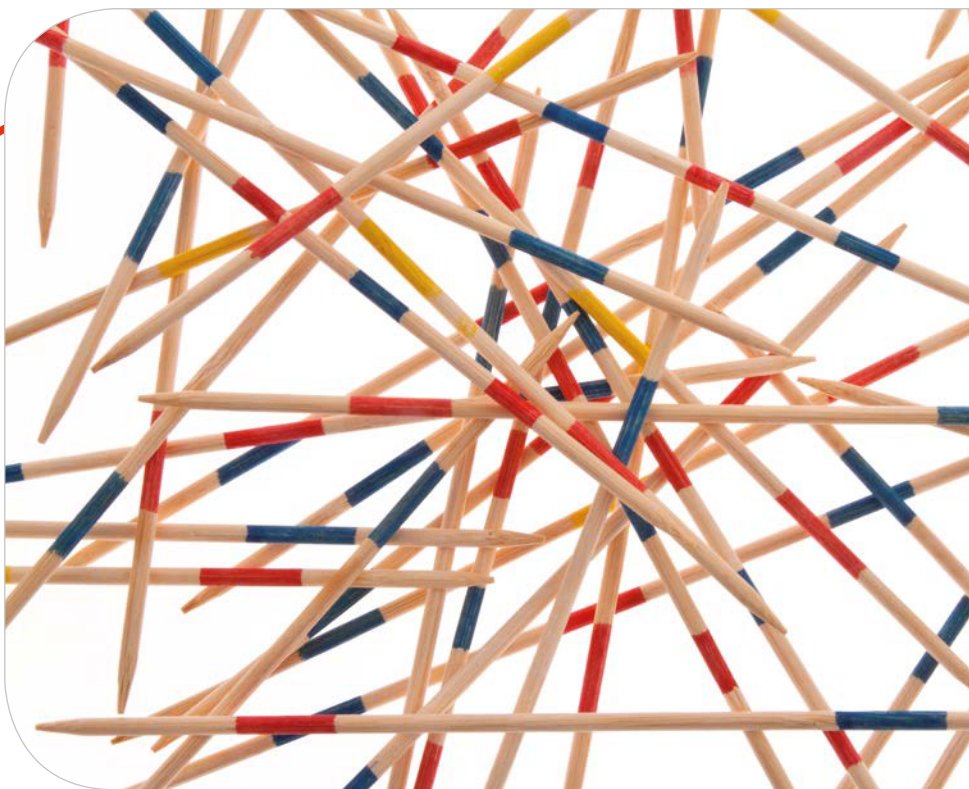


Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2025



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: Druckhaus Thaler GmbH, Feldkirchen bei Graz.

Jänner 2025

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 – ge-nauso zu berücksichtigen wie langfristige Strategien und Ziele.

Neue Themenfelder wie „Handlungskompetenz gegen Einsamkeit“, „Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter“, „Klima & Gesundheit 2.0“ oder „Gemeinsam in die besten Jahre“ 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“, „Health Literacy“ oder „Konfliktmanagement“.

Dank der wertvollen Zusammenarbeit mit den 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 2025 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 2025

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 -mitarbeiter:innen im Fokus. Dazu finden sich einerseits themenspezifische Angebote, z. B. aus dem Bereich psychosoziale Gesundheit wie etwa der Umgang mit Kindern beim Thema psychische Erkrankungen oder beim 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 2025 und an den jeweiligen Schwerpunkten. Siehe auch <https://fgoe.org/medien/Arbeitsprogramme-und-Jahresberichte>. Diese Schwerpunkte werden auch im „Bildungsnetzwerk Seminarprogramm für Gesundheitsförderung 2025“ 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 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 Klimaschutz

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:



Digitalisierung

Der Einfluss von Digitalisierung auf die Gesundheit ist evident. Digitalisierung betrifft alle Lebensbereiche und birgt sowohl Entwicklungschancen als auch Gefahren. Der Umgang mit Digitalisierung in der Gesundheitsförderung, aber auch der Einfluss der Digitalisierung, der Umgang mit digitalen Geräten und Lebenswelten sowie die neue Entwicklung von KI sind Themen in diesen Seminaren.



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 93.

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.

Seminartermine 2025

Wien

ONLINE: Prävention von neurologischen Erkrankungen und Gehirngesundheit über die Lebensspanne – was kann ich wie dafür tun?

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m8qnd/>
Dienstag 29. – Mittwoch 30. April 2025
Julia Ferrari, Thomas Berger

Smartphone-Video-Training – Gesundheit attraktiv verpackt

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/9synq/>
Montag 5. – Dienstag 6. Mai 2025
David Kleinl

Die Kunst der fördernden Begegnung – Atmosphäre gestalten und wirken

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/kr8av/>
Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai 2025
Ursula Zidek-Etzlstorfer

Von „Darf man jetzt gar nichts mehr sagen?“ zu „Was will ich sagen?“ dank gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/f9pzn/>
Dienstag 10. – Mittwoch 11. Juni 2025
Joanna Quehenberger

Projektmanagement-Grundlagen: Projekte erfolgreich planen und Stakeholder-Beziehungen managen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/9wdkr/>
Mittwoch 25. – Donnerstag 26. Juni 2025
Marion Wetter

Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/rl3ap/>
Dienstag 1. – Mittwoch 2. Juli 2025
Barbara Schwiglhofer

Gesundheit in Abhängigkeit von der Umwelt

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/yuhch/>
Donnerstag 18. – Freitag 19. September 2025
Markus Puschenreiter

Der Mensch ist keine Waschmaschine – wie wir auf höchst individuelle Weise mit äußeren Anforderungen umgehen und das Feedback unseres Körpers nutzen können

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/e3rdg/>
Donnerstag 9. und Donnerstag 23. Oktober 2025
Elisabeth Schartner

Niederösterreich

ONLINE: Diversitätssensible Beratung – Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründen in der Beratung erreichen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/byexw/>
Mittwoch 5. März und Freitag 7. März 2025
Michaela Rischka

Nimm's nicht so persönlich!

Mit „The Work“ von Byron Katie innere Gelassenheit finden

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/mprmv7/>
Dienstag 25. März 2025
Marion Weiser-Fiala

Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Hand-umdrehen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/tx33t/>
Freitag 4. – Samstag 5. April 2025
Edith Steiner-Janesch

ONLINE: Positive Psychologie, der Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden – Innere Wachstumsprozesse aktivieren, um glücklicher zu sein und Herausforderungen leichter zu bewältigen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zalys/>
Freitag 4. und Freitag 11. April 2025
Martina Willke

Gender & Health Matters

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/b9j3b/>
Montag 7. – Dienstag 8. April 2025
Eva Trettler, Romeo Bissuti

ONLINE: Moderieren wirkt – denn wir wollen etwas, wir können etwas und wir tun es auch!
Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ng39w/>
Mittwoch 25. Juni – Donnerstag 26. Juni 2025
Margit G. Bauer-Obomeghie

Young, Creative and Aware! – Wir jungen Leute schauen auf uns!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qblmm/>
Dienstag 16. – Mittwoch 17. September 2025
Mara Mittelberger, Margit G. Bauer-Obomeghie

Art-based Empowerment durch Embodiment, Ausdruck und Flow

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/daaez/>
Donnerstag 25. – Freitag 26. September 2025
Eva Lepold

Kärnten

ONLINE: Mehr Fokus, mehr Klarheit – Deine Arbeit im Spiegel der Neurografie

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/knqtp/>

Samstag 8. und Samstag 15. März 2025

Melanie Sutterlüty

Embodiment – Vom Kopf in den Körper: Wege zur nachhaltigen Gesundheit

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bjip7/>

Donnerstag 27. – Freitag 28. März 2025

Jessica Hess

„Tell me a Story ...“ – thematische Inhaltsplanung mit kreativen Methoden für PR und Soziale Medien

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/77vw9/>

Montag 7. – Dienstag 8. April 2025

Eva Lepold

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

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/svvg/>

Montag 12. – Dienstag 13. Mai 2025

Kathrin Sowa-Mörtl

Gemeinsam in die besten Jahre
Synergien zwischen Freiwilligenmanagement und Übergangsmangement

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/wt8n3/>

Montag 2. – Dienstag 3. Juni 2025

Eva Altenmarkter-Fritzer

Genießen mit allen Sinnen: freudvoll,
nachhaltig und klimafreundlich

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m9eeh/>

Montag 14. – Dienstag 15. Juli 2025

Christine Dapra, Sherena Walter

Pferde als Wegweiser – Dein agiles Mindset in einer dynamischen Welt entwickeln

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qjb7k/>

Montag 15. – Dienstag 16. September

Daniela Planinschetz-Riepl

Die Macht der Bilder überzeugt – Visuelles ABC für den Alltag

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/93q3b/>

Montag 20. – Dienstag 21. Oktober 2025

Margit G. Bauer-Obomeghie

Gelassen im Stress – Bewusste Selbststeuerung statt Hamsterrad

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dgsen/>

Montag 3. – Dienstag 4. November 2025

Birgit Zimmermann

Oberösterreich

Partizipative Methoden kennenlernen,
ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/lyvhm/>

Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Februar 2025

Markus Peböck

ONLINE: Longevity – oder länger gesund leben

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/x3v7p/>

Donnerstag 20. März 2025

Elisabeth Barta-Winkler

Typgerechte Kommunikation und Motivation
anhand des D-I-S-G-Modells

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/sn3ty/>

Dienstag 25. März und Dienstag 1. April 2025

Verena Forster

ONLINE: Eyes@Work – Denn die Augen brauchen
mehr als Brillen & Kontaktlinsen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m7tnk/>

Dienstag 8. April 2025

Marion Weiser-Fiala

„Smells like Team Spirit“ – Wertschätzung und
Selbstführung

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/n3md3/>

Mittwoch 23. April und Mittwoch 15. Oktober 2025

Eva Lepold

Bewusst analog – Essen/Genießen/Entspannen im
Einklang mit der Natur – Kraft tanken, Resilienz
fördern, Klima schützen

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/rhly/>

Mittwoch 2. – Donnerstag 3. Juli 2025

Birgit Küblböck, Margit G. Bauer-Obomeghie

Dem Gehirn das Glück beibringen –
Deep Journaling

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jc9jf/>

Donnerstag 9. – Freitag 10. Oktober 2025

Laya Commenda

Health Literacy für Zielgruppen,
die wir erreichen wollen!

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/www8w/>

Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025

Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Flying High! Eigene Limitierungen aufspüren und
gesunde Grenzen setzen – im persönlichen und
beruflichen Kontext

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/s8zjw/>

Mittwoch 12. – Donnerstag 13. November 2025

Verena Forster und Linda Wallner

ONLINE: Diversitätssensible Beratung – Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründen in der Beratung erreichen

Dieses Seminar zielt darauf ab, Berater:innen für die unterschiedlichen Voraussetzungen und Hintergründe ihrer Klientinnen und Klienten zu sensibilisieren. Es bietet praxisnahe Strategien und Methoden zur Förderung von Chancengleichheit in der Beratung und zeigt auf, welche spezifischen Anforderungen nötig sind, um Menschen mit verschiedenem Bildungsniveau, Sprachkompetenzen und körperlichen oder geistigen Einschränkungen erfolgreich zu erreichen und zu unterstützen.

ZIEL:

Nach Abschluss des Seminars werden die Teilnehmenden:

- ein vertieftes Verständnis von Chancengleichheit und deren Relevanz in der Beratung entwickelt haben.
- in der Lage sein, Beratungsangebote inklusiver und barrierefreier zu gestalten.
- eigene Vorurteile und Stereotype reflektiert haben.

ZIELGRUPPE:

- Berater:innen, Fachkräfte in der Erwachsenenbildung, im Training und im Coaching
- Mitarbeiter:innen in sozialen Einrichtungen, Arbeitsmarktprojekten oder Bildungsinstitutionen, BGM-Verantwortliche

INHALTE:

- Einführung in das Thema Chancengleichheit in der Beratung
- Beratung von Menschen mit unterschiedlichem Bildungsniveau
- Beratung in multikulturellen und mehrsprachigen Kontexten
- Beratung von Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Einschränkungen

METHODEN:

Impulsvorträge und theoretische Inputs, Gruppenarbeiten, individuelle Reflexionsübungen und Feedback-Runden

Referentin/Trainerin: Michaela Rischka

Termin: Mittwoch 5. März und Freitag 7. März 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Online

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis: 19. Februar 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/byexw/>

Nimm's nicht so persönlich! Mit „The Work“ von Byron Katie innere Gelassenheit finden

Im Berufsleben und im Alltag begegnen wir immer wieder Kritik, Kränkungen, Überforderungen, Diskrepanzen, Rechthaberei, Grenzüberschreitungen und Tratsch. All diese Herausforderungen drücken unsere emotionalen Knöpfe und verstärken den ohnehin bestehenden beruflichen Stress durch zusätzlichen emotionalen Druck. Die Folgen: Unsere Gesundheit leidet, die Kommunikation verschlechtert sich und das Miteinander im Team wird geschwächt.

Was tun?

Können wir andere dauerhaft davon abhalten, Dinge zu sagen oder zu tun, die uns aufregen oder verletzen? Leider nein. Aber wäre es nicht sinnvoller, bei uns selbst anzufangen?

Stell dir vor

- deine emotionalen Knöpfe könnten nicht mehr so leicht gedrückt werden.
- du würdest dich nur kurz in negativen Stimmungen aufhalten.
- du könntest aufhören, nachtragend oder rachsüchtig zu sein.
- du würdest dich nicht mehr selbst herabsetzen.

Mit der Methode THE WORK von Byron Katie erhältst du ein kraftvolles Werkzeug, um stressvolle Situationen und belastende Gedanken zu transformieren. Durch die Untersuchung dieser Gedanken und das Umkehren der Perspektive verlieren sie ihre Macht über dich. Der Prozess schafft Raum für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Zuversicht – positive Veränderungen, die spürbar dein Leben bereichern.

INHALTE:

- Kennenlernen der Methode
- Tools für die Anwendbarkeit in der Praxis
- Tools für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, und alle Interessierten

METHODEN:

Theorieinput, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Bewegungs- und Entspannungstechniken als aktive Kurzausgestaltung, Transfer in die Praxis

Referentin/Trainerin: Marion Weiser-Fiala

Termin: Dienstag 25. März 2025 von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 75,-

Anmeldung bis: 11. März 2025

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/mpmv7/>

Easy Visuals: wirkungsvolle Flipcharts und Bildprotokolle im Handumdrehen – Visualisierungen als Schlüsselfaktor für gelingende Moderationen & Trainings

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

ZIEL:

Erwerb von Methoden zur partizipationsfördernden, kreativen Moderation; konkrete Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten

ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Trainer:innen, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen. Es sind weder Zeichentalent noch Vorkenntnisse erforderlich!

INHALTE:

- Das visuelle Alphabet: Basisstrukturen der visuellen Sprache
- Einfache visuelle Elemente für belebende Flipcharts: Schrift, Gliederungspunkte, Farben, Container und Rahmen, Schatten, Pfeile und Dynamikelemente
- Menschen und Symbole mit wenigen Strichen darstellen
- Veranstaltungsdesign und Visualisierungen: Beispiele aus der Praxis (Moderation, Trainings, Präsentationen)
- Templates: großformatige, grafische Bildvorlagen zur Themenorientierung (Agenda, Infografiken), Themenbearbeitung (Analyse, Brainstorming) und
- Ergebnissicherung (Dialogrunden, Handlungsplan, Reflexion)
- Situatives Live-Visualisieren (Graphic Recording) kennenlernen und ausprobieren
- Tipps & Tricks für Materialien

METHODEN:

Lehrimpulse im Wechsel mit praktischer Anwendung, Einzel- und Kleingruppenarbeit; Kreativitätsübungen; Verbinden der Visualisierungswerkzeuge mit Themen aus dem eigenen Arbeitskontext

Referentin/Trainerin: Edith Steiner-Janesch

Termin: Freitag 4. – Samstag 5. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Conference Hilton Garden, Promenade 6, 2700 Wr. Neustadt

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 21. März 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/tx33t/>

ONLINE: Positive Psychologie, der Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden – Innere Wachstumsprozesse aktivieren, um glücklicher zu sein und Herausforderungen leichter zu bewältigen

In einem fordernden und oft stressenden Umfeld ist es besonders wichtig, für ein ausgewogenes Energiemanagement zu sorgen, um die eigene Gesundheit zu schützen. Die Methoden der Positiven Psychologie tragen dazu bei, eine Grundlage für Wohlbefinden zu schaffen, Lebenszufriedenheit und Glück zu erleben und Herausforderungen gestärkt und zielfokussiert zu bestehen.

Das „gute Leben ist ein Prozess und kein Zustand“, so beschrieb es Carl Rogers und wir können tagtäglich dazu beitragen diesen Prozess optimal zu lenken. Selbst in schwierigen Situationen haben wir die Wahl, wie wir damit umgehen wollen und auf welche Bereiche wir uns dabei konzentrieren. Die Methoden der Positiven Psychologie befähigen, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, die Fülle an Möglichkeiten wahrzunehmen, sich die Unterstützung zu suchen, die gebraucht wird, um so in Wachstumsprozesse zu gelangen, die dauerhaft ein starkes Fundament bilden. Im praxisnahen und interaktiven Workshop lernen Sie wissenschaftlich begründete Ansätze der Positiven Psychologie kennen, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können, um so mehr Energie und Wohlbefinden zu erleben.

INHALTE:

- Positive Psychologie: Einführung in die Positive Psychologie. Glück und Wohlbefinden fördern und Stresserleben im Berufsalltag reduzieren
- Gut leben: Die Bedeutung positiver Emotionen für Wachstum und Resilienz. Bewusstes Aktivieren positiver Emotionen und gesunder Umgang mit unangenehmen Emotionen
- Psychische Grundbedürfnisse: Analyse des IST-Standes in Bezug auf psychische Grundbedürfnisse und Strategien zur Optimierung
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit: Einführung in das Konzept der Selbstwirksamkeit.
- Kompetenzerwartung und Konsequenzerwartung auf dem Prüfstand
- Sinn: Sinnvolle Integration förderlicher Denkmuster und erfüllender Aktivitäten in den Berufsalltag

ZIELGRUPPE:

Menschen, die Interesse an ganzheitlicher Gesundheit und Prävention haben

METHODEN:

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

Referentin/Trainerin: Martina Willke

Termin: Freitag 4. und Freitag 11. April 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Online

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis: 21. März 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/zalys/>

Gender & Health Matters

Frauen- und Männergesundheitsförderung in der Praxis

Eine Vielzahl an Befunden zeigt, dass die gesundheitliche Lage und die gesundheitlichen Bedürfnisse sehr stark mit dem Geschlecht zusammenhängen. Vor allem zur Frauen- und Männergesundheit liegen hier viele Daten vor, die wichtige praktische Handlungsfelder aufzeigen. Seit mehr als 30 Jahren betreibt das Institut für Frauen- und Männergesundheit deshalb gendersensible Gesundheitsförderung, bei der besonders vulnerable Zielgruppen angesprochen sind. An diesen beiden Tagen werden die Referentinnen und Referenten von FEM Süd und MEN praktische Anregungen für die Arbeit im Bereich Gesundheit mit Gender-Fokus vorstellen, über die inhaltlichen Hintergründe ihrer Arbeit berichten und gemeinsam mit den Teilnehmenden Impulse für das eigene Handlungsfeld erarbeiten.

ZIEL:

- Erkennen der Zusammenhänge von Gender und Gesundheit
- Kennenlernen von Ansatzpunkten einer gendersensiblen Gesundheitsförderung
- Praktische Tools zum Umsetzen eigener Maßnahmen und Projekte

ZIELGRUPPE:

Alle, die sich praxisnah für gendersensible Gesundheitsförderung interessieren

METHODEN:

Vortrag, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Diskussion, Dialog, Transfer in die Praxis

Referent:in/Trainer:in: Eva Trettler, Romeo Bissuti

Termin: Montag 7. – Dienstag 8. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 24. März 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/b9j3b/>

ONLINE: Moderieren wirkt – denn wir wollen etwas, wir können etwas und wir tun es auch!

Moderation wirkt. Sie fördert die produktive Zusammenarbeit in Gruppen und Teams. Kreative Methoden und verschiedene Formen der Gruppenarbeit binden die Beteiligten aktiv in die Erarbeitung von Wissensgebieten und lassen sie am Prozess teilhaben. Diese Partizipation ist einer der wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Im Seminar erkunden und reflektieren die Teilnehmenden verschiedene Moderationstechniken anhand der sechs grundlegenden Phasen im Ablauf von Seminaren, Workshops, Lehrinheiten und Besprechungen. Der Einbezug und das Beteiligen von Menschen in die Umsetzung von Projekten werden damit so viel leichter!

INHALTE:

- Kennenlernen eines weiten Spektrums von Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken für die Arbeit in kleinen und großen Gruppen
- Kreatives und lustvolles Gestalten von Gruppenprozessen anhand des Phasenmodells der Moderation
- Ausprobieren der professionellen Plakatgestaltung und Tipps zum Einsatz visueller Sprache
- Eigene Moderationsdesigns anhand des Phasenmodells entwickeln

ZIELGRUPPE:

Alle interessierten Menschen, die an kreativen und grafischen Moderationsmethoden in unterschiedlichen Beteiligungsformaten interessiert sind

METHODEN:

Moderationsmethoden, Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken, Kreativitätstechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentin/Trainerin: Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Mittwoch 25. Juni – Donnerstag 26. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Online

Teilnahmegebühr: EUR 100,-

Anmeldung bis: 11. Juni 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/ng39w/>

Young, Creative and Aware! – Wir jungen Leute schauen auf uns! Gesundheitsförderlicher Lifestyle von jungen Erwachsenen

Wenn wir jung sind, stehen uns noch viele Möglichkeiten offen und wir haben vieles zu entscheiden – Studium, Auszeit, Beruf, Freundschaften, Familie, Hobbys. Eine Freiheit, die wir genießen. Jedoch wird zwischen all den Perspektiven, denen wir nachgehen wollen, schnell die Zeit knapp – vor allem die Zeit, um auf uns selbst zu achten. Ernährung, Bewegung, Entspannung ... so vieles, worum man sich kümmern könnte.

Im Seminar möchten wir aufzeigen, wie wertvoll und gleichzeitig einfach es sein kann, Häppchen der Selbstfürsorge in unseren Alltag einzubauen. Wir stellen uns die Frage, wie wir ein aufregendes (im positiven Sinne) und doch ausgeglichenes und gesundes Leben führen können. Dazu praktizieren wir Yoga und vereinen damit Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung, indem wir verschiedene Yogastile, Atemtechniken und Meditationsarten ausprobieren. Wir kochen gemeinsam, denn junge Menschen, die viel vom Leben wollen, brauchen eine praktische und doch auch ausgewogene und schmackhafte Ernährung. Außerdem schauen wir uns an, wie es um unsere Resilienz steht und wie wir diese weiterentwickeln können, um unsere lebensmutige Haltung zu stärken. Zu all den aufgegriffenen Themen gibt es simple DIY-Anleitungen, die sich gut in den abwechslungsreichen Alltag integrieren lassen. Wer von euch ist dabei?

ZIEL:

- Yoga und Achtsamkeitstraining für den Alltag kennenlernen
- Eine nahrhafte und ausgewogene Ernährung für junge Menschen zubereiten und gemeinsam genießen
- Die eigene Resilienz (Widerstandskräfte gegenüber Krankheit) reflektieren und stärken
- Viele Do-it-yourself-Anleitungen zum Ausprobieren und Mitnehmen für einen gesunden Lebensstil

ZIELGRUPPE:

Junge Menschen, die sich für Gesundheitsförderung interessieren und ihren Alltag mit vielen guten Ideen aufpeppen wollen, sowie Menschen, die mit gesunden Leuten arbeiten, spielen, leben

METHODEN:

Yoga und Bewegungsübungen, Achtsamkeitstraining, viele Übungen aus der positiven Psychologie, Moderationsmethoden, Visualisierungs- und Fragetechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche und noch mehr

Referentinnen/Trainerinnen: Mara Mittelberger, Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Dienstag 16. - Mittwoch 17. September 2025, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 2. September 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qblmm/>

Art-based Empowerment durch Embodiment, Ausdruck und Flow

„Kreativität ist die Intelligenz, die Spaß macht“, so Albert Einstein. Und Kreativität ist eine Intelligenz, die uns allen innewohnt. Oft stehen wir aber unter einem dauerhaften Stress, der unsere Vorstellungs- und Gestaltungskraft hormonell und neuronal blockiert. Das frustriert und gibt das Gefühl, keinen Einfluss auf das eigene Leben haben zu können.

Embodiment und gezielt eingesetzte kreative Methoden haben die Kraft uns rasch in einen Flow-Zustand zu bringen, der auf einer physischen Ebene den Hormonhaushalt harmonisiert und stresslindernd wirkt. Psychisch erleben wir im Tun ein erholsames Wohlbefinden, eine innere Ruhe und Vertrauen in unsere eigene schöpferische Kraft.

Art-based Empowerment hat das Ziel der Selbstermächtigung, sprich zu erkennen, dass ICH die Macht und das Recht habe, mich auszudrücken und mein Leben zu gestalten oder zumindest mitzugestalten. Es lässt uns unsere Gestaltungskraft real erfahren – über den Körper, auf dem Papier, im Raum. Kreatives Tun bringt per se eine Auseinandersetzung mit sich selbst, der Umwelt und den Möglichkeiten, die uns offenstehen. Durch unseren Ausdruck mit unterschiedlichen Medien werden diese sichtbar, spürbar und begreifbar.

ZIEL:

- Entdeckung und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erfahrung und Ausweitung der eigenen kreativen Gestaltungskraft
- Entwicklung von mehr Handlungsspielraum im eigenen Leben
- Gruppen kreativ zu mehr Selbstbewusstsein und Ermächtigung zu führen

ZIELGRUPPE:

Alle, die Interesse an Kreativität für die Gesundheit haben

METHODEN:

Als Vorbereitung dazu nutzen wir Body2Brain-Übungen und den Tanz, um aus dem Kopf, dem rein kognitiven Verstandesdenken, in den Körper zu kommen und unsere Gefühlswelt zu beleben. Wir tanzen uns frei, gehen in die Welt der Farben, auf dem Papier, am Körper, schreiben uns ein Stück weit neu, und teilen, was WIR WOLLEN, in der Gruppe.

Referentin/Trainerin: Eva Lepold

Termin: Donnerstag 25. – Freitag 26. September 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 11. September 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/daaez/>

ONLINE: Mehr Fokus, mehr Klarheit – Deine Arbeit im Spiegel der Neurografik

Du fragst dich manchmal, warum manche deiner besten Ideen im Job scheitern? Warum es auch im Privatleben immer wieder in den verschiedensten Bereichen Sollbruchstellen gibt, für die du keine Erklärung hast? Bei anderen hat es geklappt? Bei dir nicht?

Vielleicht, weil du auf ein paar nicht so unwichtige Details vergessen hast? Dass du ein lebendiges System bist und keine Maschine? Maschinen lassen sich alle nach demselben Prinzip steuern. Menschen nicht. Sowohl der Mensch als auch die Organisation, für die er tätig ist, sind keine starren Gebilde, sondern lebendige Ökosysteme – komplex, empfindlich und von einer eigenen Dynamik getragen. Wer diese Systeme in ihrer Ganzheit erfasst, erkennt, dass jede Entscheidung, jede Struktur weitreichende Auswirkungen hat.

In diesem Workshop lernst du, wie du dich und deine Arbeit so organisierst, dass sie nicht nur effizient ist, sondern auch im Einklang mit deiner inneren und äußeren Welt steht. Denn nur wer das Lebendige in sich und seiner Umgebung wahrnimmt, wird wirklich erfolgreich gestalten. Dazu verwendest du ein äußerst lebendiges und wirksames Tool – nämlich die NeuroGrafik. Lass dich von der „BIONischen“-Linie leiten und gestalte dein (Arbeits-)Leben auf völlig neue Art und Weise.

ZIEL:

- Steigerung der Fähigkeit, kreativ Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen
- Prozesse und Projekte nicht nur effizient, sondern sinnerfüllt gestalten
- Mehr Fokus und Klarheit
- Raus aus der Routine und wieder Freude am (Arbeits-)Leben entdecken
- Die eigenen Handlungen aus einer umfassenden Perspektive betrachten und in Balance bringen
- Ein Tool, das dir dein gesamtes Leben erleichtert
- Spielfreude und Lebendigkeit genießen
- Sich wieder mit sich selbst und seinem Umfeld verbinden

ZIELGRUPPE:

Ideal für Menschen, die ihre Arbeitsprozesse nicht nur optimieren, sondern tiefgreifend und nachhaltig gestalten wollen – insbesondere jene, die das Potenzial in der Verbindung von persönlicher Entwicklung und beruflichem Erfolg erkennen

METHODEN:

Neurografik – Einzel- und Gruppenarbeit, Embodiment, Übungen aus Neurodance, Erfahrungsaustausch und Dialog im Plenum

Referentin/Trainerin:	Melanie Sutterlüty
Termin:	Samstag 8. und Samstag 15. März 2025, jeweils von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnahmegebühr:	EUR 100,-
Anmeldung bis:	22. Februar 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/knqtp/

Embodiment – Vom Kopf in den Körper: Wege zur nachhaltigen Gesundheit

In einer Zeit, in der unser Alltag oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist die Verbindung zu unserem Körper von unschätzbarem Wert. Dieses Seminar zielt darauf ab, Sie in die Kunst des Embodiments einzuführen und Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um Körperbewusstsein, emotionale Balance und mentale Klarheit zu fördern.

ZIELGRUPPE:

Menschen, die nach neuen Wegen suchen, um ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern, und alle, die tiefer in das Verständnis und die Praxis des Embodiments eintauchen möchten

METHODEN:

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

ZIEL:

- Körperbewusstsein entwickeln: Erfahren Sie, wie Sie die Signale Ihres Körpers wahrnehmen und nutzen können, um tiefer in Ihre Emotionen und Bedürfnisse einzutauchen.
- Atem als Anker: Lernen Sie Techniken des bewussten Atmens, um sich im Hier und Jetzt zu verankern und Stress abzubauen.
- Präsenz kultivieren: Entdecken Sie, wie Sie durch vollständige Präsenz eine tiefere Verbindung zu sich selbst und Ihrer Umwelt aufbauen.
- Bewegung als Ausdruck: Nutzen Sie Bewegung, um emotionale Blockaden zu lösen und Ihre Lebenskraft zu stärken.
- Selbstmitgefühl stärken: Entwickeln Sie eine Haltung der Freundlichkeit und Akzeptanz gegenüber sich selbst, die Heilungsprozesse unterstützt.
- Verkörperte Führung: Lernen Sie, wie Sie Ihre innere Weisheit durch Ihren Körper ausdrücken und authentisch in Führung gehen können.
- Integration in den Alltag: Erarbeiten Sie Wege, wie Sie die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.

Referentin/Trainerin: Jessica Hess

Termin: Donnerstag 27. – Freitag 28. März 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Sandwirth, Pernhartgasse 9, 9020 Klagenfurt

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 13. März 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/bjpp7/>

„Tell me a Story ...“ – thematische Inhaltsplanung mit kreativen Methoden für PR und Soziale Medien

Online-Marketing oder eine regelmäßige Be-
spielung der Medien sind ein Marathon und
kein Sprint. Es braucht eine gewisse Zeit, um
Sichtbarkeit aufzubauen. Es braucht Zeit, um
Inhalte zu entwickeln. Eine zielorientierte Pla-
nung hilft dabei, die Inhalte sinnvoll vorzuberei-
ten, um sie in einer zeitlichen und thematischen
Abfolge zu veröffentlichen und in unterschiedli-
chen Formaten nutzen zu können.

Wir gehen dabei auf Zielgruppe, Bildsprache
und Text ein. Denn bei digitalen Inhalten spie-
len Wort und Bild zusammen: Fotos sind Blick-
fänger. Gekonntes Storytelling lenkt die Auf-
merksamkeit der Leser:innen in eine bestimmte
Richtung: Zentral sind dabei Ziel und Zielgruppe
– und das Dranbleiben.

Die Teilnehmer:innen arbeiten mittels kreativer
Methode an einer thematischen Content-Pla-
nung für einen selbst gewählten Planungszeit-
raum. Bitte Handy, eigenen Laptop und eigene
Gestaltungsthemen mitbringen.

ZIEL:

- Storytelling verstehen und gezielt einsetzen können
- Inhalte für soziale Medien planen und gezielt und ressourcenschonend einsetzen
- eine grobe Inhaltsplanung und eine verfeinerte über einen gewählten Zeitraum erstellen

INHALTE:

- Mit Kreativitätstechniken rasch Ideen zu einem Bereich entwickeln
- Peer Coaching: Fragen und Interessen von Zielgruppen erforschen
- Konkrete Unterthemen mit Relevanz für die Zielgruppe formulieren
- Knapper Überblick: Wie setze ich eine Story ein?
- Inhaltsstruktur bzw. Story-Bibliothek erstellen mittels Mindmapping
- Reflexion der Inhalte in der Gruppe
- Kollektives Feedback und weiterführende Ideen einbinden
- Visualisierungsimpulse und Entscheidung für Formate und Kanäle

ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Be-
rater:innen, Moderatorinnen und Moderato-
ren, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen und
Führungskräfte, die ihre Inhalte mit mehr Ziel-
orientierung und Weitblick entwickeln wollen

METHODEN:

Wechsel von Plenums-, Kleingruppen- und
Einzelarbeit, Lehrgespräche, Kreativitätstech-
niken, Erfahrungsaustausch und Dialog im
Plenum

Referentin/Trainerin: Eva Lepold

Termin: Montag 7. – Dienstag 8. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 24. März 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/77vv9/>

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

Achten Sie gut auf sich! Dann können Sie gut auf andere achten und kraftvoll wirken. Das ist kein egoistischer Spruch, sondern der Faktor Selbstregulation, einer von sieben Resilienz Faktoren. Resilienz ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die es ganz besonders in sehr fordernden und turbulenten Zeiten braucht! Nur resiliente Menschen – jene die sich selbst gut spüren und ein Gefühl für ihre Bedürfnisse haben – können in unbekanntem sowie in belastenden Situationen effizient handeln und agieren. Das Positive: Resilienz lässt sich erlernen und ausbauen – wir können sie trainieren.

Einen sehr vielseitigen Lernraum bietet hier die Natur, insbesondere der Wald, weil Sie sich dort wieder mit Ihren Sinnen verbinden können. Auf vielen unterschiedlichen Ebenen kann die Natur Sie körperlich, geistig und seelisch unterstützen, um gesund zu bleiben.

ZIELGRUPPE:

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

ZIEL:

- Kennenlernen der Resilienz Faktoren, Bewusstsein schaffen für Gesundheitsförderung, Sichtbarmachen von Bedürfnissen, Lebensrollen und deren Umgang damit
- Die Kraft und die Zyklen der Natur, des Waldes als eine wertvolle Strategie für Gesundheits-, Burnoutprävention und Resilienzstärkung kennen- und anwenden lernen
- Empowerment, Selbstwirksamkeit, die fünf Sinne und das Fühlen stärken
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz direkt in der Natur

METHODEN:

Theoretische Inputs mit PowerPoint und Flipcharts (Wissenstransfer), Einzel- und Gruppenübungen, hauptsächlich in der Natur, Übungen der Wald-Kraft-Triade® nach Ulli Felber: Atem-, Sinneswahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Meditationen, stärkende Natur- und Kraftrituale

Referent:in/Trainer:in: Kathrin Sowa-Mörtl

Termin: Montag 12. – Dienstag 13. Mai 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 28. April 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/svvg/>

Gemeinsam in die besten Jahre – Synergien zwischen Freiwilligenmanagement und Übergangsmanagement

Der Übergang von der Erwerbsarbeit in die erwerbsfreie Zeit bietet die Möglichkeit, sich neu zu orientieren. Chancen und Risiken tun sich auf. Ein bewusstes, frühzeitiges Vorbereiten trägt die Möglichkeit in sich, dass dieser Identitätswechsel gelingt. Das Ausloten von Interessen, die aufgrund der beruflichen Verpflichtungen hintangestellt werden mussten, werden in den Fokus genommen. Erwäge ich, ob ein freiwilliges Engagement in Frage kommt? Was wäre passend und unter welchen Rahmenbedingungen soll es stattfinden? Welcher Mehrwert bereichert dadurch mein Leben?

Mit der Pensionierung verändert sich die Häufigkeit von sozialen Kontakten. Sie sind, wenn sie gelingen, ein wesentlicher, gesundheitsfördernder Faktor im Leben eines Menschen. Wie stärke ich dieses soziale Kapital rechtzeitig, damit ich es dann, wenn ich es benötige, auch nutzen kann? Eine Kultur des Miteinanders gilt es in der erwerbsfreien Zeit neu zu entwickeln und zu pflegen. Miteinander ist ein Prozess, der Verständnis schafft und Gemeinschaft fördert.

ZIEL:

- Bewusstes Vorbereiten auf die erwerbsfreie Lebensphase
- Gelingender Identitätswechsel, der inspiriert
- Kultur des Miteinanders fördern
- Kreative Kommunikationsmethoden kennenlernen
- Rahmenbedingungen für professionelles, freiwilliges Engagement darstellen
- Vorstellung von Einrichtungen, die freiwillig engagierte Mitarbeiter:innen suchen

ZIELGRUPPE:

Menschen im Übergang von Erwerbsarbeit in die erwerbsfreie Phase ihres Lebens (60+), Vereine und Gemeinden, die auf freiwilliges Engagement angewiesen sind und jüngere, freiwillig engagierte Menschen suchen, weil sie vom Generationenwechsel betroffen sind

METHODEN:

Lehrgespräche, Gruppen- und Partnerarbeit, Lernpartnerschaften, Moderations- und Kreativtechniken

Referentin/Trainerin:	Eva Altenmarkter-Fritzer
Termin:	Montag 2. – Dienstag 3. Juni 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Dom Aurora, Grassen 5, 9311 Kraig bei St. Veit an der Glan
Teilnahmegebühr:	EUR 150,-
Anmeldung bis:	19. Mai 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/wt8n3/

Genießen mit allen Sinnen: freudvoll, nachhaltig und klimafreundlich

Dieses Seminar erzählt und lässt erleben, dass klimafreundliches Verhalten nichts mit Verzicht, sondern im Gegenteil mit Genuss zu tun haben kann. Ernährung – vor allem in Gemeinschaftsverpflegungen, aber auch im Alltag – kann einen großen Beitrag zum Klimaschutz und zur Gesundheitsförderung leisten – soweit bekannt.

Wie wäre es also, Genuss und Nachhaltigkeit zu vereinen? Mit bewussten Entscheidungen können wir unsere Genuss-Erlebnisse nicht nur freudvoll, sondern auch klimafreundlich gestalten. Von der Auswahl frischer, regionaler Zutaten und der Auswahl reiner, natürlicher Düfte: Nachhaltigkeit bedeutet, achtsam mit der Natur umzugehen und gleichzeitig den vollen Geschmack zu erleben.

Entdecken wir gemeinsam, wie Menschen ins Boot geholt werden können, sich klimafreundlich zu verhalten, wie Verpflegungsangebote im (Arbeits-)Alltag mit einfachen Schritten gesundheitsförderlicher gestaltet werden können und wie dieses Wissen und seine Anwendung im Alltag umgesetzt und weitergegeben werden kann.

INHALTE:

- Schmecken, riechen und genießen
- Was hat die Nase mit dem Schmecken zu tun und wie kann das in der Gesundheitsförderung eingesetzt werden?
- Mood Food tut gut
- Bewusste Auszeiten, aktive Pausen gestalten durch Geruchsreisen und die richtige Pausenverpflegung
- Genuss und Umgebung – was die Atmosphäre dazu beiträgt und wie Verhältnisse gestaltet werden können
- Gemeinsam kochen – Möglichkeiten für gesündere Ernährung am Arbeitsplatz aufzeigen

ZIEL:

- Wege zum Erkennen und Vermitteln, wie sich Genuss und klimafreundliches Verhalten umsetzen lassen
- Natürliche Lebensmittel, Düfte und Essenzen bewusst erleben und erfahren
- Erlebnis: vegetarisch kochen mit regionalen Bio-Lebensmitteln
- Spielerische und kreative Gemeinschaftszeit

ZIELGRUPPE:

Interessierte Personen, Projektleiter:innen, interne Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Gesundheitsförderung

Referentinnen/Trainerinnen: Christine Dapra und Sherena Walter

Termin: Montag 14. – Dienstag 15. Juli 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 30. Juni 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/m9eeh/>

Pferde als Wegweiser – Dein agiles Mindset in einer dynamischen Welt entwickeln

In unserer Zeit ist die Veränderung eine der wenigen Konstanten geworden. Da ist ein agiles Mindset der Schlüssel, um flexibel und handlungsfähig zu bleiben. Agilität bedeutet, offen für Neues zu sein, schnell auf Veränderungen zu reagieren und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dies gilt nicht nur für Unternehmen, sondern besonders für uns selbst. Denn nur wer sich selbst führt, kann auch agil auf die Herausforderungen des Lebens reagieren.

In diesem Seminar werden Sie lernen, was es bedeutet, ein agiles Mindset zu entwickeln und wie Sie es im Alltag einsetzen können. Unsere Pferde helfen Ihnen dabei, auf intuitive Weise ein Verständnis für Flexibilität, Präsenz und Selbstführung zu erlangen. Pferde reagieren unmittelbar auf unsere innere Haltung und spiegeln unser Verhalten direkt wider – so erfahren Sie auf eindrucksvolle Weise, was es bedeutet, wirklich im Moment zu sein und flexibel zu handeln.

ZIEL:

- Selbstführung und kontinuierliche persönliche Entwicklung erlernen
- Tiefes Verständnis für die Bedeutung eines agilen Mindsets entwickeln
- Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und diese als Chancen zu nutzen
- Strategien, um Agilität als Lebensphilosophie in den Alltag zu integrieren

INHALTE:

- Die Entstehung und Entwicklung eines agilen Mindsets
- Prinzipien und Werte der Agilität
- Praktische Ansätze zur Selbstführung in einer agilen Welt
- Reflexion und Anwendung agiler Prinzipien im persönlichen Kontext

ZIELGRUPPE:

Interessierte Personen, Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter:innen, Supervisorinnen und Supervisoren

Referentin/Trainerin: Daniela Planinschetz-Riepl

Termin: Montag 15. - Dienstag 16. September, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Team Ponyschule Poppichl, Poppbichl 2, 9061 Klagenfurt

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 1. September 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/qjb7k/>

Die Macht der Bilder überzeugt – Visuelles ABC für den Alltag

Fragst du dich auch manchmal, wo die guten Ideen herkommen? Was du tun könntest, um das Entwickeln von gesundheitsförderlichen Konzepten und Projekten so richtig freudvoll und kreativ zu gestalten. Dann bist du hier genau richtig!

Im Seminar erarbeiten wir uns unterschiedliche Techniken, die uns im Lernen und in unserer Kreativität als auch im Planen und Umsetzen von Projekten unterstützen. Wir erproben Mindmapping, Analograffiti und Sketchnoting – alles kreative Visualisierungstechniken, die nicht nur das Denken erleichtern, sondern insbesondere das Aufs-Papier-Bringen von guten Ideen. Denn diese gehen leider oft verloren, wenn sie nicht rasch festgehalten werden.

Damit diese Techniken noch anregender wirken, erproben wir viele gute Tipps zur visuellen Sprache. Denn das Zeichnen unterstützt enorm beim Notizen machen, Konzepte ausarbeiten und Reflektieren von Erlebtem. Denn wir denken allzu oft in Bildern. Eigene Projektvorhaben bitte mitnehmen – sie kommen garantiert auf's Papier!

ZIEL:

- Viele Kreativitätstechniken, die das Gedächtnis trainieren und zudem als wertvolle Planungswerkzeuge dienen, ausprobieren
- Visuelle Sprache praktisch erleben und mit guten Tipps spielerisch zum Notizen machen einsetzen oder in weiterer Form in der Plakatgestaltung nutzen
- Lernen in seiner Vielfältigkeit gemeinsam reflektieren
- Die Grundlagen der Kreativität und was diese mit unserer Gesundheit zu tun haben erörtern und in den persönlichen Alltag transferieren

ZIELGRUPPE:

Alle, die Freude am Mitschreiben, Notieren, Konzipieren und Planen mit kreativen Methoden haben oder dies endlich ausprobieren wollen

METHODEN:

Kreativitäts- und Visualisierungstechniken, Moderationsmethoden, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche zur Kreativität und gehirngerechtem Lernen, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentin/Trainerin: Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Montag 20. – Dienstag 21. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 6. Oktober 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/93q3b/>

Gelassen im Stress – Bewusste Selbststeuerung statt Hamsterrad

Stressbelastungen sind allgegenwärtig und wirken auf unsere körperliche und mentale Verfassung. Mit der effektiven und wissenschaftlich fundierten Methode MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn trainieren Sie genau die Bereiche in Ihrem Gehirn, die für Konzentration, Reflexion und Emotionsregulation zuständig sind. Es ist ein mentales Training, das uns aus dem Hamsterrad herausholt, den Stress reduziert und innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und Gesundheit fördert. Es erhöht auch die Fähigkeit, mit Krisensituationen leichter umzugehen.

ZIEL:

- Primärprävention von stressbedingten Symptomen
- Information und Wissen über Gehirnphysiologie und effektive Stressregulation
- alltagstaugliche Übungen kennenlernen, die Sie im beruflichen und privaten Alltag anwenden können, ob als Vorbereitung einer Teamsitzung oder als Psychohygiene zuhause

ZIELGRUPPE:

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

METHODEN:

Theoretische Inputs mit Powerpoint, Flipchart, Geschichten und Kurzvideos, Wechsel von Plenum, Gruppen- und Einzelarbeit, Achtsamkeits-Übungen

Referentin/Trainerin: Birgit Zimmermann

Termin: Montag 3. – Dienstag 4. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 20. Oktober 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/dgsen/>

Partizipative Methoden kennenlernen, ausprobieren und zielgruppengerecht umsetzen

Partizipative Methoden machen Spaß, erhöhen die Akzeptanz für Entscheidungen und können in allen Projektphasen eingesetzt werden. Speziell Gruppen und Personen, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können, kommen so zu Wort. Im Seminar erfahren Sie, welche vielfältigen Methoden es gibt und wie partizipative Prozesse so gestaltet werden können, dass Mitarbeiter:innen, Schüler:innen, Bürger:innen, Vereinsmitglieder etc. motiviert sind und sich aktiv beteiligen.

ZIEL:

Die Teilnehmer:innen erwerben die Fähigkeit, partizipative Methoden zielgruppengerecht einzusetzen und kennen ihre Rolle als Gestalter:in partizipativer Prozesse und die damit verbundenen Aufgaben.

ZIELGRUPPE:

Praktiker:innen der Gesundheitsförderung, Projektleiter:innen, Projektmitarbeiter:innen, GF-Verantwortliche und alle Interessierten

METHODEN:

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

Referent/Trainer:	Markus Peböck
Termin:	Mittwoch 5. – Donnerstag 6. Februar 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Institut Suchtprävention Linz, Hirschgasse 44, 4020 Linz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,-
Anmeldung bis:	23. Jänner 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/lyvhm/

ONLINE: Longevity – oder länger gesund leben

Stell dir vor, du könntest die Geheimnisse der „Blue Zones“ verstehen und für dich nutzen – die Gebiete auf der Welt, wo Menschen überdurchschnittlich alt werden und dabei gesund bleiben. Genau das erfährst du in diesem Webinar: Wie du die Erkenntnisse aus diesen Regionen auf deine Lebensweise anwendest, um deine eigene Lebensspanne zu verlängern und dabei vital zu bleiben.

ZIEL:

Zielformulierung anhand einer wissenschaftlich anerkannten Technik, mit der nach dem Webinar weitergearbeitet werden kann; Erstellen eines individuellen Bewegungsplanes, der sofort nach dem Webinar umgesetzt werden kann

ZIELGRUPPE:

Für alle, die nicht nur länger, sondern vor allem länger gesund leben möchten. Ob du bereits Erfahrung mit Gesundheitsthemen hast oder erst am Anfang stehst – dieses Webinar bietet dir konkretes Wissen, das du sofort in deinem Alltag anwenden kannst.

INHALTE:

- Bedeutung von Longevity und wie wir die Forschungsergebnisse aus den sog. Blue Zones für uns nutzen können.
- Bewegung – DIE Wunderpille für ein langes und gesundes Leben?
- Wie du mit einem wissenschaftlich anerkannten und erfolgreichen mentalen Tool dein Ziel formulierst und dabei von deinem Unbewussten unterstützt wirst
- Disziplin zu anstrengend, Achtsamkeit zu „esoterisch“? Motivation nicht dauerhaft? Konsequenz die erfolgreiche goldene Mitte?
- Was tun bei Motivationsverlust und Rückfällen?
- Die häufigsten Barrieren für Verhaltensänderungen verstehen oder warum wir scheitern und wie wir erfolgreich umsetzen können?
- Wie erstelle ich einen für mich passenden Bewegungs-/Trainingsplan?
- Praktische Übungen

METHODEN:

Theorieinput, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, eigene Anwendung und Ausprobieren

Referentin/Trainerin:	Elisabeth Barta-Winkler
Termin:	Donnerstag 20. März 2025 von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnahmegebühr:	EUR 50,-
Anmeldung bis:	6. März 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/x3v7p/

Typgerechte Kommunikation und Motivation anhand des D-I-S-G-Modells

Manchmal gibt es Tage, an denen wir energiegelad und mit Leichtigkeit und Freude ans Werk gehen. Ein anderes Mal sind wir gestresst, unsicher oder genervt. Demnach gestaltet sich Kommunikation und Zusammenarbeit/-leben mal leichter und mal schwieriger. Mit dem D-I-S-G-Persönlichkeitsmodell werfen wir einen Blick auf und hinter unser Verhalten – das eigene und das unserer Interaktionspartner:innen (Klientinnen und Klienten, Kundinnen und Kunden, Mitarbeiter:innen, Kolleginnen und Kollegen usw.).

Das Modell kann dabei unterstützen, Stressauslöser zu identifizieren und Motivationsfaktoren zu erkennen. Unter anderem auch für förderliches Gesundheitsverhalten. In diesen zwei Tagen finden wir Strategien, um unsere Kommunikation und damit unsere mentale und psychische Gesundheit individuell und selbstwirksam zu fördern.

ZIEL:

- Befähigung, sich und andere für gesundheitsförderliches Verhalten zu motivieren und hierbei zu unterstützen
- Persönlichkeitsorientiert führen und fördern
- Typgerecht Gesprächsverbindung aufbauen und Feedback geben

ZIELGRUPPE:

Berater:innen, Trainer:innen, Führungskräfte, Projektleiter:innen und -mitarbeiter:innen

INHALTE:

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

METHODEN:

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

Referent/Trainer:	Verena Forster
Termin:	Dienstag 25. März und Dienstag 1. April 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Seminarraum migrare, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
Teilnahmegebühr:	EUR 150,-
Anmeldung bis:	11. März 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/sn3ty/

ONLINE: Eyes@Work – Denn die Augen brauchen mehr als Brillen & Kontaktlinsen

In meiner Jugend war es noch rar, dass Kinder Brillen trugen. Heutzutage ist es ganz normal, wenn die Kleinen schon im Kindergarten Brillen verschrieben bekommen und ab 50+ gehört die Altersfehlsichtigkeit schon fast zum „Must-have“. Dieses bewährte, ganzheitliche Augentraining bietet die Möglichkeiten, viel für die Erhaltung und auch Verbesserung der Sehkraft zu tun.

Wenn du wie eine angespannte Schildkröte stundenlang vor dem PC oder Handy sitzt, dann wird das weder deiner Wirbelsäule noch deinen Augen guttun.

Du lernst durch dieses speziell auf den Büroalltag aufgebaute Augentraining gesundheitsschädigende Gewohnheiten zu entdecken und in kleinen Schritten zu ändern.

Eyes@Work ist eine fantastische Möglichkeit, um auf sich und die Augen zu schauen.

ZIELGRUPPE:

Gesundheitsförderinnen und -förderer, Berater:innen, Projektleiter:innen, alle Interessierten, die viel Zeit vorm Computer verbringen oder wenn sich die Augen trocken bzw. „schwer“ anfühlen

INHALTE:

- Alltagstaugliches Augentraining
- Basics zur Fehlsichtigkeit
- Lichtquellen & Blaulicht
- Sonnenschutz & die Dunkelheit nützen
- Ernährung & Entgiftung
- Leichter Lesen ohne Anstrengung
- Tipps für ein entspanntes Arbeiten vor dem Computer/Handy und wie dies auch intern und extern sichtbar wird

METHODEN:

- Spezielle Augenübungen,
- Augen-Yoga,
- Augenentspannungsmethoden,
- Energiefluss-Übungen,
- Brain-Gym,
- Koordinationstraining und Atemtraining

Bequeme Kleidung wird empfohlen!

Referentin/Trainerin:	Marion Weiser-Fiala
Termin:	Dienstag 8. April 2025 von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnahmegebühr:	EUR 50,-
Anmeldung bis:	25. März 2025
Anmeldelink:	https://seminare.goeg.at/m7tnk/

„Smells like Team Spirit“ – Wertschätzung und Selbstführung

Wertschätzung ist eines der wichtigsten Auftriebsprinzipien: Für jede einzelne Person, für Führungskräfte genauso wie für Teammitglieder. Bevor wir Wertschätzung ausdrücken, braucht es zunächst die Wahrnehmung von vorhandenen Stärken und Ressourcen – den so genannten Ressourcenblick. Dieser steht oft unbewusst im Gegensatz zum gesellschaftlich gängigen System, das oft mehr auf der Bewertung von anderen als auf Eigenverantwortung beruht.

Gerade in kleinen Teams, wo die Führungskräfte Seite an Seite mit den anderen Teammitgliedern arbeiten, kommt es oft zu einem Spannungsfeld zwischen den zwei „Ebenen“ bzw. „Rollen“. Wann liegt die Verantwortung als Führungskraft bei mir und wann ist die Verantwortung bei den anderen zu lassen? Wie kann dies durch klare Strukturen (zeitlich wie organisatorisch) unterstützt werden, sodass die Verantwortung nicht allein bei den Führungskräften hängenbleibt?

Wir widmen uns im Seminar daher dem Konzept von Führung und Selbstführung – mit dem Bewusstsein, dass jedes Teammitglied für sein Handeln in einem gewissen Rahmen bzw. Bereich Verantwortung übernehmen kann.

Mittels gezielter Fragestellung, in Hinblick auf das Team Performance Model und mit interaktiven Methoden beleuchten wir Spannungsfelder, Ressourcen und Möglichkeiten, um sie

klarer wahrzunehmen und die Führungskräfte als Expertinnen und Experten in ihren kreativen Lösungsansätzen zu begleiten.

Wir gehen den genannten Themen auf spielerische und reflektierende Weise nach und setzen kreative Methoden ein. Diese werden mit fachlichen Inputs unterstützt. Denn durch das Spielen erschaffen wir einen künstlichen Rahmen, in dem Echtes – ohne den Ernst des Alltags – passiert, beobachtet und reflektiert werden kann, woraus neue Blickwinkel und ein größeres Bewusstsein entstehen.

INHALTE:

- Tieferes Kennenlernen des Teams auf mehreren Ebenen (ressourcenorientiert)
- Führung und Selbstführung – Verantwortungsbereiche und Eigenverantwortung
- Wünsche ans Team formulieren und eine eigenverantwortliche Haltung entwickeln
- Hilfreiche Strukturen, Verantwortungsbereiche & Zeitmanagement
- Durch Fragen leiten, Möglichkeiten eröffnen und den Ressourcenblick schärfen
- Wertschätzende Kommunikation & Feedback, um u.a.
- gute Mitarbeitergespräche führen zu können

ZIELGRUPPE:

Projektleiter:innen, alle Interessierten

Referentin/Trainerin: Eva Lepold

Termin: Mittwoch 23. April und Mittwoch 15. Oktober, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: „Cloob“ Jugendzentrum Ebelsberg des Vereins Jugend & Freizeit, Kremsmünsterer Str. 1-3, 4030 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 9. April 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/n3md3/>

Bewusst analog – Essen/Genießen/Entspannen im Einklang mit der Natur – Kraft tanken, Resilienz fördern, Klima schützen

Ab nach draußen! Die Natur ist nicht nur Lebensraum, sondern auch Lernraum! Außerdem bietet sie uns LEBENSMittel, die köstlich schmecken, einfach zubereitet werden können und uns gesund erhalten.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, selbst Kraft zu tanken und dabei auch Methoden kennenzulernen, wie gesundheitsförderliches Verhalten als Multiplikator:in auch im (Berufs-)Alltag umgesetzt werden kann. Wir zeigen auf, wie klimaschonendes Verhalten gefördert werden kann und wie Verhältnisse gestaltet werden müssen, damit dies möglich ist.

Wir schulen Teilnehmer:innen und Multiplikator:innen und Multiplikatoren, wie sie sich selbst, aber auch Kolleginnen und Kollegen dazu motivieren können, Bewegung und Achtsamkeit, gesundes Verhalten in den Alltag zu integrieren. Unser Fokus liegt dabei auf ressourcenorientierten Methoden, die die Teilnehmer:innen in nährenden Denk- und Handlungsweisen in zweierlei Hinsicht bestärken: einerseits im eigenen Verhalten und andererseits in der Gestaltung der Rahmenbedingungen, in denen wir arbeiten und leben.

METHODEN:

Moderationsmethoden, Visualisierungs- und Fragetechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Naturbeobachtungsmethoden für alle 5 Sinne, Bewegungs- und Entspannungstechniken

ZIELGRUPPE:

Interessierte Menschen und alle, die sich mit der eigenen Gesundheit in der Natur auseinandersetzen und ihre Verhaltensweisen gesundheits- und klimafreundlich ausrichten wollen; Projektleiter:innen, die neue Methoden zur Motivation von Teilnehmenden bzw. Kolleginnen und Kollegen kennenlernen möchten, um Gesundheitsförderung für alle alltagstauglich zu machen

ZIEL:

- Gesundheitsförderliche und klimafreundliche Verhaltensweisen bewusst mit Genuss umsetzen und anhand der Tiny Habits-Methode erproben
- Möglichkeiten finden, dieses Wissen als Multiplikator:in weiterzugeben
- Wesentliche Resilienzfaktoren wie Optimismus, guter Umgang mit unseren Gefühlen, Lösungs- und Zielorientierung kennenlernen und weitergeben können
- Die Kraft und die Zyklen der Natur und des Waldes als eine wertvolle Strategie für Gesundheits- und Burnoutprävention erleben
- Alltagsnahe Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz direkt in der Natur ausprobieren
- Möglichkeiten für klimafreundliches Essen für Gemeinschaftsverpflegung, fürs Büro und/oder den eigenen Alltag kennenlernen

Referentinnen/Trainerinnen: Birgit Küblböck, Margit G. Bauer-Obomeghie

Termin: Mittwoch 2. – Donnerstag 3. Juli 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Karlingerhaus, Schulstraße 46, 4280 Königswiesen

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 18. Juni 2025

Anmelde-link: <https://seminare.goeg.at/rhljv/>

Dem Gehirn das Glück beibringen – Deep Journaling

„The pen is mightier than the pill“ – „Der Stift ist machtvoller als die Pille“, heißt es. Wie sehr Schreiben mentale und körperliche Gesundheit fördert, ist seit J. W. Pennebakers Studien über das expressive Schreiben in den 1980er Jahren wissenschaftlich erwiesen.

Schreiben ist seit jeher ein Medium der Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung. DEEP JOURNALING geht jedoch einen entscheidenden Schritt weiter als expressives, kreatives und selbstreflexives Schreiben.

DEEP JOURNALING verbindet Techniken aus Schreib- und Poesietherapie mit Positiver Psychologie, Narrativer Theorie, kognitiv-behavioralen Ansätzen und neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften. Diese Art von Journaling hat eine klare Richtung: vom Problem zum Potenzial, von erlernter Hilflosigkeit zu Selbstermächtigung, von „fixed mindset“ zu „growth mindset“, von Konditionierung und Autopilot-Modus hin zu einem intentional geführten Leben – Stichwort „Rewrite & Rewire“.

DEEP JOURNALING Tools können in Therapie, Coaching, Beratung und Training einfach und effektiv eingesetzt werden und sind auch für die eigene Selbstentfaltung ein unverzichtbares Medium.

ZIEL:

- DEEP JOURNALING als Methode kennenlernen, erleben und in der Praxis einsetzen
- Die neurowissenschaftlichen Hintergründe des „Rewrite & Rewire“ Prinzips verstehen
- Persönliche „DEEP JOURNALING Toolbox“ für die eigene Selbstentfaltung und für den Einsatz in Therapie, Coaching, Beratung, Training

ZIELGRUPPE:

Therapeutinnen und Therapeuten, Psychologinnen und Psychologen, Trainer:innen, Psychosoziale Berater:innen, Pädagoginnen und Pädagogen, Coaches

METHODEN:

Wissens-Transfer, Erleben und Reflektieren von DEEP JOURNALING-Prozessen, Einzel- und Gruppenarbeit, Praxis-Transfer

Referentin/Trainerin: Laya Commenda

Termin: Donnerstag 9. – Freitag 10. Oktober 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: PROGES Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 25. September 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/jcj9f/>

Health Literacy für Zielgruppen, die wir erreichen wollen!

Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können – eine komplexe Sache. Erst recht, wenn die Muttersprache eine andere ist. Viele Menschen finden sich in unserem komplexen Gesundheitssystem schwer zurecht. Zielgruppen, die wir noch zu wenig erreichen, gibt es viele. Über Multiplikatorinnen und Multiplikatoren kann eine erfolgreiche, strukturierte und nachhaltige Integrationspolitik und -arbeit weit stärker wirken. So können niederschwellig, über sprachliche und kulturelle Hürden hinweg, zahlreiche vulnerable Zielgruppen besser erreicht werden.

Im Seminar schätzen wir als Projektumsetzer:innen ein, wo wir hinsichtlich Health Literacy stehen und was wir bereits dafür tun. Wir prüfen mit klarem Blick unsere Zielgruppenangebote, ob Gesundheitsinformationen bedürfnisgerecht weitergegeben werden und überlegen gemeinsam, welche Formate und Arbeitssettings, welche Tools und ansprechenden Methoden tatsächlich unsere Zielgruppen erreichen und zum Partizipieren an Gesundheitsthemen willkommen heißen. Eigene Projektvorhaben bitte mitnehmen, damit wir gemeinsam die Inhalte und Methoden erörtern, weiterentwickeln und reflektieren.

ZIEL:

- Dialog zum Konzept der Gesundheitskompetenz und dessen Umsetzung bei unterschiedlichen Zielgruppen
- Bestehende Angebote prüfen, ob bereits Gesundheitskompetenz vermittelt wird bzw. wie dies noch verstärkt geschehen kann
- Klären, welche Informationen noch Sinn machen, weitergegeben zu werden – und in welcher ansprechenden, einladenden Form
- Maßnahmen in Hinblick auf relevante Gesundheitsmodelle und Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung entwickeln

ZIELGRUPPE:

Interessierte Menschen und Praktiker:innen, die Gesundheitskompetenz erfolgreich vielen anderen Menschen vermitteln wollen

METHODEN:

Moderationsmethoden, Visualisierungs-, Präsentations- und Fragetechniken, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit und Dialoge im Plenum, Lehrgespräche zur Gesundheitskompetenz und Gesundheitsmodellen, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentinnen/Trainerinnen: Margit G. Bauer-Obomeghie, Monika Bauer

Termin: Mittwoch 5. – Donnerstag 6. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Frauengesundheitszentrum Wels, Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 22. Oktober 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/www8w/>

Flying High! Eigene Limitierungen aufspüren und gesunde Grenzen setzen – im persönlichen und beruflichen Kontext

In diesem praxisorientierten Seminar begeben Sie sich auf eine spannende Reise der Selbsterkenntnis und Grenzziehung – persönlich wie beruflich. Stärken Sie Ihre Selbstfürsorge und entwickeln Sie die Fähigkeiten, souverän durch herausfordernde Situationen zu navigieren.

Im ersten Teil des Workshops geht es um die Erforschung der eigenen Identität. Entdecken Sie, was für Sie lebendiges Leben auf allen Ebenen bedeutet. Folgen Sie der Spur zu Ihren Bedürfnissen und Werten und gewinnen Sie ein tieferes Verständnis dafür, was Sie persönlich, privat und beruflich antreibt. Entdecken Sie Ihre im Kopf gesetzten Begrenzungen und identifizieren Sie unbewusste Glaubensmuster, die Ihr Wachstum und Ihre persönliche Erfüllung einschränken. Zudem beschäftigen Sie sich an diesem Tag mit der Gestaltung Ihrer sinnorientierten Lebensvision und Ihres inneren Leitbildes.

Haben Sie die Basis Ihrer Identität im ersten Teil erforscht, erarbeiten wir im zweiten Teil unsere wesensgemäßen Grenzen in der Interaktion mit Kolleginnen und Kollegen, Klientinnen und Klienten, Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden – also in allen Systemen, in denen wir uns regelmäßig bewegen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen klar und wertschätzend kommunizieren und zugleich in Beziehung bleiben.

Wir beschäftigen uns damit, wie Sie sich mit Leib und Seele mit sich selbst und anderen verbinden können. Erhöhen Sie Ihr Körperbewusstsein und stärken Sie so die Beziehung

zu Ihren Mitmenschen. Finden Sie außerdem die Balance zwischen Nähe und Distanz und schaffen Sie einen Raum für ein erfüllendes Miteinander, in denen Sie ganz bei sich und gleichzeitig beim Gegenüber bleiben können.

Erkennen Sie Ihre wahren Grenzen und heben Sie ab zu neuen Höhen!

ZIELGRUPPE:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre persönlichen und beruflichen Grenzen erkennen und gesunde Grenzen setzen möchten sowie an Berater:innen, Coaches, Therapeutinnen und Therapeuten, Trainer:innen, Führungskräfte, Mitarbeiter:innen im Sozial- und Pflegebereich und in gesundheitsfördernden Projekten.

METHODEN:

- Fundierte Inputs zu neurobiologischem Wissen: Verstehen Sie die Zusammenhänge zwischen Gehirn und Verhalten.
- Hypnosystemische Kommunikation: Erlernen Sie effektive Techniken für lösungsorientierte Gespräche.
- Embodiment, Körperübungen und Wahrnehmungsübungen: Stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Intuition.
- Systemisches Gruppencoaching: Profitieren Sie vom Austausch und der gegenseitigen Unterstützung in der Gruppe.
- Übungen aus dem Mentaltraining: Erweitern Sie Ihre mentalen Ressourcen.
- Praxisnahe Fallbeispiele: Reflektieren Sie reale Situationen und entwickeln Sie individuelle Handlungsstrategien.

Referentinnen/Trainerinnen: Verena Forster und Linda Wallner

Termin: Mittwoch 12. – Donnerstag 13. November 2025, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: PROGES Akademie, Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Teilnahmegebühr: EUR 150,-

Anmeldung bis: 29. Oktober 2025

Anmeldelink: <https://seminare.goeg.at/s8zjw/>

Notizen:

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.

Anmeldung Seminare

Die Anmeldung erfolgt über die jeweils angegebenen Links direkt im Seminar. Nach der Anmeldung wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr zugeschickt. Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.

2-tägiges Seminar: 150 Euro, Online-Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 75 Euro, Online-Seminar: 50 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. Im Falle einer Stornierung ist der gesamte Betrag fällig. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen laut EU-DSGVO.

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

Jetzt kostenloses Magazin-Abo bestellen!



„Gesundes Österreich“ ist Österreichs Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung. Wir berichten aus Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentieren die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie seelischer Gesundheit, gesunden Gemeinden oder dem Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und Gesundheit.

Kostenlos bestellen!

Unter fgoe.org im Bereich „Wissen“ ganz bequem das Abo bestellen und kostenlos zweimal im Jahr erhalten.

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder per E-Mail an fgoe@goeg.at und telefonisch unter +43 (0)1 895 04 00.

