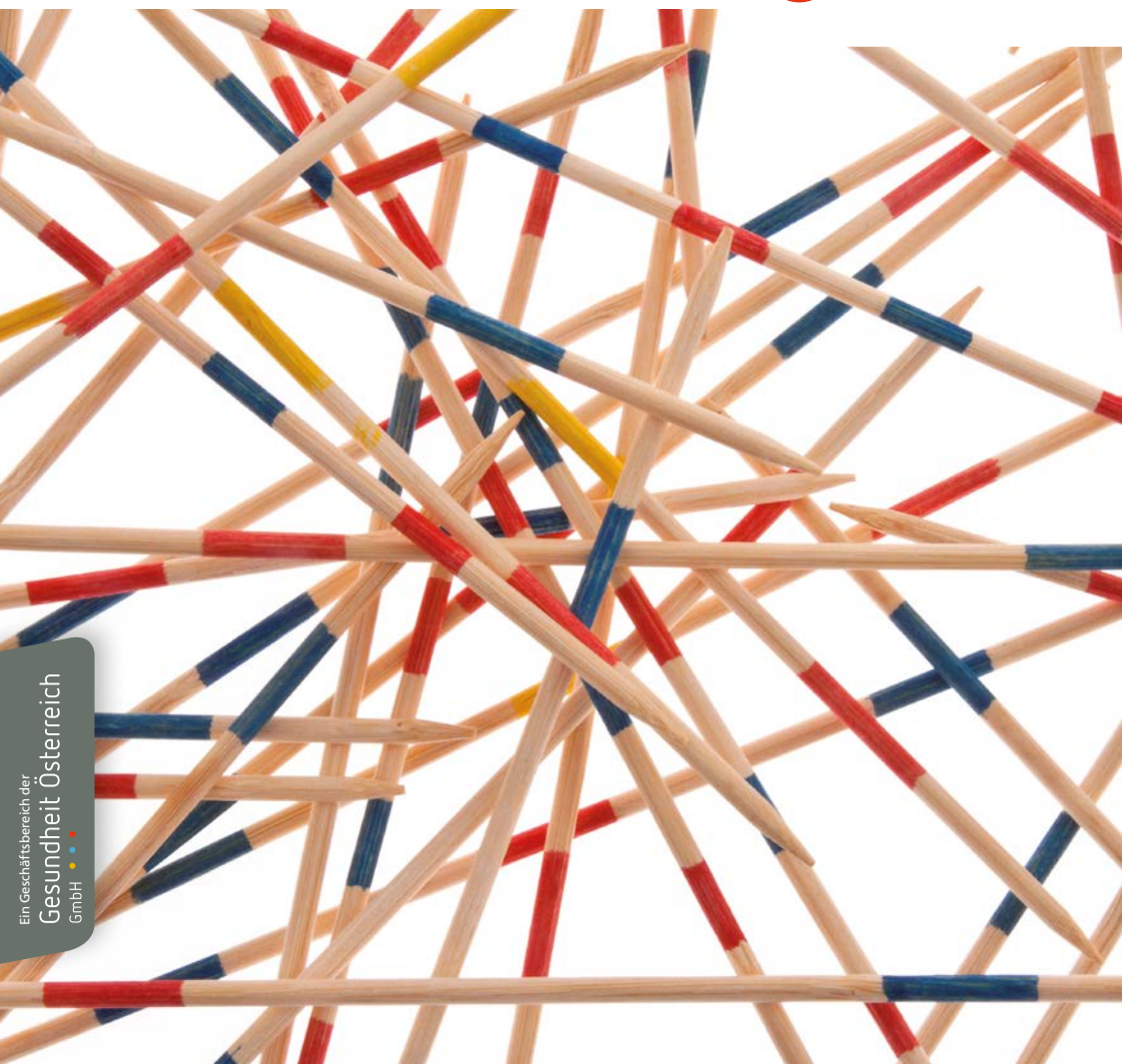


Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2024



Fonds Gesundes
Österreich



Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich
GmbH

IMPRESSUM

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

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

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

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg bei Wien
Dezember 2024

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 25 Jahren ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm an. Die Fort- und Weiterbildung für alle in der Gesundheitsförderung tätigen Personen ist eine wichtige Aufgabe des FGÖ.

Die Seminare vermitteln sowohl inhaltliches Know-how als auch eine breite Palette fachlicher, methodischer und sozialer Qualifikationen, die für die Planung und Umsetzung guter Gesundheitsförderungsprojekte erforderlich sind.

Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Es gilt, aktuelle Entwicklungen – wie immer wiederkehrende Krisensituationen – genauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Mobilität und Selbstständigkeit im Alter“, „Body Positivity“, „Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden,“ oder „Grün tagen und feiern“ werden in den Seminaren ebenso aufgegriffen wie „Update Gesundheitsförderung – neue Themenfelder der Gesundheitsförderung“. Aber auch bewährte Themen sind weiterhin im Programm, so z. B. „Teams gesund führen“, „Flipchartgestaltung“, „Texte gut lesbar und leicht verständlich aufbereiten“ oder „Konfliktmanagement“.

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

Wir hoffen, Sie finden auch 2024 wieder Anregungen für Ihre persönliche Weiterentwicklung, wünschen Ihnen viel Freude bei den Seminaren und viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsförderungsprojekte!

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2024

Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert fachliche, prozessspezifische, strategische und gruppendynamische Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Mit dem „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“ bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) seit über 25 Jahren immer ein aktuelles und qualitativ hochwertiges Fort- und Weiterbildungsangebot für Praktiker:innen der Gesundheitsförderung an.

Ziel

Antragsteller:innen und Betreiber:innen von Projekten der Gesundheitsförderung und der Primärprävention können in diesen Seminaren ihr Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten erweitern.

Zielgruppe

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

Inhalte

Das Bildungsnetzwerk Seminarprogramm bietet Präsenz- und Online-Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Inhaltlich werden die Grundlagen der Gesundheitsförderung ebenso abgedeckt, wie die unterschiedlichsten Themenbereiche von interkultureller Kompetenz über Gesundheitsförderung und Klimaschutz bis zu Digitalisierung und gesundheitsförderlichem Home-Office. Darüber hinaus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter:innen und der -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits z. B. themenspezifische Angebote aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit, wie etwa der Umgang mit Kindern zum Thema psychische Erkrankungen, oder zum Thema Gesundheit in der Klimakrise sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung. Eine genaue Auflistung der Themen können Sie dem Themenverzeichnis auf den Seiten 13-17 entnehmen.

Der FGÖ ist seit 1998 Förderstelle, Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung in Österreich. Seine Angebote orientieren sich am aktuellen Arbeitsprogramm 2024 und an den jeweiligen Schwerpunkten. Siehe auch https://fgoe.org/Rahmenarbeitsprogramm_2024-2028_Arbeitsprogramm_2024. Diese Schwerpunkte werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2024“ aufgegriffen. Die Formate des Bildungsnetzwerk Seminarprogrammes haben sich verändert. Spezielle Online-Seminare finden Sie unter folgendem Symbol:



Schwerpunkt Bildungseinrichtungen, Zielgruppe „Junge Menschen“

Kindergarten, Schule und außerschulische Jugendarbeit sind zentrale Interventionsfelder der Gesundheitsförderung. Hier werden Menschen von Beginn an erreicht. Der Schwerpunkt „Psychosoziale Gesundheit“ soll Impulse setzen und Interventionsmöglichkeiten aufzeigen. Im Bildungsnetzwerk Seminarprogramm finden Sie die Seminare zu diesem Schwerpunkt unter diesem Symbol:



Schwerpunkt Arbeitsplatz/Betrieb

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

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



Schwerpunkt Gemeinden, Städte, Regionen

bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Bildungsnetzwerk Seminarprogramm spezielle Seminare für dieses Setting. Die entsprechenden Module sind besonders gekennzeichnet mit dem Symbol:



Schwerpunkt „Ältere Menschen“

Gesundes Altern berührt fast alle Bereiche der Gesellschaft und gewinnt zunehmend an Bedeutung. In den vergangenen 130 Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenszeit der Menschen im deutschsprachigen Raum fast verdoppelt. Unter den Altersgruppen wächst jene der über 80-Jährigen am stärksten. Prognostiziert ist ein Anstieg von 5 auf 13 Prozent der Gesamtbevölkerung. Für die Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung bedeutet das eine besondere Aufgabe.

Es handelt sich um herausfordernde Ziele wie beispielsweise „Gesund und kompetent zu altern“, die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu unterstützen und die Lebensqualität bis in die späten Lebensphasen zu erhalten. Damit stellt sich die Frage, inwieweit die hinzugewonnenen Lebensjahre in guter Gesundheit verbracht werden können. Die Schwerpunktseminare zum Thema „Lebensqualität von älteren Menschen“ finden Sie unter dem Symbol:



Schwerpunkt Gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit

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



Gesundheitskompetenz

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



Regionale Koordinatorinnen und Koordinatoren:

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

Referentinnen und Referenten sowie Trainer:innen:

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

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und in der Prävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer:innen ist lediglich ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 150,- für ein mehrtägiges bzw. EUR 75,- für ein eintägiges Seminar zu entrichten.

Regionaler Projektkoordinator Wien



Peter Hager, MA

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

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

Regionale Projektkoordinatorin Niederösterreich



Mag.ª Birgit Küblböck-Lausegger

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

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

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland



Mag.ª Elisabeth Lackner-Gansberger

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

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

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer, MA

Psychologiestudium in Graz, Spezialisierung in Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing, Masterlehrgang Public Communication an der FH Joanneum in Graz. Seit 1998 bei Styria vitalis; 1998 bis 2007 Leitung der Abteilung Gemeinde, seit 2002 Koordinatorin des FGÖ-Bildungsnetzwerks Gesundheitsförderung in der Steiermark, seit 2007 Verantwortliche für den Bereich Kommunikation.



Styria vitalis
8010 Graz, Marburger Kai 51/III
Tel.: 0316/82 20 94-25, E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

Regionale Projektkoordinatorin Oberösterreich

Mag.^a Birgit Küblböck-Lausegger

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



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

Regionale Projektkoordinatorinnen Kärnten



Mag.ª Birgit Küblböck-Lausegger

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

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



Mag.ª Margit Bauer-Obomeghie, MBA

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

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

Regionaler Projektkoordinator Salzburg

Dr. Thomas Diller

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



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

Regionale Projektkoordinatoren Tirol

Friedrich Lackner

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



Mag. Philipp Thummer

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



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

Regionale:r Projektkoordinator:in Vorarlberg

Angelika Maria Concini, BA



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

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

Stephan Schirmer, MPH



Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. 10 Jahre verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH mit den Schwerpunkten Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten. Seit 2015 Leitung des Geschäftsreiches Gesundheitsbildung mit den Kernbereichen Gesundheitsförderung, Prävention.

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

Seminartermine 2024

Wien

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft > 24400101

Montag 8. – Dienstag 9. April 2024
Barbara Schwighofer

Keine Angst vor Inklusion
> 24400102

Donnerstag 18. – Freitag 19. April 2024
Heidemarie Egger

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

Dienstag 21. – Mittwoch 22. Mai 2024
Bettina Bachschwöll

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

Gesundheit & Klimaschutz
> 24410101

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

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

Donnerstag 10. – Freitag 11. Oktober 2024
Christian Fessl

Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen
> 24410103

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

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

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

Niederösterreich

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

Dienstag 12. – Mittwoch 13. März 2024
Eva Lepold

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

Dienstag 16. – Mittwoch 17. April 2024
Sonja Strauß

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

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

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

Dienstag 18. – Mittwoch 19. Juni 2024
Clemens Mondolfo

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

Donnerstag 12. – Freitag 13. September 2024
Christa Rameder

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

Mittwoch 2. Oktober 2024
Helmut Buzzi

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

Dienstag 22. – Mittwoch 23. Oktober 2024
Wilhelm Baier

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

Mittwoch 13. November 2024
Sonia Raviola

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

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

Burgenland

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

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

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

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

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

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

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

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

Steiermark

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

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

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

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

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

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

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

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

Kärnten

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

> 24500102

Mittwoch 17. – Donnerstag 18. April 2024

Eva Lepold

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

> 24500103

Montag 13. – Dienstag 14. Mai 2024

Kathrin Sowa-Mörtl

Zukunftskompetenz Kreativität – lebe deine
Schöpferkraft! > 24500104

Montag 10. – Dienstag 11. Juni 2024

Melanie Kosutnik

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

> 24510101

Montag 8. – Dienstag 9. Juli 2024

Margit Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

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

> 24510102

Montag 5. – Dienstag 6. August 2024

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

Social Onboarding: Gezieltes Kennenlernen &
Teambuilding mit spielerischen Methoden

> 24510103

Montag 16. – Dienstag 17. September 2024

Eva Lepold

Reflexives Visualisieren. Gemeinsam Erkenntnisse
ernten > 24510104

Donnerstag 17. – Freitag 18. Oktober 2024

Edith Steiner-Janesch

Grün tagen und feiern

> 24510105

Montag 18. – Dienstag 19. November 2024

Gabriele Meßner-Mitteregger

Oberösterreich

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

> 24100103

Dienstag 23. – Mittwoch 24. Jänner 2024

Elisabeth Barta-Winkler

Gewaltfreie Kommunikation

> 24100104

Dienstag 27. Februar und Dienstag 2. April 2024

Michaela Rischka

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

> 24100110

Dienstag 19. – Mittwoch 20. März 2024

Birgit Küblböck

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

Teil 1: Dienstag 19. März und

Teil 2: Dienstag 18. Juni 2024

Karin Küblböck, Willi Haas

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

> 24100111

Freitag 5. und Freitag 19. April 2024

Gottfried Epp

Klimaschutz, Gesundheitsförderung,
nachhaltiges Verhalten > 24100102

Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024

Margit G. Bauer-Obomeghie, Birgit Küblböck

Arbeit mit Jugendlichen
Herausfordernde Aufgabe in einer spannenden
Lebensphase > 24100105

Montag 10. Juni 2024

Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich – The Work von Byron

Katie – 1 Tag > 24110102

Dienstag 15. Oktober 2024

Marion Weiser

F. M. Alexanders "USE of the Self"

Eine konkrete Gebrauchsanleitung für täglich
gelebte Achtsamkeit > 24110103

Mittwoch 13. – Donnerstag 14. November 2024

Ursula Zidek-Etzlstorfer

Salzburg

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

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

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

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

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

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

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

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

Tirol

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

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

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

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

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

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

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

Vorarlberg

ONLINE: Teil 1 und Teil 2

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

> [24600102](#)

Freitag 12. April und Freitag 19. April 2024

Jasmin Sadeghian

„Gesund und glücklich älter werden“

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

Donnerstag 23. – Freitag 24. Mai 2024

Sonia Raviola und Emanuel Raviola

Konstruktives Konfliktmanagement und

„Gewaltfreie Kommunikation“ > [24600101](#)

Dienstag 11. – Mittwoch 12. Juni 2024

Gerald Höller

Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung

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

Freitag 14. Juni 2024

Annelies Tschugmell

Vegane und vegetarische Küche in der Gemeinschaftsverpflegung

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

Freitag 21. Juni 2024

Kurt Hatzi

Empowerment – Resilienzförderung bei Erwachsenen nach dem Bambus-Prinzip®

> [24600105](#)

Donnerstag 27. – Freitag 28. Juni 2024

Ulla Catarina Lichter

Embodiment – die Wechselwirkung von Körper

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

Donnerstag 5. – Freitag 6. September 2024

Caroline Theiss-Wolfsberger

Mindmanagement ist das neue Zeitmanagement

> [24610103](#)

Donnerstag 26. – Freitag 27. September 2024

Brigitte Lube

Positive Psychologie als Teil der

Gesundheitsförderung > [24610102](#)

Donnerstag 7. – Freitag 8. November 2024

Verena Deuring, Anne Möhrle

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft > 24400101

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz.

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

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:
Barbara Schwighofer

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

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

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

Keine Angst vor Inklusion

> 24400102

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:

Heidemarie Egger

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

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis 4. April 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

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

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:
Bettina Bachschwöll

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

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

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

Umgang mit Mobbing & den vermeintlichen Täterinnen und Tätern > 24400104

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

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referentin/Trainerin:
Anne Matthes

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

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-
Anmeldung bis 30. Mai 2024
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit & Klimaschutz > 24410101



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

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referent:in/Trainer:in:

Michael Bauer-Leeb, Lorena Hoormann

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

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,--

Anmeldung bis 4. September 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

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

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

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

Inhalte:

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

Referent/Trainer:
Christian Fessl

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

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

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

Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen

> 24410103



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

Ziel:

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

Zielgruppen:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

ReferentIn/TrainerIn:

Liesia Weiler-Wichtl

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

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,--

Anmeldung bis 3. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

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



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

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

Ziel:

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentinnen/Trainerinnen:

Ulrike Krasa, Denise Kloska

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

Ort: ONLINE via Zoom

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung bis 30. Oktober 2024

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

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

Das Kernziel der Arbeit des FGÖ lautet: „Gesundheitsfördernde, klimafreundliche, resiliente, faire Lebenswelten und Lebensweisen“. Die Schwerpunktthemen, Zielgruppen, Settings und Umsetzungsstrategien, die in den Jahren 2024-2028 im Zentrum der Aktivitäten des FGÖ stehen werden sind im Rahmenarbeitsprogramm 2024-2028 formuliert. Neben den festgelegten Schwerpunkten wird auch Raum für Innovation ausgewiesen, der Themen, Zielgruppen und Umsetzungsstrategien betreffen kann.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung“, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten.

Das FGÖ-Magazin „Gesundes Österreich“ vermittelt Inhalte aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentiert die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Das Magazinabonnement kann kostenlos auf der homepage <https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung> bestellt werden.

Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter www.fgoe.org. Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

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

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

Kosten:

2-tägiges Seminar: 150 Euro

1-tägiges Seminar: 75 Euro

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind Seminarteilnahme, Seminarunterlagen und Pausenverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind Nächtigung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Parkgebühren sowie Getränke zum Mittag- und Abendessen.

Teilnahmekonditionen:

Wir bitten Sie, die im Seminarkalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr in Höhe der Seminargebühr verrechnet. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen.

Veranstaltungsverantwortung:

Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Ing. Petra Gajar
E-Mail: petra.gajar@goeg.at
Tel.: 01 / 895 04 00-712

Bewegung ist gesund – klar!



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

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

Expertinnen und Experten unterscheiden hier sechs Zielgruppen:

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



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

https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden

