



Fonds Gesundes  
Österreich

# **Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung**

Programm 2023 für Salzburg

# Seminarprogramm für Salzburg 2023



12. und 13. Juni 2023

## **Sicher präsentieren und souverän vortragen**

*Mit Präsentationstechniken und rhetorischen*

*Fähigkeiten zu mehr Erfolg*

Prof. Dr. Andrea Magnus, MA

22. und 23. Juni 2023

## **Elterncoaching**

*Gemeinsam Lösungen (er)finden*

Mag. Bettina Bachschwöll

4. und 5. Juli 2023

## **Caring Community Nursing**

*Gesundheitsförderung im regionalen Setting*

Dr. Thomas Diller

21. und 22. September 2023

## **Soziokratische Nachbarschaftskreise**

*Gemeinde-Bewohner:innen übernehmen*

*Mitverantwortung für ein gutes Leben für alle.*

Ing. Barbara Strauch, Florina Bauernfeind

4. Oktober 2023

## **Verbündete finden und wirkungsvoll zusammenarbeiten**

*Gestaltung partizipative Projekte im lokalen Raum*

Dr. Günther Marchner, Mag. Maria Pramhas

*online*

5. und 6. Oktober 2023

## **Gesundheitsziele erreichen mit dem**

## **Zürcher Ressourcen Modell®**

*Grundlagenseminar zum Zürcher Ressourcen Modell®*

Kristina Sommerauer, Msc

19. und 20. Oktober 2023

## **Lösungsorientierte Kommunikation**

Michael Schallaböck

9. und 10. November 2023

## **Selbstkontakt und Selbstkenntnis**

*Zugänge zu besserer Wirkung und Erfolg*

Prof. Dr. Sepp Wimmer

## **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#).

Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

## **Zu Ihrer Unterstützung:**

Hilfe bei der Anmeldung  
Frau Nadine Mühlbacher,  
0662/ 88 75 88-22,  
[muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at)  
Für Fragen, Anregungen  
Kordinator Thomas Diller  
[office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

## **Ort:**

AMD Salzburg „Training“,  
5020 Salzburg, Elisabeth-  
straße 2/1.Stock

## **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--

# Sicher präsentieren und souverän vortragen

*Mit Präsentationstechniken und rhetorischen Fähigkeiten zu mehr Erfolg*



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

12. und 13. Juni 2023 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Erfolgreiche Vortragende nutzen neben ihrer Fachexpertise die eigene Person als Medium, um Eindruck und Wirkung zu erzeugen und Themen und Inhalte zu vermitteln.

Mit rhetorischen Kenntnissen und Präsentationstechniken und durch das bewusste Auftreten der/s Vortragenden wird die Zuhörerschaft aktiviert und eingebunden, die Botschaft an das Publikum gebracht.

Das gilt **sowohl für Präsenz- als auch Online-Formate**, wenngleich zum Teil unterschiedliche Anforderungen zu meistern sind. Der Workshop vermittelt erfolgversprechende Wege, damit Sie sowohl in Präsenz als auch online Ihre Themen und Inhalte sicher präsentieren und souverän vorzutragen können.



## Prof. Dr. Andrea Magnus, MA

Erziehungswissenschaftlerin, Professorin für Didaktik an der Pädagogischen Hochschule in Salzburg und Besuchsschullehrerin in der Studentenausbildung; von 2004 bis 2006 Mitarbeiterin und Vortragende der Sprachschule Prolingua; Ausbildung in den Bereichen Peermediation, Soziales Lernen und Kommunikation; Leiterin und Mitarbeiterin des Sozialpädagogischen Beratungsprojektes an der Praxishauptschule der Pädagogischen Hochschule in Salzburg. Mitarbeiterin des Salzburger Instituts für Weiterbildung GmbH.

### Ziele:

- Die eigene Wirkung steigern
- Präsentationen verbessern
- Mit Gruppen kurzweilig und belebend arbeiten
- Sich und sein Gegenüber einschätzen & verstehen

### Inhalte:

- Die Wirkung der eigenen Einstellung auf das Publikum
- Kompetent auftreten
- Themen verständlich aufbereiten und darstellen
- Mit einem griffigen Persönlichkeitsmodell das eigene und fremde Verhalten einordnen
- Wirksame Medien zur Unterstützung eines Vortrages, Kurse, Seminars
- Praxisfragen klären

### Arbeitsweise:

Belebender Rhythmus von Informationsphasen, Verarbeitung in Einzel- & Gruppenarbeit, Diskussion, kollegiale Beratung, Anwendung und Übung

### **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#).

Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

### **Zu Ihrer Unterstützung:**

Hilfe bei der Anmeldung  
Frau Nadine Mühlbacher,  
0662/ 88 75 88-22,  
[muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at)  
Für Fragen, Anregungen  
Koordinator Thomas Diller  
[office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

### **Ort:**

AMD Salzburg „Training“,  
5020 Salzburg, Elisabeth-  
straße 2/1.Stock

### **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--

# Elterncoaching

## Gemeinsam Lösungen (er)finden

22. und 23. Juni 2023 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Sie wollen Ihr Fachwissen durch systemische Beratungskompetenz erweitern? Sie wollen Ihr Wissen über die Organisation familiärer Systeme erweitern?

Sie wollen das System Familie in Ihrer Begleitung von Familien berücksichtigen? Sie wollen, dass die Eltern mehr Eigenverantwortung übernehmen?

Sie wollen Ihre Rolle als Berater:in in der Familie reflektieren?

Elternarbeit hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Wenn Eltern ihr Kind/Jugendlichen zur Therapie bringen, bringen sie auch eine Menge Erfahrungen, Befürchtungen, Hoffnungen und Wünsche mit. Diese haben sowohl auf die Entwicklung als auch auf die Wirkung von Interventionen großen Einfluss.

Eine große Herausforderung in der Praxis stellt oftmals die Arbeit mit dem System Familie dar. Wertschätzung und Transparenz sind in der systemischen Beratung wichtige Säulen, damit die Eltern und das Kind/Jugendliche Eigenverantwortung im Prozess übernehmen können. Hierfür sind Grundannahmen und Tools aus der systemisch konstruktivistischen Sichtweise hilfreich.



### Mag. Bettina Bachschwöll

Ergotherapeutin, systemischer Coach, selbstständige Trainerin und Pädagogin. Sie arbeitet als Lehrende an der FH Campus Wien als freiberufliche Ergotherapeutin und als systemischer Coach/Trainerin. Als zertifizierte ZRM-Trainerin bringt sie Teilnehmer/innen eine Methode nahe, die diese dabei unterstützt, sich „selbst zu managen“. Seit 2009 mit dem ZRM-Training beschäftigt und seit 2010 Umsetzung in der beruflichen Praxis.

### Zielgruppe

Alle Interessierte, die Kinder und Jugendliche begleiten und das System Eltern und Familie mehr in ihrer Arbeit berücksichtigen wollen.

### Inhalte

- System Familie
- Formen des Elterngesprächs
- Systemisch Handeln in der Elternberatung
- Beratungshaltungen
- Hilfreiche „Werkzeuge“ für die Gesprächsführung
- Umgang mit „herausfordernden Situationen“
- Kurzinterventionen
- Reflexionsmöglichkeiten für die eigene Praxis

### Methoden

Ein praxisorientiertes Seminar mit interaktiven Methoden, die Inhalte werden sofort aufprobiert und reflektiert. Es werden viele systemische praxiserprobte Methoden vorgestellt – die rasch eine maximale Wirkung in der Praxis haben. Theorie – Praxistransfermethoden unterstützen die Integration in den eignen beruflichen Alltag.



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

### **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#). Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

Zu Ihrer **Unterstützung:** Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at) Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

### **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

### **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--

# Caring Community Nursing

## Gesundheitsförderung im regionalen Setting

4. und 5. Juli 2023 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Die Menschen aus Expert:innen-Sicht zu versorgen ist zu wenig, die Menschen mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Hoffnungen gehören in den Mittelpunkt, was wollen sie und wie kann man sie dabei unterstützen. Es braucht Gesundheitsförderung!

Die Konzepte „Caring Community“ und „Community Nursing“, Letzteres in einer großen Zahl von Pilotprojekten derzeit in Österreich in Erprobung, bieten Chancen im regionalen Setting wesentliche Verbesserungen zu erreichen. Vorausgesetzt, es gelingt die hegemoniale Versorgung-Haltung zu überwinden.

### Ziele:

Die Teilnehmenden gewinnen Einblicke in und Verbindungen von „Caring Community“ und „Community Nursing“, lernen Grundprinzipien und Methoden der Gesundheitsförderung für die Umsetzung dieser Konzepte kennen und anwenden; mit einer dialogisch-agilen Grundhaltung werden sie vertraut. Sie erwerben Handlungsoptionen zur Unterstützung der alte(rnde)n Menschen und der Gemeinschaft, in der sie leben.



### **Dr. Thomas Diller** [www.thomasdiller.com](http://www.thomasdiller.com)

Betriebswirtschaftsstudium an WU Wien. Zusatzausbildungen in systemischer Beratung, Theaterpädagogik, Dialogprozessbegleitung, (Groß-)Gruppen-Arbeit, Qualitätsmanagement. Über zwanzigjährige Erfahrung in Aufbau und Führung von Social Profit Organisationen sowie der Konzeption, der Umsetzung und des Controllings einer Vielzahl von Projekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings. Lehrtätigkeit an der Uni. Sbg, FH Salzburg und FH Gesundheit. Potenzialentwickler für Teams, Gemeinschaften und Projekte.

### Zielgruppe:

Alle, die im regionalen Bereich für das Wohlergehen wirken: Community Nurses, Sozialkoordinator:innen, sonstige Expert:innen, Leitende von Projekten im regionalen Setting oder Verantwortliche in Gemeinden.

### Inhalt:

- Dialogische Haltung und Kernkompetenzen, rein in die Begleitenden-Rolle
- Umsetzung Grundprinzipien Gesundheitsförderung
- Stakeholder-Analyse, Erwartungslandkarte
- Für die Praxis: Leadership Canvas, Soziokratie, Theorie U, Scrum, Wirkungstreppe, Outcome Mapping, Rad des Lernens
- Caring Community: Vision, Struktur, Weg, Vorgehen
- Community Nursing: Potenziale und Ressourcen, gesundheitsförderliche Rollen
- Reflexion und Synthese

### Methoden:

Der Workshop ist dialogisch angelegt, das Erschließen neuer Sichtweisen und der Austausch von Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. Fachliche Inputs bieten Grundlagen und konkrete Handlungsanleitung.



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

### **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#). Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

Zu Ihrer **Unterstützung:** Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at) Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

### **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

### **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--

# Soziokratische Nachbarschaftskreise

*Gemeinde-Bewohner:innen übernehmen Mitverantwortung für ein gutes Leben für alle.*

21. und 22. Sept. 2023 von 10 (21.9.) bzw. 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Sbg.

Das in Indien sehr erfolgreiche Konzept der Nachbarschaftskreise wurde in einem Erasmus+ Projekt erforscht, mit den gängigen Nachbarschaftskonzepten mittels Fallstudien verglichen und an die europäischen Verhältnisse angepasst. Die soziokratische Kreisorganisations-Methode wurde als gemeinschaftsfördernde Organisationsform integriert.

Das Ergebnis ist ein Konzept für einen Prozess, in dem die Potentiale aller Bewohner:innen genutzt werden können, um selbstorganisiert und subsidiär wieder mehr Verantwortung für die Menschen in der eigenen Nachbarschaft, aber auch für die Gemeinde, das Klima und den Planeten zu übernehmen und die geeigneten Schnittstellen zu professionellen Kräften und politisch Verantwortlichen zu schaffen. ([www.sonec.org](http://www.sonec.org))

Ziel: Die Teilnehmenden bekommen einen vertieften Einblick in das Konzept der Soziokratischen Nachbarschaftskreise (SoNeC) und in die Soziokratische Kreisorganisations-Methode (SKM). Sie haben durch den Besuch des Seminars genug Informationen, um die Umsetzung Soziokratischer Nachbarschaftskreise in ihrer eigenen Gemeinde anstoßen zu können.

Zielgruppe: Praktiker:innen in der kommunalen Gesundheitsförderung und Dorferneuerung, Mitarbeiter:innen von Gesundheitsförderungseinrichtungen, am Thema Interessierte

## Inhalte:

- Das Konzept, soziokratische Strukturen.
- SoNeC Prinzipien – die Grundlagen des Gelingens.
- Aufbau eines soziokratischen Nachbarschaftskreises, sowie das Netzwerk der Nachbarschaftskreise in der Praxis verstehen. Beispiele.
- Zusammenarbeit der Nachbarschaftskreise mit bestehenden Strukturen von Gesundheitswesens, Politik, Vereinen, Institutionen und Unternehmen.
- Voraussetzungen und Bedingungen für die Umsetzung in der eigenen Gemeinde erforschen: „Wie kann eine subsidiäre Selbstorganisation aller Bewohner:innen gelingen?“

Methoden: Fachliche Inputs, Erfahrungsaustausch, Reflexion und Übungen mit Rollenspielen und Kleingruppenarbeit ergänzen einander und bieten unterschiedliche Zugänge zum gemeinsamen Lernen..



**Ing. Strauch Barbara, DSA** Seit 2013 erste zertifizierte Soziokratie Expertin im deutschsprachigen Raum. Zusammen mit Florian Bauernfeind Gründung und Aufbau des Soziokratie Zentrums Österreich mit dem Ausbildungsprogramm für Soziokratie Expert:innen.

**Florian Bauernfeind** Zertifizierter Soziokratie-Experte, Systemischer Organisationsentwickler, begleitet Unternehmen, zivilgesellschaftliche Initiativen und Organisationen – NPOs/NGOs, Baugruppen/Wohnprojekte, Multi-Stakeholder-Beteiligungsprozesse, EU- und Forschungs-Projekte.



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

## **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#). Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

Zu Ihrer **Unterstützung:** Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at) Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

## **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

## **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--

# Verbündete finden und wirkungsvoll zusammenarbeiten!

## *Gestaltung partizipativer Projekte im lokalen Raum*



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

4. Oktober 2023 von 9 bis 17 Uhr - **ONLINE** (mittels Zoom)

Der Aufbau neuer Angebote und innovativer Projekte im Gesundheits- und Sozialbereich bewegt sich an der Schnittstelle von Institutionen, Gemeinden und Bürger:innen. Um diese entsprechend umsetzen und wirkungsvoll verankern zu können, braucht es einerseits die Einbindung von Schlüsselpersonen und Multiplikator:innen, von Beteiligungsmöglichkeiten und eine entsprechende Kommunikation nach außen. Andererseits geht es um motivierende und wirkungsvolle Zusammenarbeit.

Ziel des Workshops ist es, bei den Teilnehmenden die Fähigkeit zur Verankerung, Gestaltung und erfolgreichen Umsetzung partizipativer Projekte im lokalen Raum zu fördern.

Inhalte: Im Mittelpunkt des **Online-Tages** stehen wichtige Herausforderungen und Strategien partizipativer und öffentlichkeitswirksamer Projekte im lokalen Raum: Die Identifizierung und Gewinnung von Verbündeten und Beteiligten für ein gemeinsames Ziel,

um vor Ort entsprechende Verankerung und Öffentlichkeit zu schaffen sowie die gelingende Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Folgende Fragen werden bearbeitet:

- Wie kann ich „Stakeholder“ identifizieren, gewinnen und einbinden?
- Wie kann ich ein Angebot bzw. ein Projekt gut kommunizieren? Wie schaffe ich Öffentlichkeit?
- Wie kann ich interessierte Menschen im Umfeld für gemeinsame Ziele und Vorhaben beteiligen?
- Wie baue ich ein Projektteam von Freiwilligen auf? Was bedeutet projektförmig / partizipativ arbeiten?
- Wie kann fokussiert, motivierend und wirkungsvoll zusammengearbeitet werden?

Methoden: Der Workshop arbeitet mit einem Mix aus Inputs zu Fragen/Themen, Erfahrungsbeispielen und konkreten Anliegen der Teilnehmenden, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe sowie mit Gruppenarbeiten zu ausgewählten Fragen/Themen.

### **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#). Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

Zu Ihrer **Unterstützung:** Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at) Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

### **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

### **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--



**Dr. Günther Marchner** Studium der Geschichte und Politikwissenschaft, Ausbildungen in den Bereichen Organisations- und Unternehmensentwicklung, Moderation und Projektmanagement, ist als Sozialwissenschaftler sowie als Berater und Moderator in der Regionalentwicklung und für die Gestaltung von Beteiligungs- und Strategieprozessen tätig.

**Mag. Maria Pramhas** Gesundheits- und Arbeitspsychologin, Personal- und Organisationsentwicklerin, Tätigkeitsschwerpunkt: Projektmanagement, Coaching/Begleitung im Gesundheits(förderungs)bereich, regionale Gesundheitsförderung

# Gesundheitsziele erreichen mit dem ZRM®

## Grundlagenseminar zum Züricher Ressourcen Modell®



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

5. und 6. Oktober 2023 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Das Phänomen ist wohlbekannt: Menschen, mit gesundheitlichen Problemen wissen dank professioneller Beratung sehr gut, welche Verhaltensveränderungen zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil beitragen können. Jedoch, sie schaffen es nicht oder nicht ausreichend, entsprechende Gewohnheiten, Automatismen zu verändern und alternative Gewohnheiten zum neuen Alltag zu machen.

Die Seminarteilnehmenden erleben an sich selbst, wie Motivation entsteht. Es wird erlebbar, wie man Betroffenen die Tür zur inneren Motivation öffnen kann, um eine Lebensstiländerung generieren zu können.

Für das Verändern von Gewohnheiten ist eine starke, innere Kraft von zentraler Bedeutung, die nicht aus dem Denken kommt. Hier knüpft das wissenschaftlich fundierte Züricher Ressourcen Modell ZRM® mit seinem völlig neuartigen Ansatz zur Motivationsbildung an. Mit dem Erarbeiten eines Motto-Zieles entwickelt sich eine kraftvolle innere Haltung. Mit dieser Haltung gelingt es, 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.

### Zielgruppe:

Umsetzende im Gesundheitswesen, die sich und ihr Wirkungsumfeld ressourcenorientiert stärken möchten.

### Ziele:

- Kennenlernen und Anwenden eines ressourcenorientierten, lustvollen Verfahrens der Selbstregulation.
- Fokus auf das Begleiten von gesundheitsfördernden Verhaltensänderungen
- 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



### **Kristina Sommerauer, Msc**

Masterlehrgang an der Universität Salzburg für interpersonelle Kommunikation. Ständige Fortbildungen in Großgruppenmoderation (Oberursel), Bürgerbeteiligung (Agenda 21) und Bürgerrat (Dynamic Facilitation) / Zertifizierter Coach nach dem Züricher Ressourcenmodell, zur Begleitung von Veränderungsprozessen und bedürfnisorientierter Entwicklung / Kommunikationstrainerin und Moderatorin

### **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#).

Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

### **Zu Ihrer Unterstützung:**

Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at)  
Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

### **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

### **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,-

# Lösungsorientierte Kommunikation

19. und 20. Oktober 2023 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Immer häufiger wird (Projekt)-Teams hohe Eigenverantwortung übertragen, die Mitglieder müssen/dürfen sich weitgehend selbst organisieren. Umso wichtiger ist in diesen Teams ein vertrauensvolles Miteinander, um bei gutem Klima effizient Ergebnisse zu erzielen.

In früheren Zeiten konzentrierte man sich bei Lösungsfindungen sehr intensiv auf die Analyse von Problemen und dessen Hintergründe. Eine zu intensive Beschäftigung mit den Problemen ist emotional nicht sehr förderlich - dadurch mindern sich Kraft und Energie über etwaige Lösungen nachzudenken.

Lösungsorientierte Kommunikation reduziert die Analyse auf ein Minimum und beschäftigt sich hauptsächlich und sehr rasch mit Varianten der Problemlösung und der Umsetzbarkeit von Lösungen.

## Ziele

In diesem Training lernen Sie, wie Sie ein Klima der offenen Kommunikation schaffen und sich bei den Teamaufgaben auf Lösungsmöglichkeiten zu kon-

zentrieren. Sie lernen, gemeinsam und effizient Lösungen und entsprechende Umsetzungsstrategien zu entwickeln.

## Inhalte

- Wie schafft man ein offenes Gesprächsklima?
- Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens in Gruppensituationen (Konflikten)
- Techniken der lösungsorientierten Kommunikation
- Methoden zur Lösungsfindung
- Die Phase der Beschlussfassung
- Umsetzungsplanung - Maßnahmenplan

## 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.



## **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#). Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

Zu Ihrer **Unterstützung**: Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at) Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

## **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

## **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--



## **Michael Schallaböck**

Selbständiger Personal- und Organisationsentwickler. Schwerpunkttätigkeiten: Training, Beratung, Coaching, Moderation.

Seit 20 Jahren tätig für Profit- und Non-Profit-Organisationen im deutschsprachigen Raum. Ausbildungstrainer des Europäischen Aus- und Fortbildungsinstituts für Kommunikation. Lehrbeauftragter der Paris Lodron Universität Salzburg. Geschäftsführer der Firma MS-Kommunikation

# Selbstkontakt und Selbstkenntnis

*Zugänge zu besserer Wirkung und Erfolg*

9. und 10. November 2023 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Die Organisation der Arbeit verändert sich. Statt in Hierarchien mit festgefügt Strukturen und vorgehenden Vorgesetzten wird zunehmend in flexiblen, auf Teamarbeit aufbauenden Organisationsformen gearbeitet – agiles Arbeiten, New Work, Selbstorganisation sind Schlagworte dazu.

Je mehr sich die festgefügt Strukturen für die Mitarbeitenden reduzieren, umso mehr entsteht Freiraum für die Mitarbeitende, allerdings sind sie gefordert, den reduzierten „äußeren Halt“ durch „innere Stärke“ auszugleichen.

Jedes einzelne Teammitglied muss sich ganzheitlich einbringen. Große Bedeutung erlangen Fragen wie: "Wer bin ich? Wie wirke ich? Was kann ich? Was denke ich? Wie fühle ich mich? Was brauche ich? Was ist mir im Arbeitsprozess wichtig?"

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit der strukturierten Annäherung zu diesen Fragen, stärkt für das gemeinsame Arbeiten in Teams und eröffnet die Chance auf mehr Arbeitszufriedenheit.

Sie gewinnen „Selbstkontakt“!



## Prof. Dr. Josef Wimmer

Lehrer, Studium in Pädagogik, Psychologie und Philosophie, seit 1986 Professor an der Pädagogischen Akademie in Salzburg mit den Arbeitsschwerpunkten Humanwissenschaften, schulpraktische Ausbildung und Lehrverhaltenstraining; Universitätslektor, Kommunikationstrainer; Seminarleiter in der Lehrerfort- und Weiterbildung, Leiter von Seminaren für Führungskräfte in öffentlichen Institutionen und der freien Wirtschaft; AFQM-Assessorenausbildung.

### Ziel des Seminars

Neben dem Kennenlernen verschiedener Zugänge zum Selbst geht es im Workshop auch um das Gewinnen von Erkenntnissen über das eigene Selbst, in eigener Reflexion, im Dialog mit den anderen.

### Seminarinhalte:

- Selbstkontakt, Selbstkenntnis, Selbstorganisation
- Arbeitszufriedenheit - Was Menschen wirklich brauchen die eigene Einstellung und ihre Wirkung
- Antreiberkonzept
- DISG Persönlichkeitsmodell
- Resonanz
- Eisbergmodell
- Praxisfragen

### Methoden

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



Bildungsnetzwerk  
Gesundheitsförderung

### **Anmeldung**

erfolgt über die [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank](#). Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Kontaktdatenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

### **Zu Ihrer Unterstützung:**

Hilfe bei der Anmeldung Frau Nadine Mühlbacher, 0662/ 88 75 88-22, [muehlbacher@amd-sbg.at](mailto:muehlbacher@amd-sbg.at) Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller [office@thomasdiller.com](mailto:office@thomasdiller.com)

### **Ort:**

AMD Salzburg „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

### **Teilnahmegebühr:**

EUR 100,--