf es einer an die Gesundheitsförderung angepassten Vorgehensweise, da etablierte Methoden zur systematischen Evidenzaufbereitung, wie sie beispielsweise in der Medizin angewandt werden, den Spezifika der Gesundheitsförderung (z. B. salutogenetischer Ansatz, Komplexität der Interventionen) kaum gerecht werden.

Ziel:

Das Seminar leistet Hilfestellung bei effizienter Aufbereitung (Recherche und Analyse) von verfügbarer Evidenz zu praxisrelevanten Fragestellungen in der Gesundheitsförderung.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Fachleute in der Gesundheitsförderung, die Maßnahmen planen, konzipieren und weiterentwickeln. Grundlagen der Gesundheitsförderung und ein Basiswissen zu sozialwissenschaftlichem Arbeiten werden vorausgesetzt.

Inhalt:

Zunächst werden die Teilnehmer/innen in die Grundlagen eingeführt, die für ein Verständnis der Evidenzaufbereitung im Bereich Gesundheitsförderung notwendig sind. Der Ablauf der Evidenzaufbereitung und die darin standardmäßig zu setzenden Arbeitsschritte werden erläutert und anhand von Fallbeispielen durchgespielt. Wie die Ergebnisse für Entscheidungsträger/innen oder Praktiker/innen nutzbringend aufbereitet werden können, wird abschließend diskutiert. Die Inhalte des Seminars orientieren sich an dem vom Fonds Gesundes Österreich 2013 herausgegebenen Handbuch „Aufbereitung von Evidenz zu Gesundheitsförderung“.

Methoden:

Im Seminar wechseln theoretische Inputs und Gruppenarbeiten ab.

Referentin / Trainerin:
Christine Knaller

Termin: Do 26. – Fr 27. Juni 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 5. Juni 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die Kraft der Sprache in der Gesundheitsförderung > 14610101

Nach einer enormen Steigerung der Quantität an Sprache ist es an der Zeit, sich der Qualität unserer Sprache zu widmen. Sprache kann mehr, als nur Informationen auszutauschen. In ihr ruht eine ordnende Kraft, die nur darauf wartet, dass wir sie achtsam nutzen.

Mit bewusster Sprache können Sie einen einfachen und heilsamen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten. Wie kann das gelingen? Formulieren Sie zielorientiert und klar und lassen Sie den Druck aus der Sprache.

Ziel:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Kraft der Sprache in ihrem Berufsalltag bewusst einzusetzen.

Zielgruppe:

Personen in Gesundheits- und Sozialberufen.

Inhalt:

- **Wertschätzende Kontaktaufnahme**
- **Mit Sprache Gesundheit fördern**
- **Klare Botschaften formulieren**
- **Zielorientierte Sprache**

Methoden:

Impulsreferate, Sprachübungen nach dem LINGVA ETERNA Konzept. Im Seminar erleben Sie, wie einzelne Worte und Formulierungen auf Sie und andere wirken. Gemeinsam erproben wir sprachliche Alternativen und deren Wirkung. Dabei ist es mir wichtig, dass Sie Sprache bewusst wahrnehmen. Dies erreiche ich mit vielen praktischen Übungen anhand alltäglicher Gesprächssituationen und konkreter Beispiele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Referentin/Trainerin:
Maria Lackner

Termin: Do 18. – Fr 19. September 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlöble
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 28. August 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus und in der ambulanten Pflege und Betreuung > 14610102

Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtungen haben einen starken Einfluss auf die Gesundheit ihrer Bewohner/innen und große Gestaltungsmöglichkeiten in Bezug auf Einflussfaktoren und Gesundheitsdeterminanten. Auch die darin arbeitenden Menschen, Angehörige, ehrenamtliche MitarbeiterInnen sowie das Management sind wichtige Zielgruppen von ganzheitlicher Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus.

Ziele:

In diesem Seminar lernen Sie, wie ganzheitliche Gesundheitsförderung unter Einbeziehung aller relevanten Zielgruppen (Bewohner/innen / Klient/innen, Mitarbeiter/innen, Angehörige, Ehrenamtliche, Management) funktionieren kann - von einer ersten Projektidee über die Formulierung eines Projektkonzeptes bis hin zur nachhaltigen Implementierung einer Gesundheitsförderungsstrategie und überbetrieblichen Vernetzung. Es werden praxisnahe Instrumente, Methoden und Beispiele für gesundheitsförderliche Maßnahmen vorgestellt. Mit Hilfe eines Handbuchs zur Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus werden Seminarteilnehmer/innen befähigt, ganzheitliche Gesundheitsförderung operativ umzusetzen. Fallbeispiele mit bereits erprobten Maßnahmen und betriebsübergreifenden Strategien - speziell auch aus dem ambulanten Bereich - liefern das notwendige Handwerkszeug.

Zielgruppe:

Personen, die ganzheitliche Gesundheitsförderung in oben genannten Settings umsetzen (Direktor/innen, Projektleiter/innen, Pflegefachkräfte).

Inhalt:

- **Von der Projektidee zum Projektkonzept**
- **Grundelemente eines erfolgreichen Projektmanagements**
- **Instrumente zur Bedarfserhebung unterschiedlicher Zielgruppen**
- **Ausarbeitung einer gesundheitsförderlichen Gesamtstrategie**
- **Praxisbeispiel „Mobilitätsförderung für BewohnerInnen“**
- **Praxisbeispiel „Ergonomie für unterschiedliche Berufsgruppen“**
- **Nachhaltige Implementierung in den Regelbetrieb**
- **Maßnahmen-Fallbeispiele mit Evaluierungsergebnissen aus Österreichs größten BGF-Projekten in der Pflege und Betreuung; Volkshilfe Wien (1.Preis BGF), ARGE PFLEGE-KRAFT**

Methoden:

Theoretischer Input, praktische Übungen, Fallbeispiele, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen.

Referenten/Trainer:

Sascha Müller, Martin Glashüttner

Termin: Do 16. – Fr 17. Oktober 2014
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlöble
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro
Anmeldung bis 25. September 2014
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsförderung im Sportverein > 14610103

Vereine und Verbände agieren häufig als Projektträger im Bereich Gesundheitsförderung oder Bewegungsförderung in unterschiedlichen Settings wie Schulen, Betrieben oder Gemeinden. Die Konzentration dieser Projekte richtet sich dabei größtenteils auf die Gesundheit der sich dort aufhaltenden Zielgruppen. Demzufolge sind es vor allem verhaltensorientierte Maßnahmen und Angebote, die im Verein verankert werden. Selten richten sich diese Projekte auch an interne Strukturen bzw. das Setting Sportverein selbst. Gerade hier in diesen Organisationen selbst gibt es aber enormes Potenzial. Sind diese Vereine und Verbände doch Arbeitgeber für eine Vielzahl an ehrenamtlichen und hauptamtlichen Funktionär/innen, Trainer/innen und Mitarbeiter/innen und daher prädestiniert für umfassende Gesundheitsförderungsaktivitäten und das Schaffen gesundheitsfördernder Verhältnisse im Verein.

Ziel:

Das Seminar soll einen Überblick über Möglichkeiten und Maßnahmen der Gesundheitsförderung im Setting Sportverein geben und die Vorteile einer Umsetzung aufzeigen.

Zielgruppe:

Projektkoordinator/innen von Gesundheitsförderungsprojekten; Funktionär/innen in Sportvereinen oder Verbänden; „Fit für Österreich“-Koordinator/innen der Dachverbände; Betreiber/innen von Sportstätten.

Inhalt:

- **GF im Sportverein – wozu? Gesundheit als gesellschaftlicher Auftrag vs. wirtschaftliche Ausrichtung**
- **Gesundes Verhalten – gesunde Verhältnisse – der Sportverein als Setting**
- **Sports Clubs for Health: Planen, Implementieren und Evaluieren von Projekten im Setting Sportverein**

Methoden:

- Theoretische und praktische Inputs
- Arbeit mit Fallbeispielen
- Gruppenarbeiten und praktisches Ausarbeiten von beispielhaften Maßnahmen
- Diskussion

Referentin/Trainerin:

Rosa Diketmüller

Termin: Mi 12. – Do 13. November 2014

jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Arbogast

Montfortstraße 88, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 75 Euro

Anmeldung bis 22. Oktober 2014

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>



Mag. Gernot Antes, MPH

Studium der Ernährungswissenschaft in Wien, von 2001 bis 2009 in unterschiedlichen Funktionen im Wiener Gesundheitswesen tätig (Mitarbeit am WHO-Projekt „Wien – gesunde Stadt“, Konzeption, Leitung und Steuerung von Projekten zur Prävention und settingorientierten Gesundheitsförderung sowie im Bereich der Gesundheitsplanung und der integrierten Versorgung). Berufsbegleitende Ausbildung zum Master of Public Health an der Medizinischen Universität Graz. Zurzeit als Lehrender an Universitäten und Fachhochschulen sowie als selbstständiger Gesundheitswissenschaftler tätig.



Mag. DDr. Günther Bauer

Hat Sozialökonomie, Rechtswissenschaften und Philosophie/Organisationsentwicklung studiert, ist hauptberuflich Geschäftsführer der Seniorenzentren Linz GmbH und nebenberuflich Trainer, Organisationsberater und Supervisor/Coach. Früher in der Erwachsenenbildung und seit 20 Jahren im Sozialmanagement tätig. Beschäftigung mit den Themen Führung, insbesondere Führungskräfteauswahl und -entwicklung, Organisationsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung.



Mag.ª Karin Bauer

Diplomstudium der Soziologie/Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Studienschwerpunkt „Sozial-, Gemein- und Gesundheitswesen“, Gesundheitskordinatorin, Stabsstelle „Entwicklung und Innovation“; AVOS - Prävention & Gesundheitsförderung/AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten, Salzburg. Seit 2010: Gesundheitsreferentin, Projektmanagement „KiBi der Zukunft – Kinderbildungseinrichtungen als Schnittstelle der Gesundheitsförderung“, FGÖ Modellprojekt in Salzburger Kinderbetreuungseinrichtungen und Stadtteilen, AVOS - Prävention & Gesundheitsförderung, Salzburg.



Mag.ª Margit G. Bauer

Psychologische Pädagogin, Unternehmerin Fa. LQ², Unternehmensberaterin, tätig in der Projekt- und Organisationsentwicklung, Moderation von Teams und als Coach. Lektorin an der Universität Klagenfurt und an der Medizinischen Universität Graz, Behandlungs- und Forschungstätigkeit im Bereich energetischer Heilweisen, Trainerin für Moderation, Kommunikation, Genderkompetenzen, Gesundheitsbewusstsein und betriebliche Gesundheitsförderung.



Mag.ª Monika Bauer

Gesundheitssoziologin, Tanztherapeutin; Beratungs – und Forschungstätigkeit im Bereich Evaluation, Genderkompetenzen, Frauengesundheit, Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitsförderung im betrieblichen und regionalen Setting; Projektmanagerin am Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP); Trainerin für Lachyoga, kreative Körperarbeit und freie Tanz- und Bewegungsentwicklung.



Stefan Behnke

Studium der Pädagogik und Kommunikationswissenschaft in Freiburg i.Br., Berufserfahrung als Verkäufer, Assistent der GL, Personalleiter, Trainer und Organisationsentwickler mit Schwerpunkt Führung – Vertrieb – Team. Dozent an der FH Nordwestschweiz, Inhaber von www.behnke-consulting.eu. Ausbildungen in DISG, LIFO, Human Synergistics, Suggestopädie, TA. Über 15-jährige Seminar- und Coachingtätigkeit in den Branchen: Automobil, Banken, Call Center, Gesundheit, Großhandel, Lebensmittelhersteller, Medien, Mobilfunk, Pharma, Sportfachhandel, soziale Einrichtungen, (Sport-)Verbände, Versandhandel, Versicherungen.



DIⁱⁿ Barbara Buchegger, M.Ed.

Barbara Buchegger ist im ÖIAT E-Learning-Bereichsleiterin. Sie setzt seit 1997 aktiv E-Learning-Projekte um und begleitet Bildungsorganisationen von der Planung bis zur Umsetzung in allen relevanten Fragen des E-Learning. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Methode des kooperativen E-Learning. Im Projekt Saferinternet.at bringt sie ihre umfassenden Erfahrungen im Bereich Medienkompetenzförderung und Digitale Medien ein. Barbara Buchegger studierte in New York und Wien und absolvierte das Masterstudium „Organisationsentwicklung in ExpertInnenorganisationen“ an der Universität Linz.



Mag. Helmut Buzzi

Sport- und Kommunikationswissenschaftler, Lehrbeauftragter am Universitäts-Sport-Institut Wien, langjähriger Bundesgeschäftsführer des UNIQA VitalClub, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung.



Jerónimo Ribeiro da Silva, MA

Maschinenschlosser, Werkmeister für Maschinenbau. Aus- und Weiterbildung in Arbeitsstudium, Arbeitssystemgestaltung, Daten- und Zeitmanagement. Postgraduale Ausbildung „Interkulturelle Kompetenzen“ mit Schwerpunkt Diversity Management an der Donau Uni Krems. Leiter einer Produktions- und Instandhaltungsabteilung, seit über 20 Jahren empirisch und später auch wissenschaftlich mit der Führung von Teams mit Mitarbeiter/innen unterschiedlicher Kulturalitäten beschäftigt. Praxisorientierter Aktionsforschungscoach/Berater für Führungskräfte und betriebliche Interkulturalitätstrainings. Konzeption, Implementierung und Begleitung von Diversity Management Prozessen.



Mag.^a Helga Diem

Studium der Erziehungs- und Bildungswissenschaften an der Universität Innsbruck (Schwerpunkte Entwicklungstheorien, Kommunikationstheorien, Grundlagen der Psychotherapie). Akademische Stimm- und Atemtrainerin (Private Hochschule der Diözese Linz). Gesangsausbildung (privat), Fortbildungen in Theaterpädagogik. Tätig als Stimm-, Atem- und Kommunikationstrainerin. Seminarleiterin in Bildungs- und Gesundheitsinstitutionen, in der Öffentlichen Verwaltung und der freien Wirtschaft.



Ass.Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rosa Diketmüller

Studium der Lehramtsfächer Leibeserziehung, Geographie und Informatik. Mehrjährige Lehrtätigkeit an Schulen. Assistenzprofessorin am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien, Abt. Bewegungs- und Sportpädagogik. Schwerpunkte in Forschung und Lehre: Sportpädagogik und –geragogik, Gesundheitsförderung, Genderforschung, Evaluationsforschung. Konzeption, Durchführung und Evaluation von bewegungsorientierten Gesundheitsförderprojekten mit verschiedenen Zielgruppen.



Mag. Karl Dobrautz

Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaften in Wien und in Klagenfurt mit Schwerpunkt Cultural Studies und Medienpädagogik. Langjährige Leitung der Kommunikation in NPO's mit Projekterfahrung im Gesundheitsbereich. Seit 2011 Werbeleiter bei SPAR Kärnten und Osttirol mit den Tätigkeitsfeldern PR, Veranstaltungsmanagement, campaigning und Graphik. Lehrtätigkeit an der SPAR Akademie und Projektarbeit an Österreichischen Online Kampagnen.



Markus Duscher

Diplomierter Sozialarbeiter, akademisch geprüfter Outdoortrainer (IOA), Theaterpädagoge (ABG), Alpinlehrwart (BafI), Bioenergetische FB (DÖK) Seit 1993 tätig in der Beratung und Betreuung von Personen im Sozial- und Gesundheitsbereich, selbstständig tätig als Trainer und Berater mit den Schwerpunkten Persönlichkeits- und Teamentwicklung; Koordination und Trainer des Lehrgangs Regionales Gesundheitsmanagement 2008/09 NordOst



Mag. Christian Fadengruber

Psychologiestudium in Graz, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Systemischer Coach; als Berater und Coach in den Bereichen Jugendförderung, Gesundheitsförderung in der Gemeinde, Bürgerbeteiligung und Führungskräfte-training tätig; Mitarbeiter bei Styria vitalis in der Abteilung Gemeinde mit dem Schwerpunkt Betriebliche Gesundheitsförderung im Gemeindedienst.



Liesl Frankl

Projektleiterin und Geschäftsführerin des gemeinnützigen Vereins beratungsgruppe.at. Psychologie- und Philosophiestudium in Wien. Ab 1969 Arbeit als angestellte Journalistin für ORF/Fernsehen sowie (ab 1985) freiberufliche Journalistin und Publizistin zu den Schwerpunktthemen: Bildung, Politische Bildung, Migration, Flüchtlingsarbeit, Berufswahl, Arbeitsmarkt, Frauen, Gesundheit (Buch und Regie bei Dokumentationsfilmen, Erstellen von Broschüren). Dr. Bruno Kreisky-Preis für Verdienste um die Menschenrechte (1991) für die journalistische Tätigkeit zum Thema „Menschenrechtliche Situation von MigrantInnen“. Ab 1994 Qualifizierungen in der Erwachsenenbildung als Trainerin, Coach und Akad. Referentin für Interkulturalität und Kommunikation. 12 Jahre Praxis als Trainerin für Arbeitsuchende im AMS-nahen Bereich und ehrenamtliche Betreuung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen aus Afghanistan. 2006: Gründung von beratungsgruppe.at, Projektkonzeptionen, Entwicklung und Text von Projektmaterial, Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit.



Mag.ª Eva-Maria Füssl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin im FEM Frauengesundheitszentrum. Projektleitung und Beratung im Projekt „GVF - Gesundheit für wohnungslose Frauen und Familien in Wien“; Fortbildungen zu Themen der Gesundheit bei wohnungslosen Frauen; Mitarbeit im Projekt Wiener Plattform für Gesundheit und Wohnungslosigkeit und in der Fortbildungsreihe „Werkstatt Gesundheit und Wohnen“.



Mag. Daniel Gadjusek-Schuster

Studium der Bildungswissenschaften (Schwerpunkt Aus- und Weiterbildungsfor-schung); selbstständiger Pädagoge, Trainer, Magier und Performancekünstler. Akademischer Sozial- und Bildungsmanager (AGB). Trainer für Gestalt-, Spiel- und Erlebnispädagogik. Mitglied des AGB Trainernetzwerkes, langjähriger Kooperationspartner des Gesunden Niederösterreich. Geschäftsführer Fa. Perspektiven Daniel Gadjusek-Schuster e.U.



Martin Glashüttner

Selbstständiger Unternehmensberater mit Schwerpunkt Gesundheitsmanagement und Organisationsentwicklung. Leiter eines überbetrieblichen Gesundheitsförderprojektes für rd. 2600 Beschäftigte im Gesundheits- und Sozialwesen (Caritas Wien, Wiener Hilfswerk, Care Systems, ESRA, SMIR).



Dr.in jur. Christine Gollatz

Musisch-pädagogisches Realgymnasium in St. Ursula, Wien, Studium der Rechtswissenschaften an der Universität Wien, Spezialisierung in internationalem Wirtschafts- u. Finanzrecht am Institut Universitaire de Hautes Études Internationales (IUHEI) in Genf.



Mag. Nikolaus Griesser

Studium Sportwissenschaften/Sportpädagogik an der Universität Innsbruck, Diplomierter Gesundheitstrainer, Personaltrainer, Qualitätslehrgang Gesundheitsförderung „Train the Trainer“ des FGÖ. Durchführung und Begleitung verschiedener Gesundheitsförderungsprogramme, Referententätigkeit in Firmen, Pädagogischen Hochschulen und Vereinen. Projektbetreuer im avomed Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol.



Mag.ª Gabriele Gundacker

Ursprungsberuf: Kindergartenpädagogin, danach Studium der Psychologie in Wien; postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin; seit 2006 im Frauengesundheitszentrum FEM in Beratung und Projektarbeit tätig. Vielfältige Erfahrung in der Gruppenarbeit - Workshops mit Jugendlichen und Multiplikator/innen, im Bereich betrieblicher Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen, und auch im Fortbildungsbereich zu Themen wie Gender oder Präventionsarbeit. In der Beratung in Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe seit 2010.



Mag.ª Dr.ª Sabine Haas

Soziologin; 1987 bis 1994 Mitarbeiterin am Ludwig Boltzmann-Institut für Medizinsoziologie (Arbeitsschwerpunkt HIV/AIDS); seit 1995 am Österreichischen Bundesinstitut für Gesundheitswesen (ÖBIG; nunmehr Gesundheit Österreich GmbH/ Geschäftsbereich ÖBIG) tätig; stellvertretende Leiterin der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“; in den letzten Jahren vor allem mit Grundlagen von (struktureller) Prävention und Gesundheitsförderung, Strategien zur intersektoralen Verankerung von Gesundheit sowie mit den sozioökonomischen Determinanten der Gesundheit und dem Thema gesundheitliche Chancengerechtigkeit befasst. Koordinatorin des im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit durchgeführten Projekts „Frühe Hilfen – Aufbereitung von Grundlagen“.



Susanne Maria Hackl

Langjährige Tätigkeit in der Erwachsenen- Aus- und Weiterbildung, Ausbildungskonzept und Durchführung für Caritas Wien, Gesunden und Krankenpflegeausbildung, Integrationshaus, MA 11, Aidshilfe, Promente.... im Bereich Personalentwicklung. Freie Praxis als Psychodrama-Psychotherapeutin, Supervisorin und Feldenkraustrainerin, Lehrauftrag beim ÖAGG für Psychodrama-Rollenspiel, Einzel- und Gruppenpsychotherapeutin in der Psychiatrischen Rehabilitation in Rust.



Mag. Bernhard Heinzlmaier

Studium der Geschichte, Germanistik, Pädagogik und Psychologie an der Universität Wien, Vorstandsvorsitzender des Instituts für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung, ehrenamtlicher Vorsitzender des Instituts für Jugendkulturforschung in Wien und Hamburg. Hauptberuflich leitet er die tfactory-Trendagentur in Hamburg. Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte: Jugendkulturforschung, Werte- und Motivforschung, Lebensstilforschung. Autor großer Studien zur Jugendforschung und Jugendkultur im deutschsprachigen Raum.



Dipl.Ing.ª Brigitta Hemmelmeier-Händel

Studium der Landschafts- und Freiraumplanung in Wien. Langjährige Tätigkeit als Lektorin an der Universität für Bodenkultur und Hauptuniversität Wien. Seit 2005 selbstständig mit Technischem Büro für Landschaftsplanung www.lebensorte.at. In der Beratung, Planung, Prozessbegleitung, transdisziplinären angewandten Forschung im Bereich der Freiräume, Gärten und Gesundheit. Beraterin für Natur im Garten NÖ, Mitautorin des Leitfadens Freiräume für Pflegeheime und der Toolbox Klinikgärten. Seminar- und Vortragstätigkeit sowie Publikationen.



Ulrike Hinterleitner

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Kommunikationstrainerin für Gesundheits- und Pflegeberufe, Leiterin des Projektes Stammtisch für Pflegendes Angehörige des Landes OÖ (2002-2013).



Mag.ª (FH) Christiane Hintermann

Studium Gesundheits- und Pflegemanagement an der Fachhochschule Kärnten in Feldkirchen, Sexualpädagogin, zertifiziert vom Österreichischen Institut für Sexualpädagogik, lizenzierte Aerobic-, Gruppen- und Zumba-Instruktorin, Kursleiterin im Bereich Fitness und Tanz. Seit 2007 fachliche Mitarbeiterin und Referentin für sexuelle Gesundheit und Verhütung im Frauengesundheitszentrum Kärnten. Zum Aufgabenbereich zählen neben der Vermittlung von frauenspezifischem, gesundheitsförderlichem Wissen in Form von Präventivworkshops, Vorträgen und Beratungen für unterschiedliche Zielgruppen die Organisation von Veranstaltungen und Aktionstagen rund um Frauen- und Mädchengesundheit sowie die Mitarbeit bei der Entwicklung von neuen Projekten und Druckunterlagen.



Kathrin Hofer BA, MA

Gesundheitsmanagerin und Gesundheitsförderin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Gesundheitszirkelmoderatorin, Projektmanagerin (Forschungsinstitut des Roten Kreuzes in Wien sowie FH JOANNEUM Studiengang Gesundheits- und Tourismusmanagement in Bad Gleichenberg); Forscherin, Entwicklerin und Umsetzerin in der Kommunalen und Betrieblichen Gesundheitsförderung sowie im Bereich Alter und Technik, Lehrtätigkeit zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement.



Mag. Peter Hofer

Nachrichtentechnik; Schauspielschule Brucknerkonservatorium Linz; Studium Betriebspädagogik und Kommunikationswissenschaft; Psychotherapeutische Ausbildung - Psychodrama bei der ÖAGG; Weiterbildung in Gruppen- und Organisationsdynamik (UNI-Klagenfurt und ÖGGO); Systemische Beraterausbildungen (u.a. bei R. Fischer, F. Simon, G. Schmidt, T. Lindner, R. Königswieser, W. Backhausen, W. Looss, K. Doppler ...); Eintragung als Psychotherapeut seit 1994; Eintragung als Supervisor seit 1996; Abschluss einer 3-jährigen Ausbildung zum Stimm-Trainer 2002; H.B.D.I. - Zertifizierung 2004 (Analyse der individuellen Denk- und Verhaltenspräferenzen); Dissertationsstudium seit 2011 (Biographie- und Resilienzforschung)



Mag. Gerald Höller

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



Mag.ª Silvia Huber

Studium der Psychologie an der Universität Salzburg, Mitglied des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen und Psychologinnen (BÖP), ausgebildete Arbeits- und Organisationspsychologin (Betriebspsychologin), Klinische und Gesundheitspsychologin, Sportpsychologin, Notfallpsychologin, Biofeedbacktherapeutin, Schwerpunkt-Studium Mehrdimensionale Organisationsberatung (Coaching, Supervision, Organisationsberatung), Trainertätigkeit in der Ausbildung zur Sicherheitsfachkraft, Vortrags- und Seminartätigkeiten für Organisationen, seit Jänner 2011 beim AMD Salzburg für den Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie und Betriebliche Gesundheitsförderung.



Dorli Kahr-Gottlieb, MA

Studium der Anglistik und Germanistik; postgraduale Ausbildung „Interkulturelle Kompetenzen“ an der Donau Uni Krems; Koordinations- und Öffentlichkeitsarbeit im Universitätslehrgang Public Health an der Med Uni Graz; Internationales Konferenzmanagement für die Europäische Public Health Gesellschaft (EUPHA). Seit 2012 Generalsekretärin des European Health Forums Gastein. Konzeption, Implementierung und Begleitung von Diversity Management Prozessen.



Mag.ª Pia Kasa

Geschäftsführerin von wings4minds Kasa KG, Unternehmensberaterin, Trainerin, systemischer Coach, multimediale Kunsttherapeutin, Humorberaterin, Beratungsschwerpunkte: Betriebliches Gesundheitsmanagement und Leistungsfreude mit Humor; fit2work Betriebsberatung und Evaluierung psychischer Belastungen. Trainingsschwerpunkte: Stressbewältigung und Empowerment; heiteres Teammanagement; Mehr Führungserfolg durch Humor, Resilienz.



Mag.ª Angelika Kastner-Bukovski

Diplomstudium der Erziehungswissenschaften, Universität Salzburg; in Ausbildung zum Master in Management (MiM) und Projekt- und Prozessmanagement (MBA) an der SMBS. Seit 2007 bei AVOS- Bereichsleitung Bildungseinrichtungen (Gesundheitsförderung in Schulen und Kindergärten, Gesundheitserziehung: Schwerpunkt Zahn). Seit 2013 stellvertretende Geschäftsführung in AVOS und AMD Salzburg.



Mag.ª Isabella Kaupa

Selbstständige Trainerin, Organisationsberaterin und Sozialforscherin, Senior Consultant und Partnerin von MelangeC Sustainable Consulting GmbH, Lektorin an der Universität Wien sowie bei postgradualen Lehrgängen (SOQUA, ARGE Bildungsmanagement). Studium der Soziologie und Psychologie, Ausbildung zur Trainerin und Beraterin bei der ÖGGO, Österreichische Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung, systemische Beratungsausbildung bei Fritz B. Simon in Berlin. Weiterbildungen in Körpersprache und Analogen Medien.



Mag.ª (FH) Christine Knaller

Gesundheitswissenschaftlerin, Studium Gesundheitsmanagement im Tourismus an der FH JOANNEUM, Master of Public Health an der Medizinischen Universität Graz; seit März 2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Gesundheit Österreich GmbH/ Geschäftsbereich ÖBIG, Arbeitsschwerpunkte: Strategien und Instrumente zur Umsetzung von Health in All Policies sowie die Aufbereitung von Evidenz im Bereich Public Health/Gesundheitsförderung.



Mag. Gerald Koller

Pädagoge, Moderator/Kurator des Forum Lebensqualität Österreich; national und international als Fachberater, Projektentwickler, Referent und Autor im Bereich „Kommunikation und Gesundheit“ tätig; Entwickler und focal point von „risflecting: Rausch- und Risikopädagogik“.



Mag.ª Karin Korn

Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Arbeitspsychologin. Seit 2006 Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum FEM Süd mit Schwerpunkt Projektmanagement und -leitung von geschlechtssensiblen und interkulturellen (betrieblichen) Gesundheitsförderungsprojekten sowie psychologische Beratung. Lehrtätigkeit an der FH Pinkafeld. Trainerinnentätigkeit zu unterschiedlichen Schwerpunkten der Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte: Frauengesundheit, Gender- und Diversitätsaspekte in der Gesundheitsförderung, Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen (Arbeitsuchende) sowie Migrant/innen und Jugendarbeit.



Mag.ª Manuela Krainer

Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaften mit den Schwerpunkten Medienpädagogik, Gender Studies und Bedingungen der öffentlichen Kommunikation/PR. Langjährige Berufserfahrung in der Projektleitung, im Marketing und in der Öffentlichkeitsarbeit. Seit 2009 für die Öffentlichkeitsarbeit und das Marketing beim Gesundheitsland Kärnten zuständig. Tätigkeitsfelder sind unter anderem die Betreuung und Umsetzung von Kampagnen, Veranstaltungsmanagement, Presse- und Medienarbeit sowie Content Management.



Dr.ª Anne Katrin Künster

Dr. biol. hum., Leitende Psychologin in der Sektion Pädagogik, Jugendhilfe, Bindungsforschung und Entwicklungspsychopathologie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm, Deutschland. Forschungsschwerpunkte: frühe Eltern-Kind-Beziehungen, Frühe Hilfen und Kinderschutz, insbesondere die Entwicklung und Erprobung empirisch abgesicherter Vorgehensweisen. Zudem als Systemische Therapeutin für Familien, Kinder, Jugendliche, erwachsene Einzelpersonen und Paare in eigener Praxis tätig.



Maria Lackner

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester mit langjähriger Führungserfahrung im Akutbereich und im Extramuralen Bereich, leitet zur Zeit ein Pflegeteam in einem Pflegeheim, Dozentin für Lingva Eterna®.



Mag. (FH) Christian Landsfried

2001 – 2005 Leitung der kaufmännischen Abteilung des Fonds Gesundes Österreich, samt Bewertung der Förderanträge und Abrechnung gewährter Förderungen danach bis 2009 handelsrechtlicher Geschäftsführers eines Gastronomiebetriebes mit 60 Mitarbeiter/innen, nunmehr Leiter der kaufmännischen Abteilung der Wiener Gesundheitsförderung - WiG.



Hanno Lengfelder

Themenbereiche Zivilgesellschaft, Bildung und Nachhaltigkeit. Weitreichende Erfahrung in der Dialogbegleitung, dem Hosting, der persönlichen Beratung sowie in Klein- und Großgruppenprozessen. Orientierung und Begleitung bieten, um Räume für wertvolle Gespräche und innovative Kreativität zu schaffen. Visualisierung stellt für mich ein wichtiges Element dar, um die entstehenden Einsichten und Erkenntnissen aus wertschöpfenden Dialogprozessen zu dokumentieren - nicht nur als direktes Protokoll der Besprechung, sondern auch als Wertschätzung für Gedanken und das Engagement der Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer.



Mag.ª Brigitte Lube

Studium der Psychologie, Pädagogik, Philosophie und Sport, Dipl.Mentalcoach am Mentalcollege Bregenz, NLP Master, dipl. Reteaming Coach, dipl. Burnoutcoach. Geschäftsführende Gesellschafterin der Firm Five Consult GmbH. Beratungsschwerpunkte: Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz, Psychosoziale Begleitung von Veränderungsprozessen, Entwicklung von Mentalen und Sozialen Kompetenzen von Individuen, Teams und Organisationen.



Andrea Magnus, Bakk.phil, MA

Erziehungswissenschaftlerin, Professorin für Didaktik an der Pädagogischen Hochschule in Salzburg und Besuchsschullehrerin in der Studentenausbildung; von 2004 bis 2006 Mitarbeiterin und Vortragende der Sprachschule Prolingua; Ausbildung in den Bereichen Peermediation, Soziales Lernen und Kommunikation; Leiterin und Mitarbeiterin des Sozialpädagogischen Beratungsprojektes an der Praxishauptschule der Pädagogischen Hochschule in Salzburg. Mitarbeiterin des Salzburger Instituts für Weiterbildung GmbH.



Uwe Marschner

(*Nov. 1965), verheiratet, Vater von Johanna (*Okt. 2002). Theaterpädagoge für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Gründer von N2O, Improtheatergruppe in Attang-Puchheim – Vize-Staatsmeister im Improtheater 2001, CliniClown seit Dezember 1999, Leiter der CliniClowns OÖ seit 2000, Improtheater-Trainer, Humorcoach.



Mag. Andreas Martin

Studium der Sportwissenschaft an der Karl Franzens Universität Graz. Trainertätigkeiten im Gesundheitsbereich sowie im Spitzensport mit Erfolgen bei Europa- und Weltmeisterschaften. Seit 2011 im „Gesundheitsland Kärnten“ für den Bewegungsschwerpunkt im Kernbereich der „Gesunden Gemeinden“ verantwortlich. Zum Aufgabenbereich zählen neben der prozessorientierten Gemeindebetreuung die Projektleitung bzw. die fachliche und organisatorische Zuständigkeit mehrerer Gesundheitsförderungsprojekte und die Vermittlung von fachlichen Inhalten in Form von Vorträgen, Workshops und Kursreihen.



Mag.ª Ulrike Micheler-Eisner

Studium der Psychologie an der Universität Klagenfurt. Zusatzausbildung zur diplomierten Fachtrainerin (ISO-zertifiziert). Seit 2007 im Land Kärnten für Gesundheitsförderung tätig. Referentin für Krankenanstalten und Gesundheit in der Kärntner Landesregierung. Angestellte in der Landesstelle Suchtprävention. Derzeit tätig für das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung im Amt der Kärntner Landesregierung. Durchführung von Workshops, Vorträgen, Projekten im Bereich der Gesundheitsförderung.



Dr.ª Eva Mitterbauer

Studium der Naturwissenschaften (Lehramt für AHS) und Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität Wien, Universitäts-Lehrgang für Projektmanagement und Organisationsentwicklung, Ausbildungen für Schulentwicklungsberatung und Coaching. Aufbau und 10 Jahre Projektleitung des „Wiener Netzwerks – Gesundheitsfördernde Schulen“ (1997-2007) Referentin, Trainerin und Beraterin für Gesundheitsförderung, Projektmanagement, Teambildung, Zeitmanagement/Selbstorganisation, Stress/Entspannung, Lebenskompetenzen, Schul/Organisationsentwicklung.



Mag. Sascha Müller

Studium der angewandten Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt auf Gesundheitsmanagement. Langjährige Erfahrung in der Leitung und fachlichen Begleitung settingorientierter Gesundheitsförderung. Lehrtätigkeit an mehreren Universitäten und Fachhochschulen. Angestellt im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention. Projektleitung des Pilotprojekts „Gesundheit hat kein Alter – Lebens- und Arbeitswelt Seniorenwohnhaus gestalten“. Arbeitsschwerpunkte: Strategische Implementierung von Gesundheitsförderung und Prävention.



Susanne Mulzheim, MSc

Ausbildung als Ergotherapeutin in Wien und Studium in integrativer Gesundheitsvorsorge und -förderung an der UMIT. Seit 1994 als Lehrende in der Ergotherapieausbildung tätig. Seit 2009 Dozentin an der FH Campus Wien unter anderem zu den Themen Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesund Führen und Gesundheitliche Chancengleichheit. Leiterin des betrieblichen Gesundheitsmanagements der FH. Lehr- und Vortragstätigkeit an weiteren Hochschulen sowie Publikationen im Bereich Ergotherapie und Gesundheitsförderung.



Simon Nussbaumer

Seit 2009 Leitung des Geschäftsbereichs Sport- und Strukturmanagement beim Sportservice Vorarlberg mit Schwerpunkt Organisations- und Strukturentwicklung sowie Performance Management in Vorarlberger Sportfachverbänden. Ausbildung: Diplomierter Sozialarbeiter, Studium Betriebliches Prozess- und Projektmanagement an der Fachhochschule in Dornbirn. Studium zum Master of Public Health an der Medizinischen Universität Graz. Seit Herbst 2012 Studium zum Master in Mental Coaching an der Universität Salzburg. Erfahrung in der Mitarbeit und Leitung von regionalen, nationalen und internationalen Projekten.



Anne Marie Ohnoutka, MSc

Studium Gesundheitsmanagement, Unternehmensberaterin, seit 2003 Erfahrung als Programm- und Projektleiterin im Bereich Gesundheitsförderung (u.a. Leitung des Herz-Kreislauf-Präventionsprogramms „Ein Herz für Wien“). Selbstständige Projektberatung und -begleitung seit 2008 in unterschiedlichen Settings. Komplementäre Prozessbegleitung von Gesunden Schulen im Rahmen der Initiative „Tut Gut“ des Landes NÖ. Großgruppenmoderationen (Open Space, World Cafe). Zusatzausbildung in Feldenkrais® Pädagogik – Bewusstheit durch Bewegung.



Mag.ª Natalia Ölsböck

Arbeitspsychologin, Personalpsychologin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin; Fachreferentin an der Österreichischen Akademie für Psychologie; Autorin von Ratgebern und Gesundheitsbroschüren; Radio-NÖ-Expertin; selbstständig tätig seit 2000.



Mag.ª Helga Pesserer, CMC

Studium der Psychologie, Philosophie, Pädagogik und Sportwissenschaft. Weiterbildungen in den Bereichen Kommunikationspsychologie, Systemische Beratung, Projektmanagement und Organisationsberatung (CMC). Unternehmensberaterin, Moderatorin und Coach. Seit 20 Jahren Trainerin in der Erwachsenenbildung. Projektleiterin und Beraterin im Bereich Gesundheitsförderung. Beratung, Vorträge, Projektleitung, Moderation und Prozessbegleitung in regionalen und betrieblichen GF-Projekten. Initiatorin und Leiterin des Projekts „Netzwerk Gesunde Wirtschaft“.



Mag.ª Claudia Posch

Berufsbezogene Ausbildungen: Sozialpädagogik, Systemisches Coaching, Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung und risflecting. Seit 2002 bei Styria vitalis: Prozessbegleitung im regionalen Setting, Entwicklung, Umsetzung und Koordination von Modellprojekten, Kampagnen und Bildungsangeboten.



Karin Ratschiller

ist Diätologin, Gesundheitsmoderatorin und staatl. geprüfter Fitlehrwart. Nach ihrer Ausbildung an der Univ.-Klinik Innsbruck leitete sie von 1993 bis 1999 die Ernährungsberatungsstelle der TGKK. Neben ihrer Mitarbeit an Tirol-weiten Projekten wie dem Krebsvorsorgeprogramm „5amTag“, „gesunde Schule“ und der Zahngesundheits-Prophylaxe war sie ab 1997 Lehrbeauftragte der TILAK Innsbruck an der FH für Gesundheit. Für den avomed betreute sie mehrere Projekte im Bereich Gesundheitsförderung an Schulen und in Betrieben und ist seit 2012 Public Health Beauftragte der TGKK.



DSA Klaus Rauscher

Sozialarbeiter, seit 2008 in der Sucht- u. Drogenberatung, dzt. Mitarbeiter in der Beratungsstelle x-dream in Steyr/Kirchdorf; von 2002-2007 in der Suchtprävention (Schwerpunkt Trainertätigkeit und Coaching von Teams in der Sozialen Arbeit), zertifizierter Trainer MI/Motivational Interviewing-movin' und Mitglied im Motivational Interviewing Network of Trainers (Miller/Rollnick), Erfahrung in der offenen Jugendarbeit.



Ing. Harald Reinisch

bis 1992 Radio- und Videoelektroniker, Beratung und Verkauf; bis 1999 technische Leitung und Schulungen für Sicherheitssysteme Fa. Grothusen Salzburg; seit 1999 technische und didaktische Leitung 4everyoung.at gemeinnützige KommunikationsgesmbH. Saferinternet Botschafter für Kärnten; Schüler-, Lehrer/innen-, Elternschulungen; Referent für katholisches Bildungswerk, katholisches Familienwerk, A1 Campus, Präventionsstelle, Jugendanwaltschaft, viele Sozialorganisationen, Informatiklehrer Ausbildungsakademie LKH Klagenfurt.



Mag. (FH) Andreas Reiter

Studium der Sozialarbeit in Linz, seit 2008 in der Suchtprävention (Schwerpunkt Trainertätigkeit und Coachings von Teams in der Sozialen Arbeit); 2006-2008 Koordinator des Netzwerks Wohnungssicherung Linz und Linz-Land (Delogierungsprävention), zertifizierter Trainer MI/Motivational Interviewing-movin' und Mitglied im Motivational Interviewing Network of Trainers (Miller/Rollnick), früher Key Account Manager in der Privatwirtschaft.



Mag.^a Katharina Resch, Bakk., MSc

Soziologin; Projektmanagerin; zert. Coach nach ISO-17024; von 2005 bis 2011 als Projektmanagerin im Forschungsinstitut des Roten Kreuzes tätig; Schwerpunkte: angewandtes Projektmanagement in den Bereichen Pflege, aktives Altern und Gesundheitsförderung; seit 2012 Fachbereichsleitung für Forschung bei somewhat – Institut für Menschen mit Essstörungen mit den Schwerpunkten: seelische Gesundheit, Essstörungen und Burnoutprävention; seit 2011 als Coach in der European Systemic Business Academy (ESBA) als Coach tätig; Lehrbeauftragte an Österreichischen Fachhochschulen; Autorin zahlreicher Fachartikel; www.katharinaresch.com



Mag. (FH) Johannes Rinderer

ausgebildeter Medien- und Kommunikationsgestalter (InterMedia), beschäftigt sich beruflich seit vielen Jahren mit dem kreativen Medieneinsatz für die Gesundheitsförderung junger Menschen. Seit über acht Jahren Begleitung der Medienprojekte der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe. Als Leiter der Medienwerkstatt auch Koordinator des Projekts "REFLECT AND ACT!", das als Pilotmodell aufzeigt, wie neue Medien zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden können. Eine der Aktivitäten, das Abenteuer-Mediencamp, wurde mit dem Medienpreis des Wiener Bildungsservers (Internet Center for Education) ausgezeichnet.



Jessica Rudolph

Angestellte Lehrlingsstiftung Eggenburg - Gesundheitsbeauftragte und Leitung Kompetenzteam, Studium der Sportwissenschaften - Organisation / Kommunikation am Universitäts- Sport- Institut Wien, laufendes Studium Social Work, MSc an der Donau-Universität Krems, langjährige Trainerinnentätigkeit im Bereich Geräteturnen und Sportaerobic, Betriebssport, Ganzkörpertraining und Fitness mit verschiedenen Altersgruppen.



MMag.^a Dr.ⁱⁿ Jasmin Sadeghian

Studium der Pädagogik mit den Grundlagen der Psychologie und der psychosozialen Praxis, Studium der Psychologie; Projektmanagement-Lehrgang. Seit 2002 im Bereich der Gesundheitsförderung tätig. Seit 2006 im Verein „Gesundheitsland Kärnten“ für den Kernbereich „Gesunde Gemeinde“ und den Themenschwerpunkt „seelisches Wohlbefinden“ zuständig. Zum Aufgabenbereich zählen neben der prozessorientierten Gemeindebetreuung die Projektleitung bzw. die fachliche und organisatorische Zuständigkeit für mehrere Gesundheitsförderungsprojekte.



Mag.^a Ekim San

Studium der Psychologie an der Universität Wien, postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin. Mitarbeiterin des Frauengesundheitszentrums FEM Süd seit 2006. Themenschwerpunkte: türkischsprachige psychologische Beratung und Behandlung sowie Projektleitung und -management bei geschlechtssensiblen und interkulturellen Gesundheitsförderungsprojekten.



Martina Santer, BSc

Ausbildung zur Diätologin in Innsbruck. Seit 2001 im avomed in verschiedenen Ernährungsprogrammen tätig, seit 2005 Projektkoordination der Ernährungsprogramme. Schwerpunkte im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, Einzelberatung, Betriebliche Gesundheitsförderung; Referententätigkeit in verschiedensten Settings, Gruppenkurse mit thematischem Schwerpunkt Adipositas. Zahlreiche Fort- und Weiterbildungen u.a. Ausbildung zur Gruppenmoderation im Bereich psychogener Essstörungen.



Mag.ª Waltraud Sawczak

Arbeits- und Organisationspsychologin, Unternehmensberaterin, Fachbegleiterin Behindertenarbeit, langjährige Tätigkeit in Führungspositionen. Seit 2008 Konzeption und Leitung von Gesundheitsförderungsprojekten in unterschiedlichen Settings. Beratung, Training, Projektmanagement, Moderation, Arbeitsplatzevaluation psychischer Belastungen n. ASchG. Weitere Arbeitsschwerpunkte: Ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining, Training für Unternehmensstiftungen, Gesundheitsmanagement der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.



Michael Schallaböck

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



Dr. Christian Scharinger, MSc

Gesundheitssoziologe, Organisations-Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach, Supervisor in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Beschäftigt sich seit 10 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Verwaltung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.



Dirk Schelhorn

Gartenarchitekt, Spielraumplaner, Visionär und Geschäftsführer der Schelhorn Landschaft Architektur, die schwerpunktmäßig Projekte im kinder-/jugendfreundlichen Planen und Bauen umsetzen. Fortbildungsreferent beim Landessportbund, Dozent zur „kinderfreundlichen Stadtentwicklung“ an der Zürcher Hochschule sowie wissenschaftliches Beiratsmitglied im Deutschen Kinderhilfswerk und Begründer der Spielleitplanung Rheinland-Pfalz. Aktuelle Tätigkeitsschwerpunkte: Internationale Gartenschau Hamburg, Freiräume für Kinder und Jugendliche, Naturerfahrungsräume in Großstädten; Play! Spielraum Stadt für Kinder und Jugendliche; Beratung und Projekte zur Bewegungsförderung und zum generationsübergreifenden Thema Gesundheit.



Mag. Gernot Scheucher

Studium der Psychologie, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akadem. Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor, Trainer und Kunsttherapeut tätig. Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem in der Begleitung und Beratung von Projekten im Sozial- und Gesundheitsbereich.



Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH

Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. Seit 2006 verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH. Tätigkeitsschwerpunkte sind Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten in Vorarlberg.



Erwin Schmitzberger

Verlagskaufman (IHK), Grafiker (BFI) & Gründer und Leiter des Vereins digital story vienna. 2008 Ausbildung bei Steve Bellis im Rahmen des Grundtvig EU-Seminars Narrated Biography - Story Management for Adult Education am Yale College Wrexham in der Methode Digital Storytelling. 2011 weiterer Script & Digital Editing Workshop in Berlin mit Joe Lambert, (Berkeley, CA) dem Gründer der Methode.



Mag.ª Sabine Schuster

Studium der Erziehungswissenschaften mit Fächerkombination Psychologie-Sportwissenschaften an der Universität Wien; Gesundheitsmoderatorin, Erwachsenenbildnerin, Playbacktheater-Schauspielerin, Touristikkauffrau. Nach einigen Jahren im Tourismus über 10 Jahre in der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement tätig. Langjährige Regionale Projektkoordinatorin für das Seminarprogramm Bildungsnetzwerk NÖ; Seit 2005 Stv. GF der Fa. Perspektiven Daniel Gajdusek-Schuster e.U. Schwerpunkte: Moderation, Kreativ-beteiligende & körperorientierte Methoden, Mentale Gesundheit, Entschleunigung.



Volker Sotzko, MSc

Psychotherapeut, Lehrsupervisor, Unternehmensberater und Lehrbeauftragter auf der Donau-Universität Krems. Seine persönliche Verschnittkompetenz aus Systemtheorie, Organisationsentwicklung, Psychotherapie und Psychotraumatologie setzt er insbesondere in den Bereichen Führungskräfte- / Team- / Organisationsentwicklung, Konflikt- und Krisenmanagement, Stress- / Burnoutmanagement sowie Coaching ein.



Ing.ⁱⁿ Sabine J. Steiner

Studium Diätologie in Wien. Seit 2003 beim Land Kärnten als Diätologin im Bereich der regionalen Gesundheitsförderung und im Projektmanagement tätig. Durchführung von Workshops, Vorträgen und Multiplikatoren-Schulungen im Bereich der Gesundheitsförderung. Derzeit Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Ernährungslehre am Schlossberginstitut in Wien.



Ing.ⁱⁿ Edith Steiner-Janesch, MSc

Unternehmerin Fa. brightpicture. Zeichnet als Graphic Recorderin für ihr Leben gern – und schnell. Coach, Moderatorin, Trainerin für visuelle Kommunikation. Hintergrund aus der Architektur. Begleitung von partizipativen Bauprojekten. Ehrenamtliche Projektleitung von Sozialprojekten. 2000-2001 Tutorin green academy Online-Lehrgang für ökologisches Bauen; 15 Jahre mit einem Planungsbüro (private & gewerbliche Um- und Zubauten) selbstständig.



Mag.^a Regina Steinhauser

Studium der Pädagogik mit Schwerpunkt Berufs- und Betriebspädagogik in Kombination mit Bildungswissenschaftlicher Psychologie an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt. Diplomierter Coach und Unternehmensberaterin. Seit 2000 Geschäftsführerin im Frauengesundheitszentrum Kärnten mit den Arbeitsschwerpunkten Projekt- und Organisationsentwicklung, Finanzierung und Controlling, Qualitätsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit und Social Media sowie Expertisen zu Gender Aspekten in der Gesundheitsförderung und Prävention. Nebenberufliche Lektorin an der Fachhochschule Kärnten.



Mag.^a Maria Stockinger

Selbstständige Beraterin für verschiedene NGOs seit 2001, Pädagogin, Soziallogin, Lehrbeauftragte für Rollenspiel Im ÖAGG (Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik), Psychotherapeutin Sonnenpark Rust.



Mag.^a Christa Straßmayr

Studium Soziologie und Publizistik an der Uni Wien. Sozialwissenschaftliche Forschungstätigkeit am Ludwig Boltzmann Institut für Sozialpsychiatrie. Kooperationen mit queraum. kultur- und sozialforschung und IMEHPs.research – Forschungsinstitut für Sozialpsychiatrie. Forschungsschwerpunkte: Psychosoziale Gesundheitsversorgung und –förderung bei sozial benachteiligten Gruppen; kommunale Gesundheitsförderung; Migration und psychosoziale Gesundheit; Einfluss von Finanzierungsmechanismen auf die Qualität der Gesundheitsversorgung. Entwicklung und Umsetzung von Weiterbildungsangeboten im Bereich der Gesundheitsförderung. Projektleiterin in der Suchtprävention. Ausgebildete Trainerin.



Silvia Tuttner, BA MA

Studium Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der Fachhochschule Burgenland. Seit 2010 tätig als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fachhochschule Burgenland mit den Forschungsschwerpunkten Kommunale Gesundheitsförderung und Gesundheitsförderliche Gesamtpolitik (Health in All Policies); Lehrtätigkeit an der Fachhochschule im Bereich der praxisorientierten Gesundheitsförderung; Durchführung von Vorträgen im internationalen Rahmen; Workshops im Bereich Gesundheitsförderung. Des Weiteren seit 2013 tätig als Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf Burgenland“ als Mitarbeiterin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA).



Mag.^a Friederike Weber, M.A.

Studium der Soziologie und Postgraduate in Personalentwicklung, Weiterbildungen im Bereich Systemische Beratung, Presencing, Moderation, Gruppentraining und Innerbetriebliches Fallmanagement. Seit über 15 Jahren im Bereich Forschung und Beratung tätig, seit 2003 Prokuristin und Gesellschafterin von Prospect Unternehmensberatung. Mehrjährige Erfahrung in der Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten in Betrieben und sozialen Organisationen sowie im kommunalen Setting.



Prof. Michael Weger

Intendant der neuebuehne villach sowie Professor und Fachbereichsleiter der Schauspielabteilung am Kärntner Landeskonservatorium. Persönlichkeitstrainer und Bestsellerautor mit dem Kernbereich Emotions-, Stimme-, Sprache-, Körpersprachetraining in bisher über 380 Seminaren und Vorträgen mit rund 12.000 TeilnehmerInnen. Entwicklung und Patentinhaber von >EP-Emotionales Programmieren & Emotion Power<. Lebt in Villach/Kärnten.



Mag.^a (FH) Erentraud Weiser, DSA

Systemische Organisationsentwicklungs-Beraterin (ÖAGG), Masterstudiengang Sozialarbeit, Systemischer Coach nach dem Kieler Beratungsmodell (MOC GmbH), Gesundheitszirkelmoderatorin; seit 2001 als Projektmanagerin in nationalen und internationalen Projektpartnerschaften, Beraterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Kommunale Gesundheitsförderung, Beratung von BGF-Projekten, Mobile Pflege und Betreuung und Gewalt gegen ältere Menschen.



Mag. Dr. Andreas Wieland

Wirtschaftsstudium Universität Klagenfurt: Strategische Unternehmensführung/Controlling sowie Personal-, Management- und Organisationsentwicklung. Seit 1994 bei der Bausparkasse Wüstenrot in folgenden Bereichen tätig: Trainer Aus- und Weiterbildung (Präsentation/Moderation, Teamentwicklung, Problemlösungstechniken, Zeitmanagement). 1997 – 2000: stellvertretender Leiter der Personalentwicklung (Führungskräfteentwicklung, Organisationsentwicklung). Systemische Beraterausbildung, seit 2001 Leiter der Abteilung Organisationsentwicklung.



Prof. Dr. Josef Wimmer

Lehrer, Studium in Pädagogik, Psychologie und Philosophie, seit 1986 Professor an der Pädagogischen Akademie in Salzburg mit den Arbeitsschwerpunkten Humanwissenschaften, schulpraktische Ausbildung und Lehrverhaltenstraining; Universitätslektor, Kommunikationstrainer; Seminarleiter in der Lehrerfort- und -weiterbildung, Leiter von Seminaren für Führungskräfte in öffentlichen Institutionen und der freien Wirtschaft; AFQM-Assessorenausbildung.



Rupert Wimmer

Trainer des Europäischen Aus- und Fortbildungsinstitutes für Kommunikation (EAK), Supervisor und Coach nach Richtlinien des ÖVS, angestellt als Bildungsmanager, Kommunikationstrainer und Teamentwickler bei der Firma gespag (Gesundheits und Spitals AG), Freier Trainer für Kommunikation, Persönlichkeits-training, Teamentwicklung und Supervision.



Mag.ª Rosemarie Zehetgruber

Ernährungswissenschaftlerin, gutessen consulting. Schwerpunkte: Gesundheitsförderungsprojekte in Bildungsinstitutionen, Klimaschutz und Nachhaltigkeit in der Großküche. Langjährige Beratungserfahrung in der Optimierung der Verpflegungsangebote in Kindergärten, Schulen, Betriebskantinen, Mensen.



Daniela Zeller

Kommunikationsexpertin, Speaker, Moderatorin, Autorin, international ausgebildete Stimm- und Sprechtrainerin und zertifizierter systemischer Coach. Bekannt geworden ist sie unter anderem im Ö3 – Wecker, in dem sie von 2000 bis 2011 zu hören war. 2012 gründete sie FREIRAUM Kommunikation und trainiert Menschen aus Wirtschaft, Medien, Industrie, öffentlicher Dienst und Politik zu den Themen "Stimme", "Sprechen", "Präsentation" und "Rhetorik".



Dr. Reinhard Zuba

Geschäftsführer der Lehrlingsstiftung seit 2008, Projektleiter „Health 4 You“ 2010 – 2012, Geschäftsführer Institut für Jugendforschung (ÖIJ) 2004 – 2008, Studium Soziologie/Publizistik; Promotion Soziologie.

**Gabriela Zwipp, Dipl.-Päd.ⁱⁿ**

Teilstudium Pädagogik und Medienkommunikation an der Universität Klagenfurt, Studium „Lehramt für Volksschulen“ und Lehrgang „Lehrer/in in integrativ geführten Klassen“ an der Pädagogischen Akademie des Bundes Kärnten, Projektmanagement-Lehrgang. Mehrjährige Tätigkeit im Volksschul-, Integrations- und Sonderschulbereich. Seit 2006 im „Verein Gesundheitsland Kärnten“ für die Kernbereiche „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“ und „Gesunder Kindergarten“ sowie für die Themenbereiche Sicherheit und Elternbildung zuständig. Aufgabenbereiche sind die prozessorientierte Gemeindebetreuung, die Projektleitung und -begleitung mehrerer Gesundheitsförderungsprojekte sowie die fachliche und organisatorische Zuständigkeit für Projekte im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung.

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für gesunde Lebensverhältnisse und für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ein: Vom FGÖ geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Seit 2010 forciert der FGÖ vier Schwerpunkte: Herz-Kreislauf-Gesundheit, Region/Gemeinde/Stadt, Kindergarten/Schule und Arbeitsplatz/Betrieb. Es gibt drei prioritäre Zielgruppen – Arbeitnehmer/innen in Klein- und Mittelbetrieben, Kinder und Jugendliche im schulischen und außerschulischen Bereich sowie ältere Menschen in der Stadt und Gemeinde.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden Bildungsnetzwerk-Seminarprogramm, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz bzw. Präventionstagung des FGÖ wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter www.fgoe.org. Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

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

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

Kosten:

2-tägiges Seminar: 75 Euro

1-tägiges Seminar: 40 Euro

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind Seminarteilnahme, Seminarunterlagen und Pausenverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind Nächtigung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Parkgebühren sowie Getränke zum Mittag- und Abendessen.

Teilnahmebedingungen:

Wir bitten Sie, die im Seminarkalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr in Höhe der Seminargebühr verrechnet. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer/innen zu nennen.

Veranstaltungsorganisation:

Fonds Gesundes Österreich

Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Ing. Petra Gajar

Email: petra.gajar@goeg.at

Tel.: 01/ 895 04 00-12

Fax: 01/ 895 04 00-20

Notizen:

IMPRESSUM

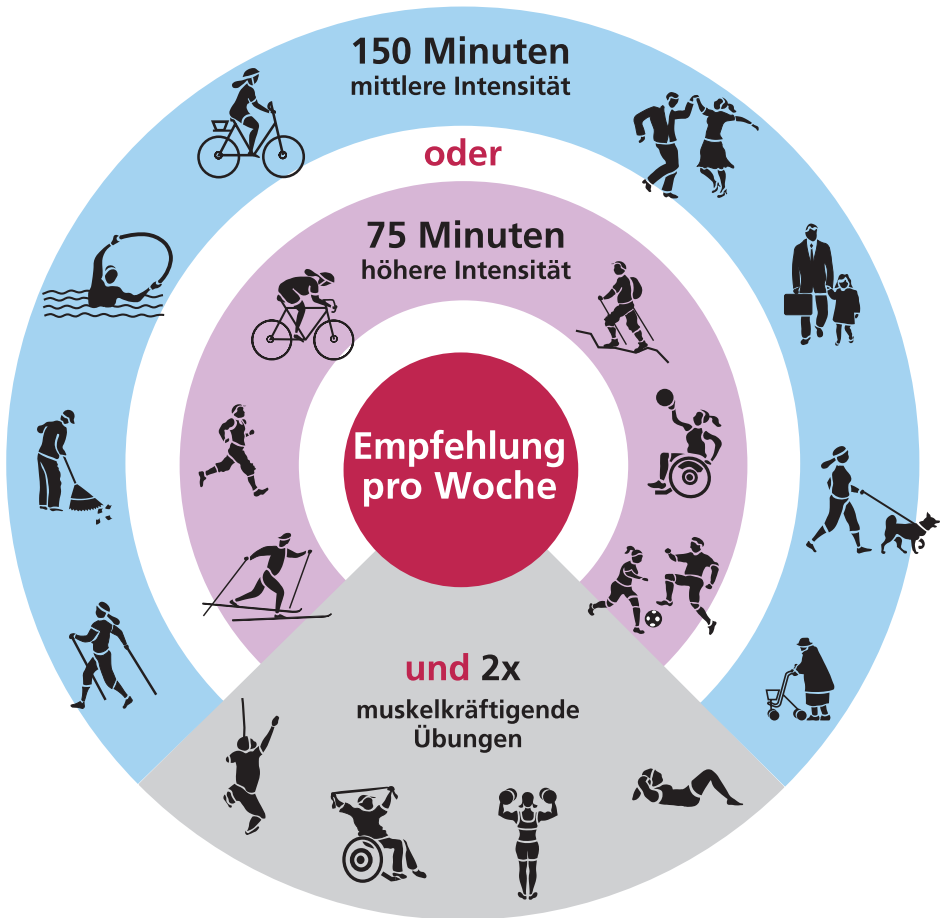
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger
Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit
Österreich GmbH, 1020 Wien, Aspernbrückengasse 2
Tel.: 01 / 895 04 00, Fax: 01 / 895 04 00-20
E-Mail: fgoe@goeg.at
www.fgoe.org
www.goeg.at

Für den Inhalt verantwortlich
Ing. Petra Gajar

Grafik & Hersteller
pacomedia.at, 1160 Wien
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

28. Auflage, Jänner 2014

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.