



Seminarprogramm 2022

Bildungsnetzwerk Oberösterreich

ÖSB Consulting GmbH
Obere Donaustraße 33
1020 Wien

Im Auftrag der

Gesundheit Österreich GmbH
Fonds Gesundes Österreich
Aspernbrückengasse 2
1020 Wien

Anmeldungen:

Ab Jänner 2022

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/>

Rückfragen:

Mag.^a Birgit Küblböck birgit.kueblboeck@oesb.at, 0664 601773287

Kosten:

2 tägige Seminare € 100, --

1 tägige Seminare € 50, --

Schwierige Gesprächssituationen mit Kund*innen und Klient*innen erfolgreich meistern!

Es ist nicht immer leicht, eine eigene Meinung zu vertreten und darauf zu beharren, sowie den Standpunkt anderer Gesprächspartner*innen zu respektieren. Insbesondere, wenn es heikle Themen betrifft. Hier braucht es eine klare Kommunikation, um in einen gemeinsamen Dialog zu treten.

Eine Kombination aus Übungen dient der Festigung der Argumentationskraft, um sich Akzeptanz und Respekt zu verschaffen und die eigene Autorität zu stärken. Ein souveräner Umgang mit Widerständen erfordert außerdem aktives Zuhören, das klare Festlegen von Regeln und eine gelungene Gesprächsführung. Denn eine professionelle und wertschätzende Kommunikation mit unseren Kund*innen und Klient*innen gilt als einer der grundlegenden Faktoren für die Erhaltung des sozialen und psychischen Wohlbefindens im Miteinander.

Im Seminar werden aufbauend auf der ganzheitlichen Definition von Gesundheit Faktoren erarbeitet, die wesentlich für eine gelungene Kommunikation sind. Weiters wird die Wichtigkeit sozialer Unterstützung reflektiert und wie diese im Team geleistet werden kann. Das Seminar wird praxisorientiert gestaltet, unter Einbezug der Themen der Teilnehmer*innen.

Ziele

- Persönliches Gesprächsverhalten reflektieren und optimieren
- Schwierige Gesprächssituationen trainieren, wie Grenzen setzen können, auf die Zeit achten, Widerstand annehmen und konstruktiv umwandeln
- Gesprächsverhalten durch systemische Fragestellungen und wertschätzende Kommunikation vertiefen
- Konfliktbewältigungsstrategien nutzen
- Maßnahmen zur Vertrauensförderung setzen

Methoden

Moderationsmethoden (digitales Whiteboard Mural), Dialogformen, Konfliktbewältigungsstrategien, kollegiale Beratung, Lehrgespräche (Kommunikation und Konfliktbewältigung, Gesundheit), Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken zur aktiven Kurzpausengestaltung.

Ort:

ONLINE Seminar

Termin:

21. Februar 2022, 30. Mai 2022, jeweils 9-13 Uhr

Trainerin/Referentin:

Mag.a Margit G. Bauer-Obomeghie

Vertiefung: Online für Fortgeschrittene Workshops und Beratung, online

Online, also ein Teams- oder Zoom-Workshop, eine Onlineberatung, das können wir alle mittlerweile ganz gut.

Dieser eintägige Workshop bietet die Möglichkeit, den Methodenkoffer für online-Formate zu erweitern, unter besonderer Berücksichtigung der Aktivierung und Interaktion.

Wir widmen uns der Erweiterung des Methodenkoffers. Lernen Tools und Tricks kennen, wie wir z.B.: passive Teilnehmer*innen aktivieren und gruppendynamische Prozesse forcieren. Wir übersetzen bewährte Moderationsmethoden in die online Welt.

Ziele/Inhalte

- Noch mehr Sicherheit in der Onlineberatung gewinnen
- Optimale technische Setups üben
- Methodenkoffer für online Formate erweitern
- Erfahrungsaustausch und Lernen in der Gruppe

Zielgruppe

- Alle, die in der Begleitung / Beratung von Personen und Organisationen tätig sind
- Alle, die online Tools (Zoom etc. für interne und externe (Unternehmens-)kommunikation nutzen
- Alle, die Workshops online anbieten

Teilnahmevoraussetzungen

- Laptop (oder Stand-PC)
- Im Laptop integrierte und/oder externe Webcam
- Headset (nach Möglichkeit) oder externes Mikro
- Stabile Internetverbindung (min. 1 mbit up/down, siehe: www.speedtest.net)
- nach Möglichkeit ruhiger, ungestörter Arbeitsplatz im Homeoffice oder Büro

Termin:

2.März 2022 9h- 16h, mit ausreichend Pausen zwischendurch

Ort:

Online Seminar

Referent/Trainer:

Mag. Stefan Parnreiter-Mathys, MA

Gebrauchsanleitung zur Selbststärkung - mit Gelassenheit gelingt

Damit wir täglichen Forderungen gelassen und mit Spielraum begegnen können brauchen wir vor allem uns selbst und die Bereitschaft uns mit unseren Leistungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Denn es sind meist nicht die Situationen an sich, sondern unser Umgang mit ihnen, der ihre Wirkung auf uns bestimmt.

Selbststärkung bedeutet damit kein Mehr an Tun, sondern bewusste Beendigung schwächender mentaler und körperlicher Haltungen!

Gezielte Hilfe zur Selbsthilfe beim Erkennen und Überwinden von einschränkenden gewohnheitsmäßigen Verhaltens, Bewegungs- und Betrachtungsmustern bietet der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik.

Vermittelt wird Bewusstsein für das Zusammenspiel von Geist Körper und Verhalten und die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbststärkung.

Zielgruppe:

Menschen in fördernden und beratenden Berufen (Berater*nnen, Pädagog*nnen, Führungskräfte...)

Inhalte:

- Das Zusammenspiel von Geist und Körper- der psychophysische Dialog
- Mentale und körperliche Gewohnheiten erkennen und Spielräume erweitern
- Veränderung souverän begegnen und Gegenwartsmoment als Kraftpunkt entdecken
- Prinzipien der Alexandertechnik - „Use of the Self“ - in Theorie und Praxis

Methoden:

- Theorie-Inputs und erlebnisorientiertes Erkunden der Prinzipien der Alexandertechnik
- Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
- Diskussion von Praxisbeispielen
- Einbeziehung der Körperwahrnehmung, praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe für jeden Moment!

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

Termin:

22./23.März 2022, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Elisana
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Trainerin/Referentin

Mag.^a Ursula Zidek-Etzlsdorfer

Was sagt der Purzelbaum zum Liegestütz, wenn die Kniebeuge springt?

Wie Sie Bewegungsprogramme für ältere Menschen erfolgreich vermitteln und umsetzen können (für Multiplikator*innen und Selbstanwender*innen).

Purzelbaum, Liegestütz und Kniebeuge sind für viele junge Menschen schon eine Herausforderung, für Ältere meistens unmöglich. Natürlich ist es für ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben eines älteren Menschen nicht nötig, Purzelbäume schlagen zu können. Allerdings wünschen sich viele Menschen, sich auch im Alter gesund, kraftvoll und mit Leichtigkeit bewegen zu können, um selbständig und unbeschwerlich das Leben genießen zu können. Die Sportwissenschaft und Untersuchungen aus der Faszienforschung zeigen, wie wichtig ein optimales Training im Alter ist. Dadurch können Bewegungseinschränkungen vermieden und oft sogar verbessert werden. Der Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist mittlerweile unumstritten. Nach diesem Seminar können Sie für sich und für ältere Menschen ein gesundes und optimales Bewegungsprogramm zusammenstellen und wenn Sie wollen, in Form von Kursen vermitteln.

Zielgruppe

- Personen, die gesunde und effiziente Bewegung in Bewegungskursen für ältere Menschen in ihrem beruflichen, betrieblichen oder gemeinschaftlichen Umfeld (BGF, gesunde Nachbarschaft, gesunde Gemeinde) anbieten wollen,
- Personen, die mit einem Bewegungsprogramm wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen.

Inhalte

- Anatomische Grundlagen - die wichtigsten Muskelgruppen, Gelenke, Faszienketten und die dazugehörigen wissenschaftlichen Erkenntnisse
- Grundlagen aus der Sportwissenschaft für das Training mit älteren Menschen (u.a. Koordination und Krafttraining im Alter)
- Bewegungsempfehlungen der WHO und des Fonds Gesundes Österreich
- Welche Übungen eignen sich besonders für Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining für ältere Personen?
- Zusammenstellen der Stundenbilder für fünf Kurseinheiten (die TNI erhalten als Skriptum einen Vorschlag für fünf Stundenbilder)
- Training des Bewegungsprogrammes für die ersten Kurseinheiten.

Methoden

- Theorieinput
- Diskussion
- Einzel- und Gruppenarbeit (Entwicklung möglicher Stundenbilder)
- Eigene Anwendung und Ausprobieren

Bitte bequeme Bekleidung mitbringen!

Trainerin/Referentin

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Barta-Winkler

Termin

26./27. April 2022, jeweils 9 – 17h

Ort

Elisana, Museumsstraße 31a, 4020 Linz

Abenteuer Schreiben

Ein Workshop zu Schreibtechniken für mehr Lebensqualität

Ideen kommen selten in Reih und Glied. Manchmal müssen wir sie hervorkitzeln, manchmal sprudeln sie in einem Schwall aus uns heraus.

Bob Dylan hat Songs auf Rechnungen geschmiert, Baskiat Bilder auf Servietten gemalt, Nick Cave im Flugzeug die Speisbakerl mit seinen poetischen Texten bekrizelt ... Was raus will, soll raus.

In diesem Fall gilt: Der Zweck heiligt die Mittel.

Lebensqualität geht vor.

Was draußen ist, befreit uns, liegt sichtbar vor uns und lässt sich verändern und weiterentwickeln.

Schreiben und Sketchen ist Denken am Papier.

Ideen sind Gedanken in Bewegung. Sie sind flüchtige Gesellinnen und verschwinden gerne auf ewig, wenn wir sie nicht am Rockzipfel packen und festhalten. Und sie wollen würdig „empfangen“ werden, egal wie unausgereift und absurd sie erscheinen. Unser Motto ist „Welcome“! Der innere Kritiker bekommt von uns eine Auszeit auf Hawaii.

Wir erproben im Workshop ein weites Spektrum an erprobten und erfolgversprechenden Techniken, die das Schreiben in all seinen Phasen erleichtern: von der Ideenfindung, Strukturierung, Textentwicklung bis zum Feinschliff – und wir nutzen dabei das Potenzial der Gruppe.

Wir schreiben, wie es kommt; wir lassen raus, was will; wir nehmen, was wir wollen; wir lassen los, was wir nicht brauchen – wir ordnen unsere Gedanken und uns selbst neu.

Und: Wir treiben es bunt.

Ziel:

- Aufmerksamkeit durch inspirierende gesunde Textbotschaften bei unseren Zielgruppen wecken
- Wissen vermitteln, wie Gesundheitsbotschaften Gehör finden
- mit Sprache spielen, Ideen willkommen heißen und überarbeiten
- Wort für Wort – zeilenweise mehr Flow im Schreiben spüren
- Botschaften entwickeln, die gesunde Motive ansprechen, Lebensbezug vermitteln und bei den Herausforderungen des Alltags gesundheitsförderlich unterstützen

Zielgruppe

alle, die mehr Lebensqualität beim und mit dem Schreiben erzeugen wollen

Referentinnen:

Mag.a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA; Mag.a Eva Lepold

Ort:

<https://dom-aurora.at/> in Kraig bei St. Veit an der Glan.

Grassen 5, 9311 Grassen

Termin

5./6. Mai 2022

Gesundheit in der Klimakrise – Herausforderung mit Chancen

Gesundheitliche Folgen des Klimawandels sind bereits heute spürbar und die Risiken für Gesundheit werden deutlich zunehmen. Stärkste Gesundheitsfolgen sind durch Hitze, Pollen und Luftschadstoffe zu erwarten, aber in einer global vernetzten und ökologisch überstrapazierten Welt kennen auch Infektionskrankheiten keine Grenzen, wie COVID-19 eindrucksvoll gezeigt hat. Die Klimakrise bietet auch Möglichkeiten zur Neuausrichtung. Die Klimapolitik wird Österreich verändern und kluge klimapolitische Strategien können der Gesundheitsförderung einen massiven Schub verleihen. Entwicklung der Gesundheitskompetenz, mehr Bewegung im Alltag, eine gesündere Ernährung, eine kluge Ortsentwicklung, weniger Stress und mehr relaxte Freizeit - alles Maßnahmen mit einem Doppelnutzen für Gesundheit und Klima.

Was sowohl auf persönlicher als auch auf Landes-, Gemeindeebene und in Betrieben für Gesundheit und Klima getan werden kann, wie Angebote formuliert werden können, welche Barrieren zu erwarten sind und wie diese überwunden werden können, beleuchten wir in diesen zwei Tagen.

Ziele:

- Vermitteln und diskutieren von Forschungserkenntnissen zur Klimakrise und ihrer Relevanz für die Gesundheit sowie zur Relevanz der Reproduktion von Gesundheit für die Klimakrise
- Einbringen, entwickeln und reflektieren von potentiellen Initiativen/Angeboten im Schnittfeld von Gesundheit und Klima durch die Teilnehmer/innen in ihrem eigenen Kontext
- Die Teilnehmer/innen lernen und üben, wie ein Doppelfokus von Gesundheit und Klima attraktive Synergien entfalten kann, aber auch, welche Barrieren einer Umsetzung im Weg stehen und wie gemeinsam vielversprechende Zugänge zur Überwindung entwickelt werden können

Zielgruppe:

Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen, Gemeindevertreter*innen, Berater*innen, die ihre Qualifikation erweitern wollen und alle Interessierten

Methoden:

- Inputs aus der Forschung mit Murmelreflexionsrunden
- Interview mit Praktiker/innen und Fishbowls zur Vertiefung
- Entwicklung und Präsentation von Umsetzungsideen in Gruppen mit Reflexionsrunden (z.B. kritische/r Freund/in)

Inhalte:

- Konzeptuelles Verhältnis von Klima und Gesundheit
- Global: die Klimakrise und ihre Folgen für die Gesundheit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- National: wie stellt sich das für Österreich dar
- Expert*innentalk
- Ansatzpunkte für Handlungen, Link zu den Gesundheitszielen Österreich
- Vertiefung in Bereichen, wo Co-Benefits zu erwarten sind

Termin:

18./19. Mai jeweils 9 – 17h

Trainer/Referent:

Dr. Willi Haas

Ort:

Proges, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Atem – Stimme – Persönlichkeit

Atemrhythmus = Sprechrhythmus = Lebensrhythmus

Diese Hypothese wird im Workshop überprüft. Hat der Atemrhythmus wirklich etwas mit dem Rhythmus des ganzen Lebens zu tun? Und sogar mit unserer Wirkung auf andere?

Einen Schritt zurücktreten und überprüfen, was dran ist an dieser Annahme „atmen = sprechen = leben = wirken“. Auf diesem Weg forschen, entdecken und ausprobieren mit dem Ziel, sich selbst so zu behandeln wie eine gute Freundin oder einen guten Freund.

Ziel:

Die Basis festigen für eine überzeugende Persönlichkeit mit akustischer Visitenkarte. Hörbar übersetzt in die Ansage der eigenen Mobilbox.

Inhalte:

- Den Atem als Quelle der Ruhe, Gesundheit und Inspiration entdecken
- Die mentale Basis
- Erforschen und Spielen mit Stimme
- Stimm-Warm-Up, Stimmhygiene, Artikulation, Wohlfühl-Lage, raumfüllendes Sprechen
- Körpersprache und Präsenz

Methoden:

Das Motto lautet: Möglichst viel Praxis garniert mit Theorie-Häppchen

- Körper- und Wahrnehmungsübungen indoor und outdoor, bequeme Kleidung im Zwiebelssystem ist daher empfehlenswert
- Mentaltechniken
- Gruppenübungen
- Spontan-Redeauftritt
- Feedback zur eigenen Wirkung in Bezug auf Stimme und Körpersprache
- Transfertipps

Zielgruppe:

Projektleiter/innen, Pädagoginnen/Pädagogen, Menschen, die vor Gruppen sprechen, und alle Interessierten

Referentin/Trainerin:

Mag.^a Daniela Strolz-Holzer

Termin:

6. /7.7. 2022, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Proges Akademie,
Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Win-Win. Der gelungene Weg zur Kooperation

Damit Projekte nicht nur inhaltlich von der Konzeption zur Umsetzung kommen und deren Durchsetzung gelingt, sondern dies auch in einer förderlichen Atmosphäre stattfindet, die Basis für eine kooperative langfristige Zusammenarbeit sichert, bedarf es souveräner Kommunikation und Kontaktgestaltung. Das Entdecken einer gemeinsamen Interessensbasis und Entwicklung von Win-Win Lösungen sind die Voraussetzung. Dies zu ermöglichen braucht neben methodischer Kenntnisse, Bewusstsein für die Wirkung der eigenen Haltung sowie Sensibilität im Umgang mit sich selbst und Gesprächs/Verhandlungspartnern. Gestaltung von begeisternden und nachhaltige Lösungen ist das Ziel.

Zielgruppe:

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

Inhalte:

- Wirkfaktoren im Kontakt
- Gestaltung der Gesprächsatmosphäre - Verständigung von Mensch zu Mensch
- Prinzipien des Harvard-Konzept in Theorie und Praxis
- Formen der Wahrnehmung, Kommunikationsstile und deren Wirkung
- Prinzipien der Alexandertechnik und ihre Anwendung

Methoden:

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

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

Termin

27./28.9. 2022 jeweils 9 – 17h

Ort

Proges, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Trainerin/Referentin

Ursula Zidek-Etzlsdorfer

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

Im Beruf und im Alltag sind wir immer wieder Kritik, Kränkungen, Forderungen, Überforderungen, Diskrepanzen, Rechthabereien, Grenzüberschreitungen, Tratsch usw. ausgesetzt.

Unsere mentalen und emotionalen Knöpfe werden gedrückt und dann kommt zum beruflichen Stress noch der emotionale Stress dazu. Das wiederum wirkt sich auf die Gesundheit, die Kommunikation, den Teamgeist und das WIR-Bewusstsein aus.

Was tun? Können wir andere wirklich daran hindern, dass sie Sachen sagen oder tun, die uns nerven, stressen, kränken oder aufregen? Oder wäre es nicht sinnvoller bei sich selber anzufangen?

Wie wäre es,

- wenn diese emotionalen Knöpfe nicht mehr so leicht gedrückt werden könnten?
- Wenn ich nur kurz in meinen negativen Stimmungen verweilen müsste?
- Wenn ich endlich aufhören könnte, nachtragend und rachsüchtig zu sein?
- Wenn ich mich nicht selber mehr runter machen würde?

Mit der großartigen Methode THE WORK von Byron Katie lernst du, wie du stressvolle Situationen und Gedanken nützen kannst, um zu wachsen, gelassener zu sein und um loszulassen. Mir ist bis dato noch keine Methode untergekommen, die so einfach, tiefgreifend und effektiv ist.

Deine stressvolle Gedanken werden untersucht und durch Umkehrungen / Perspektivenwechsel verlieren sie ihre Macht. Leichtigkeit und Zuversicht sind meist direkte Früchte dieses Prozesses.

THE WORK wird im wissenschaftlichen und medizinischen Bereich als IBSR („Inquiry Based Stress Reduction“) angeführt. Der Prozess und dessen positive Eigenschaften bezüglich Stressreduktion ist belegt.

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Trainerin/Referentin:

Marion Weiser

Termin:

18./19.10.2022, jeweils 9 – 17h

Ort:

Elisana, Museumstraße 31a, 4020 Linz

Digital Leadership - Führung in digitalen Umfeldern von unterschiedlichen Generationen

Homeoffice ist gekommen um zu bleiben. Oder, um genauer zu sein, hybrides Arbeiten. 2 Tage pro Woche von zu Hause oder anderswo zu arbeiten ist der häufigste Wunsch, sagen Umfragen. Im Jahr 3 nach Beginn von Corona haben sich viele Prozesse und betriebliche Rituale gut eingespielt - manche Herausforderungen sind dafür sehr deutlich zu Tage getreten. Was macht das mit unserem Teamzusammenhalt? Werden alle Potenziale der IT ausgeschöpft? Fühlen sich alle gleich behandelt, haben alle im Betrieb die gleichen Möglichkeiten? 80% der Unternehmen haben Generationenkonflikte in Folge von IT - aber nur 20% davon nehmen das Konfliktmanagement proaktiv wahr. Je nach Branche haben bis zu 95% der Unternehmen noch nicht auf die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung reagiert.

Dieses 2-tägige Seminar vermittelt Grundlagen und viele praktische Tipps und Tricks zu unserer Rolle als Führungskraft im digitalen Wandel, wie wir uns, unsere Mitarbeiter und unsere Unternehmen fit machen für erfolgreiches Miteinander in digitalen Umfeldern.

Ziele

- Verstehen, was das Schlagwort “digital Leadership” bedeutet - vor allem für die Praxis
- Gemeinsamer Blick auf uns als Personen und unsere Organisationen
- Lernen und üben von kleinen Interventionen die unsere Resilienz stärken
- Verstehen, welche Anforderungen dislozierte Arbeit und digitale Transformation an uns stellen - und einige einfache Tools kennenlernen, mit denen wir auch ohne Treffen in der Kaffeeküche sozial gut funktionierende Teams führen können.
- Verstehen welche Konflikte Digitalisierung mit sich bringen kann und wie wir erfolgreich gegensteuern

Zielgruppe

- Alle, die besser verstehen wollen, was unter “digital Leadership” zu verstehen ist und wie uns das im Alltag betrifft
- Führungskräfte, die sich und Ihre Organisationen fit für die Herausforderungen der Post-Corona-Arbeitswelt machen möchten

Inhalte

- Grundlagen des digitalen Wandels verstehen und in die eigene Organisation transferieren
- Digitale Führung, inbes. von Distributed Teams
- Umgang mit dislocated Teams und Heimarbeit
- Tools kennenlernen, die uns dabei unterstützen
- Konkrete Fallarbeit an den Herausforderungen der Teilnehmer_innen
- und viele praktische Übungen und Beispiele für den Transfer in den Arbeitsalltag

Methoden

- Vortrag und Präsentation
- Gruppen- und Einzelarbeiten bzw. -präsentationen

Referent/Trainer:

Mag. Stefan Parnreiter-Mathys, MA
Inhaber bei die treiber Unternehmensberatung
Organisationsentwickler, Coach, Supervisor

Termin: 8./9.11.2022, jeweils 9 – 17h

Ort: Proges Fabrikstraße 32

4020 Linz

Gesundheitsförderung leicht verständlich und barrierefrei vermitteln

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext werden wir häufig mit wichtigen gesundheitsrelevanten Informationen konfrontiert.

Für viele Menschen sind diese Informationen aber nicht oder nur schwer verständlich. So haben zum Beispiel Menschen mit Lernschwierigkeiten keinen oder nur sehr eingeschränkten Zugang zu diesen Informationen.

Damit für alle Menschen der Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen möglich wird, bedarf es der Verwendung von leichter Sprache sowie dem Einsatz geeigneter Methoden. Ebenso müssen Prozessabläufe und Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung an die Bedürfnisse von Menschen mit Lernschwierigkeiten bzw. Menschen mit unterschiedlichen Sprachniveaus angepasst werden.

Gelungene und partizipative Gesundheitsförderung ist nur dann möglich, wenn alle Informationen von allen Personen verstanden werden.

Ziele:

- Die Teilnehmer/innen werden für die Notwendigkeit von leicht verständlichen Informationen und barrierefreier Informationsvermittlung sensibilisiert
- Die Teilnehmer/innen setzen sich mit den Bedürfnissen und Anforderungen der Zielgruppen auseinander
- Die Teilnehmer/innen lernen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten von leichter Sprache kennen und wissen diese bei der Informationsvermittlung anzuwenden
- Die Teilnehmer/innen lernen verschiedene Methoden zur barrierefreien Vermittlung von gesundheitsrelevanten Themen kennen

Zielgruppe:

Menschen in fördernden und beratenden Berufen, die das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung in leicht verständlicher Sprache übermitteln wollen (Berater/innen, Coaches, Pädagog/innen, Akteur/innen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Führungskräfte, Gesundheitsbeauftragte...).

Inhalte:

- Leichte Sprache - Grundlagen und Übungen
- Anforderungen von Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Wissensvermittlung
 - Wie können Rahmenbedingungen, Methoden und Prozesse angepasst werden?
 - Welche Methoden gibt es bereits?
- Ansätze zum partizipativen Arbeiten mit Menschen mit Lernschwierigkeiten
- Erfahrungen aus der Praxis am Beispiel des Projekts „Gesundheit inklusiv“

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Einzel- und Gruppenübungen
- Reflexion und Diskussion von Praxisbeispielen

Termin

11/12.11.2022 9 – 17h

Ort

Proges, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Trainerin/Referentin

Mag.^a Karina Lattner

Veränderung gestalten – Ziele erreichen und in Ressourcen denken und handeln **Ressourcenorientierte Methoden im Projektmanagement und in der Gesundheitsförderung**

Nicht nur aus Fehlern, sondern aus unseren Stärken lernen wir! Nichts gegen Fehler. Sie zeigen uns auf, wo wir stehen und was wir verbessern können. Dass wir aus Fehlern lernen ist altbekannt, dass wir aus Stärken lernen, ist zukunftsweisend. Dennoch stehen in der alltäglichen Praxis in der Teamarbeit, in organisationalen und persönlichen Veränderungsprozessen und auch in der Gesundheitsförderung die Problemorientierung und Fehleranhaftung im Vordergrund. Die Besinnung auf Fähigkeiten und Möglichkeiten ist meist erst zweite Wahl, obwohl dies erfolgsversprechender ist in Zeiten des Wandels als auch in der Zieldefinition und Zielerreichung.

Im Seminar werden die Teilnehmer*innen in diesen nährenden Denk- und Handlungsweisen auf Verhältnis- und Verhaltensebene bestärkt. Mit Techniken wie:

- ressourcenorientierte Methoden in der gesundheitsförderlichen Arbeit mit Gruppen
- Ressourcenarbeit in Theorie und Praxis (Zürcher Ressourcen Modell)
- „Sacred Choices“ und „Zero Resistance Habits“, die mehr Glück durch kleine effiziente Änderungen in unserem Verhalten in unseren Alltag bringen
- Rituale und Instrumente aus der Kreativwerkstatt, die das Verankern von wichtigen Erkenntnissen in Bildern, Worten und Bewegung erleichtern.

Die professionellen Projektvorhaben und persönlichen Anliegen der Teilnehmenden dienen als Basis für das Kennen lernen und Ausprobieren der unterschiedlichen Techniken.

Ziel:

Die Teilnehmer*innen gewinnen Handlungsmöglichkeiten, um ihre Projektpraxis und persönliche Veränderungsprozesse ressourcenorientiert und mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

Zielgruppe:

Interessierte Menschen und Praktiker*innen, die ihr Wissen und ihre eigene Arbeit auf Ressourcentauglichkeit überprüfen wollen.

Inhalte:

- zentrale Kriterien der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung verstehen
- persönlichen Gesundheitsbegriff und gesundheitliche Ressourcen bewusster wahrnehmen
- Ressourcenorientierung versus Problemorientierung anhand eigener Projektbeispiele und Erfahrungen reflektieren und bearbeiten
- zahlreiche Methoden der Ressourcenorientierung kennen lernen

Termin

16./17.11.2022, jeweils 9 – 17h

Ort

Proges, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Trainerinnen/Referentinnen

Mag.a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA; Mag.a Monika Bauer

Aufbruch im Kopf“ - Jugendliche verstehen und abholen

Was während der Pubertät im Gehirn passiert und warum diese Phase des Umbruchs nicht nur als komplizierte, sondern als eine sehr lebendige Zeit voller Chancen gesehen werden kann

Heranwachsende sind oft Meister der Kommunikation aber erbarmungslos im Schweigen und Widerstand, wenn der Kontakt mit ihnen nicht gelingt.

Wie bleibe ich als Elternteil, Lehrer*in, Betreuer*n und Arbeitgeber*in mit Pubertierenden im Gespräch?
Wie schaffe ich es Jugendliche zu motivieren, sich mit Themen Gesundheit, Verantwortung und Zukunftsplanung auseinander zu setzen?

Anhand neuester Erkenntnisse aus der Neurowissenschaften und der Psychologie wird in diesem Seminar auf anschauliche Weise erklärt, was in der Phase an Veränderungen im Gehirn ablaufen und wie dadurch die Zeit der Pubertät für alle Beteiligten vielleicht weniger anstrengend sein könnte.

Ziele

- Verständnis durch Wissen
- Motivationstechniken für die Arbeit und den Umgang mit Jugendlichen
- Konfliktminimierung und Lösungsorientierung durch Empathie und Gesprächsleitlinien

Zielgruppe

Personen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, Pädagog*nnen, Jugendbetreuer*nnen, Lehrlingsausbildner*nnen, Eltern und alle Interessierten

Methoden

- Theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussion und Reflexion
- Transfer in die Praxis

Trainerin/Referentin

Birgitta Klammer-Barabasch

Ort:

Elisana
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Termin:

23.11.2022