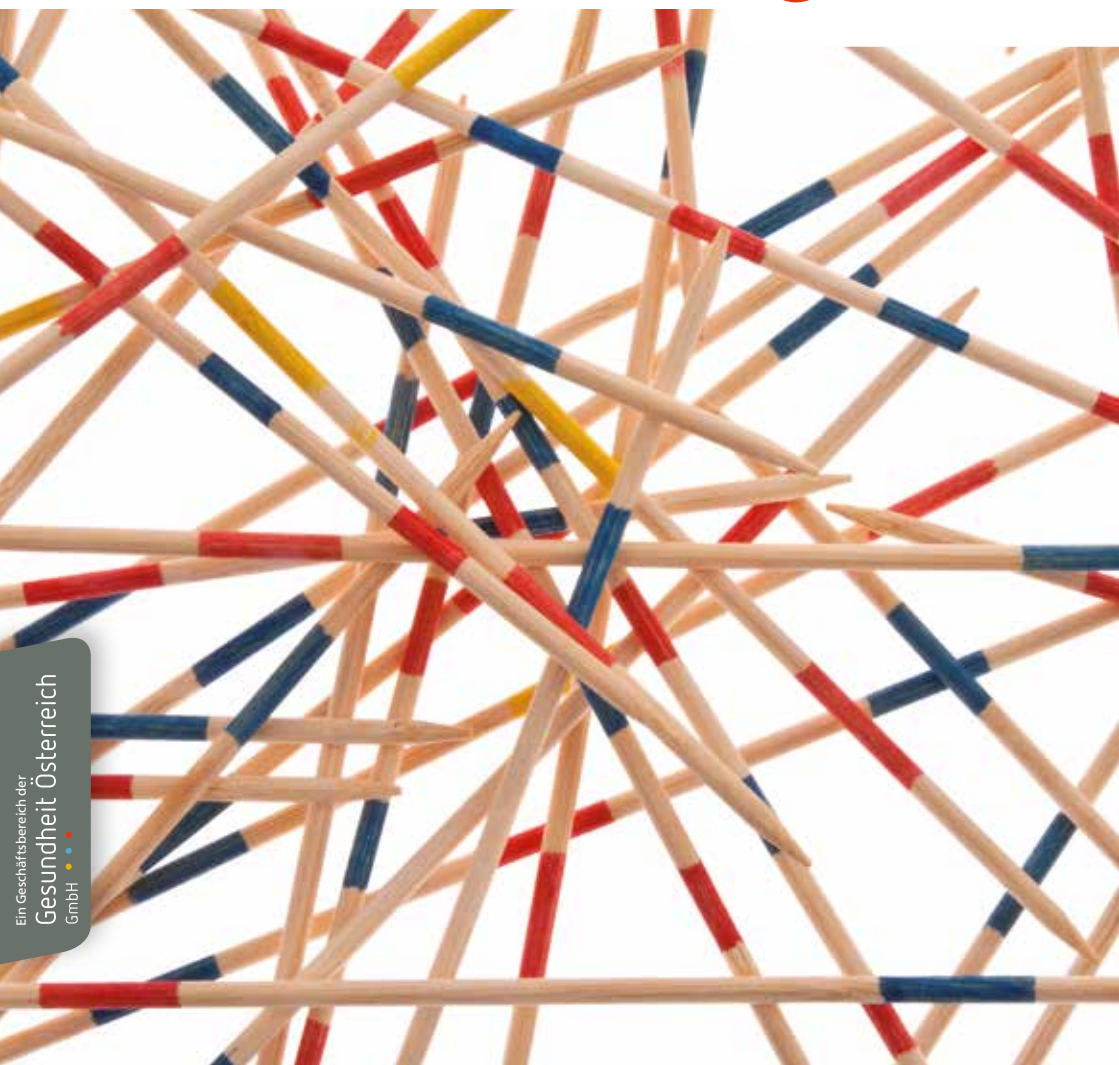


Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2017



Fonds Gesundes
Österreich



Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich
GmbH

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, 1020 Wien, Aspernbrückengasse 2

Tel.: 01 / 895 04 00, Fax: 01 / 895 04 00-20

E-Mail: fgoe@goeg.at

www.fgoe.org

www.goeg.at

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar

Redaktionelle Mitarbeit: Mag. Petra Winkler

Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

31. Auflage, Jänner 2017



Liebe Leserin! Lieber Leser!

Gesundheitsförderung ist ein umfassender sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz der darauf abzielt, die Lebenswelten der Menschen – z.B. Schulen oder Betriebe – so zu gestalten, dass alle so gesund wie möglich leben können. Die Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten erfordert von den handelnden Personen ein entsprechendes inhaltliches Know-how und eine breite Palette fachlicher, methodischer und sozialer Qualifikationen. Um diese erwerben zu können, bietet der Fonds Gesundes Österreich das „Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk“ an.

Die Gesundheitsförderung ist nicht statisch, sie muss neue Methoden, aktuelle Entwicklungen, Strategien und Ziele berücksichtigen. Das spiegelt sich auch in den Themen der Seminare wieder: Beispiele dafür sind der Einsatz Sozialer Medien, Gesundheitsförderung für Geflüchtete oder welchen Beitrag Gesundheitsförderung zur Umsetzung der Rahmen-Gesundheitsziele leisten kann. Die Nachfrage nach den Seminaren ist ungebrochen und ein Beleg für die gelungene Weiterentwicklung der Seminarinhalte.

Neben dem aktuellen Arbeitsprogramm 2017 wurde vom Kuratorium ein Rahmen-Arbeitsprogramm für die Jahre 2017 - 2020 beschlossen. Der FGÖ orientiert sich bei der Gestaltung seiner Angebote, darunter auch das Bildungsnetzwerk, an den dort festgelegten mittelfristigen Schwerpunkten. Beispiele dafür sind Seminare zum Thema Gender, Unterstützung von Familien in belastenden Situationen, Gewaltprävention, Abenteuer Pension, mehr Bewegung im Alltag älterer Menschen, oder dem Lebensphasenkonzept in der Gesundheitsförderung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Gesundheitsförderungs-Projekten und hoffen, dass im vorliegenden Programm für Sie das Richtige dabei ist.

Das Team des Fonds Gesundes Österreich

Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2017

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

Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

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

Die Zielgruppe

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

Die Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk“ beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über erfolgreiche Elternarbeit bis hin zu Kommunikation, Moderationstechniken und Evaluation. Darüber hinaus stehen die Weiterentwicklung der zentralen persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie der Seite 8-11 entnehmen.

Schwerpunkte im Programm

Kommunales Setting und gesunde Nachbarschaft:

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



Erfahrungen aus dem kommunalen Setting zeigen, dass Projekte und Programme dann gute Umsetzungschancen haben, wenn engagierte Menschen, Vereine, Projektmanager/innen und

politische Entscheidungsträger/innen zusammenarbeiten. In jedem Fall soll in den Gemeinden die Bereitschaft bestehen, Gesundheitsförderung zu unterstützen und ein Gesundheitsförderungsprojekt umzusetzen.

Schulisches Setting:

Schule und Kindergarten sind ein zentrales und prioritäres Interventionsfeld der Gesundheitsförderung. Daher wird auch in diesem Bereich ein gekennzeichnete Schwerpunkt gesetzt. Die Seminare finden Sie unter dem Symbol:



Gesundheitskompetenz:

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte an die jeweilige Zielgruppe bringen, sodass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind?

Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz um die Verbesserung von Kommunikation. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, sowohl in der Krankenversorgung als auch in der Gesundheitsförderung und Prävention wesentlich ist. Dieses Ziel ist als Rahmen-Gesundheitsziel 3 zusätzlich ein wichtiger Eckpunkt der Österreichischen Gesundheitsreform. Die mit dem Logo der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) gekennzeichneten Seminare stehen allen Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten aus den genannten Bereichen offen.

Mitglieder der ÖPGK haben die Möglichkeit zur kostenfreien Teilnahme, nähere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite der ÖPGK unter oepgk.at.



Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinator/innen finden Sie auf den Seiten 4 – 7.

Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 85.

Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 % vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist ein Unkostenbeitrag von 100 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 50 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

Regionale Projektkoordinator/innen Wien



Franziska Renner

Über zehn Jahre Erfahrung in der Gesundheitsförderung. Im Fonds Soziales Wien für das Herz-Kreislauf-Vorsorgeprogramm „Ein Herz für Wien“ tätig, seit der Gründung im Team der Wiener Gesundheitsförderung. Ab Mitte 2012 Leiterin der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation. Seit September 2016 außerdem Referentin in der Geschäftsführung und inhaltliche Vertretung des Geschäftsführers.



Melanie Maschik

Langjährige Erfahrung im Veranstaltungsbereich, Abschluss des Universitätslehrgangs Tourismus- und Eventmanagement, WU Executive Academy. Seit 2013 als Sekretärin für die Geschäftsführung der Wiener Gesundheitsförderung tätig, die Mitarbeit bei der Koordination des Bildungsnetzwerks zählt mit zu ihren Aufgaben.

Wiener Gesundheitsförderung – WiG
1200 Wien, Treustraße 35-43 / Stiege 6
Franziska Renner: Tel.: 01 4000 76921
Mobil: 0676 8118 76921, Fax: 01 4000 99 76921
E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Melanie Maschik: Tel.: 01 4000 76906, Fax: 01 4000 99 76906
E-Mail: melanie.maschik@wig.or.at

Regionaler Projektkoordinator Niederösterreich



Mag. Gernot Loitzl

Seit 2001 selbstständiger Berater im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF); diplomierter Coach und Organisationsberater, Moderator und Trainer; Studium der Ernährungswissenschaften. Entwickelt, leitet und koordiniert betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Schwerpunkte der letzten Jahre sind die Entwicklung und Erprobung alternativer BGF-Ansätze, BGF-Konzepte für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sowie das Themengebiet „Gesundes Führen“.

Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching, Training
2651 Reichenau an der Rax, Schulgasse 21/3
Tel: 0699/10507007, E-Mail: gernot.loitzl@chello.at

Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

Carina Ehrnhöfer

Teamkoordinatorin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit im Burgenland (PGA) und Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf“. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Stressmanagement und Motivation. Aktuelle Arbeitsfelder: Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte im Setting Gemeinde, Trainertätigkeiten im In- und Ausland für die Themen Achtsamkeit, Meditation und mentale Gesundheit.



PGA Burgenland

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Strasse 5

Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: carina.ehrnhoefer@pga.at

Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

Mag.^a Sigrid Schröpfer, MA

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; 1998 bis 2007 bei Styria vitalis Leitung des Gesunde Gemeinde-Netzwerkes, seit 2002 Koordinatorin für das FGÖ-Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung in der Steiermark; seit Juli 2007 bei Styria vitalis für den Bereich Kommunikation zuständig, 2016 Abschluss des Masterstudiums Public Communication an der FH in Graz.



Styria vitalis

8010 Graz, Marburger Kai 51/III

Tel: 0316/82 20 94-25

E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

Regionale Projektkoordinatorin Kärnten

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Gabriela Zwipp, BEd

Teilstudium Pädagogik und Medienkommunikation an der Universität Klagenfurt, Studium „Lehramt für Volksschulen“ und Lehrgang „Lehrer/in in integrativ geführten Klassen“ an der Pädagogischen Akademie des Bundes Kärnten, Projektmanagement-Lehrgang, Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung beim FGÖ. Mehrjährige Tätigkeit im Volksschul-, Integrations- und Sonderschulbereich. Seit 2005 im Bereich der Gesundheitsförderung im Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 5 – Gesundheit und Pflege, SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung tätig und für die Kernbereiche „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“ und „Gesun-



der Kindergarten“ zuständig. Aufgabenbereiche sind die prozessorientierte Gemeindebetreuung, die Projektleitung und -begleitung mehrerer Gesundheitsförderungsprojekte sowie die fachliche und organisatorische Zuständigkeit für Projekte im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung.

Verein Gesundheitsland Kärnten
9020 Klagenfurt, Bahnhofstrasse 26/1
Tel.: 0 50536 – 15142, Fax: 0 50536 – 15130
E-Mail: gabriela.zwipp@ktn.gv.at

Regionaler Projektkoordinator Oberösterreich

Dr. Christian Scharinger, MSc

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

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

Regionaler Projektkoordinator Salzburg

Mag. Dr. Thomas Diller

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

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

Regionale Projektkoordinatoren Tirol

Friedrich Lackner

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



Mag. Philipp Thummer

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



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

Regionaler Projektkoordinator Vorarlberg

Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH

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



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

Seminartermine 2017

Wien

Gesellschaftliche Verantwortung und soziale Gesundheit

> 17400101

Mi 1. – Do 2. Februar 2017

Renate Augusta

E-Health Angebote in der Gesundheitsförderung – was gibt es, worauf ist zu achten?

> 17400102

Do 9. – Fr 10. März 2017

Robert Mischak

Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung

> 17400103

Mi 26. – Do 27. April 2017

Jasmin Sadeghian, Helmut Buzzi

Ergonomie für (alle) Gesundheitsförder/innen

> 17400104

Do 11. – Fr 12. Mai 2017

Paul Scheibenpflug

Gesundheitsförderung im Stadtteil

> 17400105

Do 22. – Fr 23. Juni 2017

Eva Göttlein

Gesundheitsförderungsprojekte entwickeln und erfolgreich umsetzen

> 17410101

Do 21 – Fr 22. September 2017

Isabella Kaupa

Gesundheitsfolgenabschätzung – eine praktische Methode zur Umsetzung von Health Policies

> 17410102

Mi 18– Do 19. Oktober 2017

Gernot Antes

Strategische Ansätze im Dienste der Gesundheitsförderung: Teil 1+2

> 17410103

Do 23. November 2017

Peter Nowak, Kristina Hametner

Fr 24. November 2017

Gernot Antes

Niederösterreich

Gesundheit – keine Männersache? > 17200102

Mi 22. – Do 23. März 2017

Katja Scheibenpflug, Paul Scheibenpflug

„Lasst Bilder sprechen ... “ > 17200101

Mo 24. – Di 25. April 2017

Daniel Gajdusek-Schuster

Achtsame Selbstfürsorge > 17200104

Mo 15. – Di 16. Mai 2017

Birgit Kriener

Leitbildentwicklung als Entwicklung von nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen

> 17200103

Fr 19. – Sa 20. Mai 2017

Eva Mitterbauer

Arbeiten in Gruppen und Teams ohne Widerstand – eine Utopie? > 17200105

Mi 21. – Do 22. Juni 2017

Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Energiefass, Millionenshow oder Zuckerquiz? – ein Koffer voller praxistauglicher Methoden für Workshops und Seminare im Bereich der Gesundheitsförderung > 17210101

Mi 13. – Do 14. September 2017

Birgit Pichler, Karin Korn

Die Bedeutung von Gesundheit in verschiedenen Kulturen > 17210102

Mo 25. – Di 26. September 2017

Jaqueline Eddaoudi

Gesundheitsförderungsprojekte kreativ und gemeinsam geplant ist halb gewonnen – ein Projektkonzept entsteht > 17210103

Di 10. – Mi 11. Oktober 2017

Margit Bauer

Burgenland

Best Practice in der kommunalen Gesundheitsförderung

> 17900101 oder > 17910101

Sa 22. April Sonja Glatz, Susanne Gruber oder

Sa 7. Oktober 2017 Carina Ehrnhöfer, Sonja Glatz

Social Media als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 17900104

Mi 26. – Do 27. April 2017

Anja Haider-Wallner

Gewaltfreie Kommunikation als Beitrag zur Gesundheitsförderung (Teil 1) > 17900102

Di 9. – Mi 10. Mai 2017

Christine Gollatz

Storytelling - mit Geschichten Menschen bewegen und Verhaltensänderungen bewirken > 17900103

Mi 21. – Do 22. Juni 2017

Monika Herbstrith-Lappe

Unser erfolgreiches Schulbuffet

> 17910102 oder > 17910103

Di 29. August oder Mi 30. August 2017

Susanne Gruber

„FlÜGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17910104

Mi 20. – Do 21. September 2017

Susanne Khalil

Präsentations- und Rhetoriktraining für mehr Freude am Reden > 17910105

Do 5. – Fr 6. Oktober 2017

Daniela Zeller

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – komplexe Vorhaben planen und durchführen

> 17910106

Fr 17. – Sa 18. November 2017

Katharina Resch

Steiermark

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag

> 17700101

Mo 30. – Di 31. Jänner 2017

Ulli Krenn

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Graphic Recording

> 17700102

Di 14. – Mi 15. März 2017

Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen – ein Mobilitätsförderungsprogramm

> 17700103

Mo 20. – Di 21. März 2017

Julia Unger

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1)

> 17700104

Mo 3. – Di 4. April 2017

Gerald Höller

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken

> 17700105

Mi 19. – Do 20. April 2017

Michael Weger

Qualitätssicherung durch Selbstevaluation

> 17700106

Mo 15. – Di 16. Mai 2017

Ludwig Grillich

Von der Gruppe zum Team > 17710101

Mo 9. – Di 10. Oktober 2017

Ulrich Puntigam

Veranstaltungen professionell organisieren

> 17710102

Mo 13. – Di 14. November 2017

Alexandra Aglas

Kärnten

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell – „Ich entwickle einen ressourcenorientierten Umgang mit mir selbst!“

> 17500101

Di 7. – Mi 8. März 2017

Bettina Bachschwöll, Eva Kuba

Die Sprache des Körpers - Präsenz durch geschulte Körperführung > 17500102

Mi 26. – Do 27. April 2017

Michael Weger

Die Welt der Demenz – Basiswissen > 17500105

Fr 19. – Sa 20. Mai 2017

Sabine Battistata

Mentale Ressourcen optimal ausschöpfen und einsetzen > 17500103

Do 1. – Fr 2. Juni 2017

Roland Haslmaier

Mit Think-Tanks die Zukunft gestalten
Persönliche Wandlungsschritte in die Zukunft
> 17500104
Di 13. – Mi 14. Juni 2017
Margit G. Bauer, Monika Bauer

Stark! Aber wie? - geschlechtssensible
Gewaltprävention im schulischen Kontext
> 17510101
Di 24. Oktober 2017
Romeo Bissuti

Gesundheitsförderung in der Kinder- und
Jugendhilfe > 17510102
Do 9. – Fr 10. November 2017
Hubert Löffler

Einfach gesund – mit Achtsamkeit entspannt
durchs Leben > 17510103
Mi 29. – Do 30. November 2017
Erwin Glatter

Oberösterreich

Positive Psychologie und Gesundheitsförderung
> 17100102
Di 14. – Mi 15. März 2017
Helga Pesserer

Gesundheit kennt jedes Alter
Generationen- und Lebensphasenorientierung
in der Gesundheitsförderung > 17100103
Di 4. – Mi 5. April 2017
Irene Kloimüller

Creationslaboratorium: Gruppen kreativ
moderieren mit Visual Tools > 17100104
Di 23. – Mi 24. Mai 2017
Margit Bauer

Gesundheitsinformation, die ankommt und wirkt
> 17100105
Do 8. – Fr 9. Juni 2017
Felice Gallé, Ulla Sladek

Gesundheitsförderung und Prävention im Kontext
von Evidenz, Nutzen und Qualität > 17100106
Di 13. – Mi 14. Juni 2017
Martin Sprenger

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag
> 17110101
Di 19. – Mi 20. September 2017
Ulli Krenn

Grundlagen der Gesundheitsförderung – von
der Idee zum Praxisprojekt > 17110102
Mo 9. – Di 10. Oktober 2017
Christian Scharinger

Evaluation in Gesundheitsförderungsprojekten
> 17110103
Di 14. – Mi 15. November 2017
Trude Hausegger

Salzburg

Sitzungen und Besprechungen professioneller leiten
Grundlagen der Moderation > 17800101
Do 30. – Fr 31. März 2017
Michael Schallböck

Gesundheit durch Projekte fördern
Projektmanagement in der Gesundheitsförderung
> 17800102
Do 6. – Fr 7. April 2017
Christian Scharinger

Die Potenziale von Freiwilligen optimal nutzen
> 17800105
Do 4. – Fr 5. Mai 2017
Martin Oberbauer

Veränderungen bewältigen und gestalten - in,
mit und durch Changemanagement > 17800103
Do 18. – Fr 19. Mai 2017
Sepp Wimmer

Familien in belastenden Situationen unterstützen
Frühe Hilfen in den Alltag der unterschiedlichen
Professionen integrieren > 17800104
Do 22. – Fr 23. Juni 2017
Monika Aistleitner

Workshops erfolgreich gestalten – besser
ankommen! > 17810101
Do 7. – Fr 8. September 2017
Andrea Magnus

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher
Ressourcen Modell® > 17810103
Do 21. – Fr 22. September 2017
Paul Mörwald

Abenteuer Pension: Gesundheitsförderung für und
mit älteren Menschen > 17810102
Do 19. – Fr 20. Oktober 2017
Katharina Resch

Tirol

«ECHT FETT!» - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen
> 17300101
Mo 13. - Di 14. März 2017
Gerald Koller

Kommunikation und konstruktives Konfliktmanagement für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene
> 17300103
Di 11. - Mi 12. April 2017
Gerald Höller

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Sketchnoting. Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting
> 17300104
Di 25. - Mi 26. April 2017
Margit Bauer

„FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17300105
Di 9. - Mi 10. Mai 2017
Susi Khalil

Veranstaltungen professionell organisieren
> 17300106
Di 20. - Mi 21. Juni 2017
Alexandra Aglas

Erfolgreich verhandeln – Zusagen erreichen
> 17310101
Di 3. - Mi 4. Oktober 2017
Margot Obtresal

Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung – Gesundheit in Settings fördern
> 17310102
Di 17. - Mi 18. Oktober 2017
Günther Bauer

Vom Ich zum Wir – Gemeinschaftsentwicklung und authentische Kommunikation in Gruppen und Teams in der Gesundheitsförderung > 17310103
Di 21. - Mi 22. November 2017
Klaus Vogelsänger

Vorarlberg

Werkzeugkoffer Methode und Moderation
> 17600101
Do 9. - Fr 10. März 2017
Anna Egger

Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-) Erfolg > 17600102
Do 20. - Fr 21. April 2017
Stefan Behnke

Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 17600103
Do 27. - Fr 28. April 2017
Katrín Künster

Leicht verständliche Texte selbst verfassen
> 17600104
Do 18. Mai - Fr 19. Mai 2017
Renate Fischer, Martina Nußbaumer

„FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17610101
Do 7. - Fr 8. September 2017
Susi Khalil

Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung? > 17610102
Do 14. - Fr 15. September 2017
Kathrin Hofer

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 17610104
Do 5. - Fr 6. Oktober 2017
Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 17610103
Do 2. - Fr 3. November 2017
Angelika Dreher

Sitzungen und Besprechungen professioneller leiten

Grundlagen der Moderation > 17800101

Die Praxis der Gesundheitsförderung ist das gemeinsame Erarbeiten von Themen und Vorgehensweisen, ob das Arbeitskreise in Gemeinden oder Bildungseinrichtungen, Steuerungsgruppen in Betrieben oder auch die Reflexionsrunden mit den Fördergebern zu den jeweiligen Projekten sind.

60 bis 70 % an Zeit gehen laut wissenschaftlichen Untersuchungen in Sitzungen und Besprechungen aufgrund von Ineffizienz verloren. Was liegt also näher, als sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen?

Ziel:

In diesem Training lernen Sie, Sitzungen und Besprechungen professioneller vorzubereiten und zu leiten.

Inhalte:

- **Grundlagen in der Vorbereitung**
- **professionelle Einleitung in Sitzungen**
- **Strukturablauf für Entscheidungssitzungen**
- **Grundlagentools der Moderation**
- **professioneller Umgang mit Visualisierung**
- **Aktivierungsmethoden für die Teilnehmenden von Sitzungen**

Methoden:

Das Training ist vorrangig übungsorientiert. Die Beispiele orientieren sich an der Praxis. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten. Theorie und praktische Tipps aus der Erfahrung des Trainers runden das Seminar ab.

Referent/Trainer:
Michael Schallaböck

Termin: Do 30. - Fr 31. März 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 10. März 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheit durch Projekte fördern Projektmanagement in der Gesundheitsförderung > 17800102

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

Allerdings reicht die Praxis der Gesundheitsförderung in einigen Bereichen, wie z. B. der Zieldefinition oder der partizipativen Planung und Umsetzung, deutlich über diese Zugänge hinaus.

Umfassende konzeptionelle Zugänge sind daher für die Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten unabdingbar.

Das Seminar verfolgt die Zielsetzung, Grundlagen und Standards von Gesundheitsförderungsprojekten zu vermitteln und diese mit Werkzeugen des klassischen Projektmanagements zu verbinden.

Gleichzeitig soll aber auch aufgezeigt werden, wo die Praxis der Gesundheitsförderung eine Erweiterung traditioneller Projektmanagement-Werkzeuge braucht.

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referent/Trainer:
Christian Scharinger

Termin: Do 6. – Fr 7. April 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 16. März 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die Potenziale von Freiwilligen optimal nutzen

> 17800105



Freiwillige können eine wertvolle Ressource für Initiativen und Projekte sein, wenn die passenden Menschen dafür angesprochen und ausgewählt werden, wenn sie ihren Motiven und Kompetenzen entsprechend eingesetzt und vom Einstieg bis zum Ausstieg professionell begleitet werden. Der Umgang mit Freiwilligen ist anders zu gestalten als jener mit bezahlten Mitarbeiter/innen. Und der Prozess der Freiwilligenbegleitung setzt ein Mindestmaß an internen Rahmenbedingungen voraus.

Ziel:

- Kennenlernen, wie Freiwillige „ticken“ und welche spezifischen Empfehlungen sich daraus für die Gewinnung und Begleitung ergeben
- stimmige Rahmenbedingungen für Freiwilligeneinsätze gestalten können

Zielgruppe:

Personen, die im Rahmen von Projekten mit Freiwilligen arbeiten (wollen) und sich grundlegendes Handwerkszeug dafür aneignen möchten

Inhalte:

- **strukturierte Implementierung von freiwilligem Engagement in ein Projekt**
- **psychologische Aspekte von Freiwilligenarbeit**
- **zielgenaue Gewinnung von Freiwilligen**
- **Ein- und Ausstiege gestalten**
- **engagementfördernde Anerkennungskultur**
- **Freiwilligenbegleitung als Führungsaufgabe verstehen**

Methoden:

Die Inhalte werden durch theoretische Inputs, Reflexionsübungen, Gruppenarbeiten und Plenar-Diskussionen anhand konkreter Beispiele aus der Praxis gemeinsam erarbeitet.

Referent/Trainer:
Martin Oberbauer

Termin: Do 4. - Fr 5. Mai 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 13. April 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Veränderungen bewältigen und gestalten – in, mit und durch Change-Management > 17800103

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ (Heraklith)

Wir sind im Privaten wie im Beruflichen ständig mit Veränderungen konfrontiert.

Wie alle anderen gesellschaftlichen Bereiche ist auch das Gesundheitswesen in ständiger Veränderung und Entwicklung. Die Gesundheitsförderung zielt auf die umgebenden Verhältnisse, ob in Regionen, Bildungseinrichtungen oder Betrieben; diese sollen unter Einbindung der Beteiligten im Sinne der Gesundheit verändert werden.

Ob es um kleinere organisatorische Umstellungen oder um große strukturelle Änderungen geht, die Kenntnis einiger Grundregeln des Veränderungsmanagements hilft, Veränderungen besser zu bewältigen, zu gestalten und Fehler zu vermeiden.

Ziel dieses Seminars ist es, Personen, die Veränderungsprozesse steuern oder umsetzen müssen, in der Bewältigung ihrer Herausforderungen zu unterstützen.

Zielgruppe:

Personen in Veränderungsprozessen

Methoden:

Im Seminar folgen Informationseinheiten, Gruppengespräche, Übungen und Trainings in einem belebenden Rhythmus aufeinander.

Inhalte:

- **die Notwendigkeit, Veränderungsprozesse zu steuern, erkennen**
- **„inside und outside the skin“: Integration von weichen und harten Faktoren im Veränderungsprozess beachten**
- **auf die strategische Drift reagieren**
- **Entscheidungen treffen**
- **das Ausmaß der Einbindung der Beteiligten klären**
- **Thesen für erfolgreiche Veränderung bearbeiten**
- **mit der Changekurve Herausforderungen besser bewältigen**
- **mit dem Rahmenmodell der Selbstwirksamkeit Klarheit schaffen**
- **Modelle für die Bearbeitung von Veränderungen (U-Prozedur, SPOT-Matrix)**
- **„bad news“ überbringen**
- **mit Enttäuschungen umgehen**
- **schwierige Praxissituationen bearbeiten**

Referent/Trainer:
Sepp Wimmer

Termin: Do 18. - Fr 19. Mai 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 27. April 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Familien in belastenden Situationen unterstützen Frühe Hilfen in den Alltag der unterschiedlichen Professionen integrieren > 17800104

Unter „Frühe Hilfen“ wird ein Gesamtkonzept von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bzw. gezielten Frühintervention in der frühen Kindheit (Schwangerschaft bis Schuleintritt) verstanden, das die spezifischen Lebenslagen und Ressourcen von Familien berücksichtigt und mit vielfältigen Ansätzen, Angeboten, Strukturen und Akteuren vernetzt ist (www.fruehehilfen.at).

Das Konzept der Frühen Hilfen wird in Österreich seit einiger Zeit in allen Bundesländern umgesetzt, ein großer Schritt vorwärts für die Familien, aber auch für die die Familien unterstützenden Professionen. Was meint „Frühe Hilfen“ aber genau? Was heißt das für Personen, die schon seit Jahren mit oder für junge Eltern arbeiten und diese unterstützen? Was ist neu?

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an alle, die mit Schwangeren oder jungen Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren arbeiten, z. B. Tageseltern, Kleinkindpädagoginnen/innen, Therapeuten/innen, Ärzte/Ärztinnen ... und alle am Thema Interessierten.

Inhalte:

In dem zweitägigen Seminar wird das Konzept der Frühen Hilfen und dessen Umsetzung in Österreich dargestellt. Wir erarbeiten gemeinsam die Vorteile für die verschiedenen Professionen, erörtern aber auch die Problemstellungen. Schließlich widmen wir uns intensiv der praktischen Umsetzung: Was mache ich, wenn ich in meinem Berufsalltag bemerke, da ist eine Familie, die Unterstützung braucht?

Methoden:

theoretische Inputs, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch

Neben der Referentin bringen Expert/innen aus dem Salzburger Frühe-Hilfen-Projekt „birdi – Information und Begleitung von Familien“ ihre spezifischen Erfahrungen ein.

Referentin/Trainerin:
Monika Aistleitner

Termin: Do 22. - Fr 23. Juni 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 1. Juni 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Workshops erfolgreich gestalten - besser ankommen!

> 17810101

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

Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

Methoden:

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

Referentin/Trainerin:
Andrea Magnus

Termin: Do 7. – Fr 8. September 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 17. August 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell® > 17810103

Das Phänomen ist wohlbekannt: Menschen mit gesundheitlichen Problemen wissen dank professioneller Beratung sehr gut, was sie zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil beitragen können. Jedoch, ob Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder Rückenproblemen, Überlastete in Familie oder Arbeit oder auch zunehmend isolierte ältere Menschen: Betroffene schaffen es nicht oder nicht ausreichend, sich so zu verhalten, wie es für ihre Gesundheit, ihr Wohlergehen vernünftig wäre.

Aus der Motivationspsychologie ist bekannt, dass Wissen allein keine innere Motivation für eine Lebensstiländerung generieren kann. Für das Verändern von Gewohnheiten ist eine starke innere Kraft von zentraler Bedeutung, die nicht aus dem Denken kommt. Hier knüpft das wissenschaftlich fundierte Zürcher Ressourcen Model ZRM® mit seinem völlig neuartigen Ansatz zur Motivationsbildung an.

Die Seminarteilnehmer/innen erleben an sich selbst, wie Motivation durch das Synchronisieren bewusster und unbewusster Steuerungssysteme im Gehirn entsteht. Mit dem Ausbilden eines Mottozieles entwickeln sie eine kraftvolle innere Haltung, aus der heraus es gelingt, im Hinblick auf ein Gesundheitsziel handlungsfähig zu bleiben, auch in schwierigen Situationen. Der individuelle Einsatz von Erinnerungshilfen und wirkungsvolle „Wenn-Dann-Pläne“ vervollständigen das Repertoire dieses Angebotes für in der Gesundheitsberatung Tätige.

Das psychoedukative Selbstregulationstraining ZRM® beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht systematisch

kognitive, emotive und physiologische Elemente in den ressourcenorientierten Entwicklungsprozess mit ein.

Zielgruppe:

Umsetzende in der Gesundheitsförderung, die sich und ihr Wirkungsumfeld ressourcenorientiert stärken möchten

Ziele:

- Kennenlernen und Anwenden eines ressourcenorientierten, lustvollen Verfahrens der Selbstregulation
- eigene Potenziale entdecken und nützen
- Erweitern des Handlungsrepertoires und Stärken der Selbstkompetenz

Inhalte:

- **der Rubikonprozess und die Reifestadien zielrealisierenden Handelns**
- **Formulieren eines kraftvollen Mottozieles**
- **Aufbauen eines individuellen Ressourcenpools**
- **Entwickeln von „Wenn-Dann-Plänen“**
- **Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC**

Referent/Trainer:
Paul Mörwald

Termin: Do 21. - Fr 22. September 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 31. August 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Abenteuer Pension: Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen > 17810102

Dieses Seminar bietet Vertreter/innen aus Projekten mit und für ältere Menschen die Möglichkeit, über die tägliche Arbeit in ihrem Projekt hinauszublicken und mittels zielgruppenübergreifendem Wissensaustausch über gemeinsame Herausforderungen, Probleme, Teilhabemöglichkeiten und Herangehensweisen in der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen zu diskutieren.

Zielgruppen:

- Vertreter/innen von Organisationen, die bereits Erfahrung in der Projektarbeit mit älteren Menschen haben oder zukünftig Projekte umsetzen möchten
- Vertreter/innen von Organisationen, die im FGÖ-geförderten Schwerpunkt „Gesunde Nachbarschaften“ tätig sind
- Einsteiger/innen in der Gesundheitsförderung, Projektleiter/innen, Projektmitarbeiter/innen
- Berater/innen und Evaluator/innen in der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen
- Personen aus der Pflege und Betreuung, die in ihrer Arbeit mit älteren Menschen zu tun haben (Prävention und Gesundheitsförderung)

Inhalte:

- **Akquise: vom Suchen und Finden von älteren Menschen in der Projektarbeit**
- **Beteiligungsformen älterer Menschen in Gesundheitsförderungsprojekten**
- **Arbeiten mit Leitlinien: Was lässt sich aus offiziellen Empfehlungen & Leitlinien zur Gesundheitsförderung mit älteren Menschen ableiten und für die Praxis umsetzen?**
- **Projektbeispiele aus der Praxis**
- **Arbeiten im kommunalen Setting: Herausforderungen, Rollen und Projektverankerung**

Methoden:

- Diskussionsrunden, Erfahrungsaustausch und interaktive Übungen
- theoretischer Input
- Texte lesen, Inhalte systematisieren und in die Praxis transferieren
- Projektwerkstatt: Vorstellung der verschiedenen Projekte mit älteren Menschen der Teilnehmenden

Referentin/Trainerin:
Katharina Resch

Termin: Do 19. – Fr 20. Oktober 2017,
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 28. September 2017
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Der Fonds Gesundes Österreich konzentriert seine Arbeit auf die Leitthemen: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gender und Diversity Management. Es gibt fünf Programmlinien: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Lebensqualität von Älteren, Kommunales Setting und Gesunder Lebensstil.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk“-Seminarprogramm, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz bzw. Präventionstagung wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter www.fgoe.org. Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

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

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

Kosten:

2-tägiges Seminar: 100 Euro

1-tägiges 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.

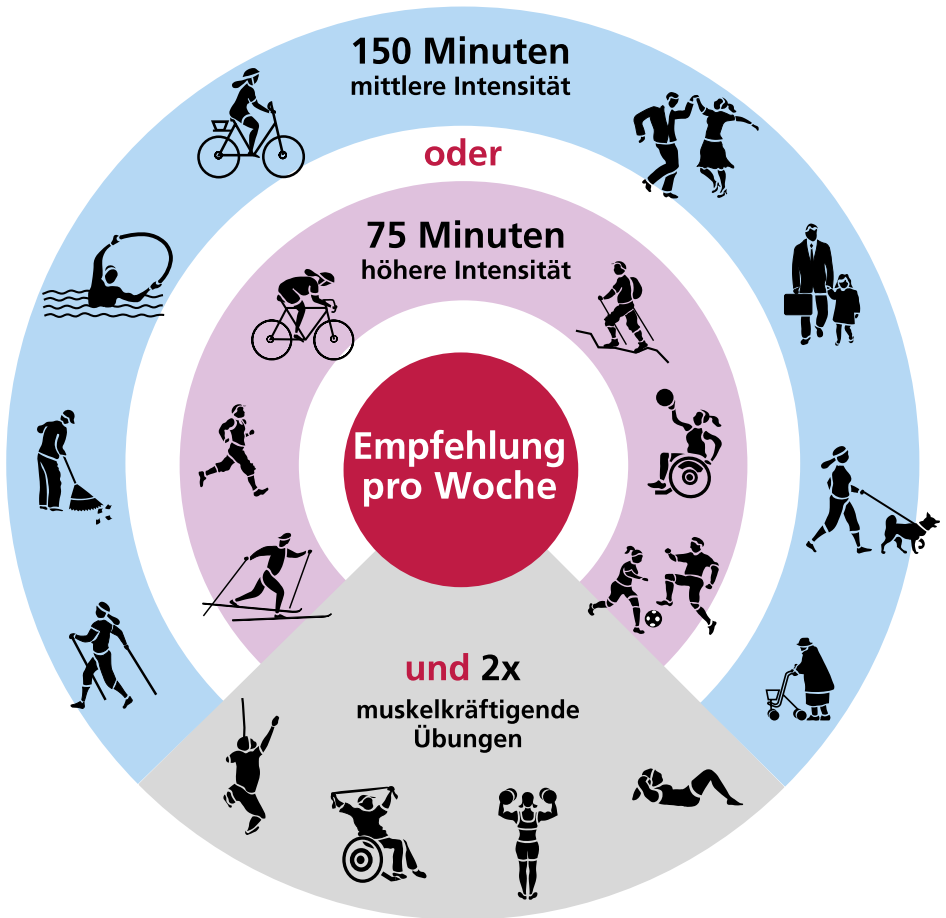
Teilnahmekonditionen:

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

Veranstaltungsverantwortung:

Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Ing. Petra Gajar
E-Mail: petra.gajar@goeg.at
Tel.: 01 / 895 04 00-12
Fax: 01 / 895 04 00-20

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.