



Fonds Gesundes
Österreich

Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung

Programm 2019 für Salzburg

[Link zum Österreich-Programm](#)



Seminarprogramm für Salzburg 2019

11. und 12. April 2019

Wenn die Erschöpfung übermächtig wird

*Burn out: Verstehen, Vorbeugen, Erkennen,
Bearbeiten*

Dr. Ortrud Gräf

9. und 10. Mai 2019

Sicher präsentieren und souverän vortragen

*Mit Präsentationstechniken und rhetorischen
Fähigkeiten zu mehr Erfolg*

Prof. Dr. Andrea Magnus, MA

16. und 17. Mai 2019

Musik und Rhythmus

Energie zur Förderung des gemeinsamen Lernens

Andy Icochea Icochea

20. und 21. Mai 2019

Gesundheitsinformationen kritisch beurteilen und aufbereiten

Gesundheitskompetenz – Was ist das?

Dr. Bettina Berger

13. und 14. Juni 2019

Dynamic Facilitation

Gruppen zu kreativen Lösungen verhelfen

Dr. Thomas Diller

17. und 18. Juni 2019

Frauen im Fokus: Maßgeschneiderte Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt

*Wie lässt sich die Gesundheit von Frauen in der
Arbeitswelt verbessern?*

Mag. Birgit Pichler, Mag. Karin Korn

26. und 27. September 2019

Konflikte besser bewältigen

*Unter Einbeziehung von Rosenbergs Modell der
„Gewaltfreien Kommunikation“*

Michael Schallaböck

10. und 11. Oktober 2019

Gesundheitsfördernde Verhaltens- veränderungen dauerhaft unterstützen mit dem Zürcher Ressourcen Modell ®

Kristina Sommerauer, MSc

17. und 18. Oktober 2019

Verhandeln und Entscheiden

Prof. Dr. Josef Wimmer

7. und 8. November 2019

Zielgruppengerechte und aufsuchende Beteiligungsmethoden

Mag. Sarah Untner

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Wenn die Erschöpfung übermächtig wird

Burn out: Verstehen, Vorbeugen, Erkennen, Bearbeiten



11. und 12. April 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Burnout ist ein schwer fassbarer Begriff. Chronische Müdigkeit, Energiemangel, psychosomatische Reaktionen – mehr als 130 verschiedenen Anzeichen gibt es für das Phänomen, aber keines alleine reicht für eine Diagnose. Meist wird das Burnout spät erkannt, denn das Ausbrennen ist ein langsamer, schleichender Prozess.

Die Ursachen von Burn Out liegen in einem Zusammenspiel von unterschiedlichen Problemfeldern aus dem beruflichen, privaten und persönlichen Kontext.

Durch aktive Auseinandersetzung mit dem Arbeitsleben und seinen täglichen Anforderungen und Belastungen schaffen Sie Bewusstsein darüber, ob und welche Stresssymptome Sie oder Ihre Mitarbeitenden/KollegInnen bereits aufweisen und wie hoch die Gefährdung für ein Ausbrennen ist.

Weiters lernen Sie wie man Belastungen vorbeugt und so für eine stressfreiere und gesündere Arbeitszeit sorgen kann.



Dr. Ortrud Gräf

Ärztin für Allgemeinmedizin, Kur- und Kneippärztin; ÖÄK Diplom für Arbeitsmedizin und Diagnostik und Therapie nach Dr. F. X. Mayr; Zusatzausbildung in klassischer Homöopathie und verschiedenen Naturheilverfahren; arbeitsmedizinische Schwerpunkte: Stress, Burn Out, Alkohol, Prävention psychischer Traumatisierung am Arbeitsplatz
Ärztliche Leiterin des AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten.

Inhalte:

Sensibilisierung durch ausführliche Information der Teilnehmenden zum Thema

- Stress, Stressprävention & Stressbewältigung
- Burn Out-Phasen und Risikofaktoren
- Frühwarnsymptome
- Burn-Out-Prävention auf individueller und Unternehmens-Ebene

Selbstreflexion in Kleingruppen:

- Erkennung eigener Risikofaktoren
- Bearbeitung individueller Problemstellungen
- Selbstcheck um individuelles Risiko abzuschätzen
- Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten

Entspannungsübungen

Methoden:

In einem Mix aus Informationsvermittlung, (Selbst)reflexion in Kleingruppen und Ausprobieren von Entspannungsübungen werden mit der referierenden Arbeitsmedizinerin das Thema Burn out, eigene Problemlagen und mögliche Handlungsoptionen erschlossen.

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at
Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Sicher präsentieren und souverän vortragen

Mit Präsentationstechniken und rhetorischen Fähigkeiten zu mehr Erfolg



9. und 10. Mai 2019 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 werden die Zuhörer*innen aktiviert und eingebunden, die Botschaft an das Publikum gebracht.

Ziele:

- Die eigene Wirkung steigern
- Präsentationen verbessern
- Mit Gruppen kurzweilig und belebend arbeiten
- Sich und sein Gegenüber einschätzen und 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- und Gruppenarbeit, Diskussion, kollegiale Beratung, Anwendung und Übung



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.

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at
Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Musik und Rhythmus

Energie zur Förderung des gemeinsamen Lernens



16. und 17. Mai 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Mit Musik Grenzen überwinden – über sich hinauswachsen!

Musik ist ein höchst erfolgreiches Medium um Kinder, vor allem jene aus schwierigem Umfeld, zu fördern, ihnen zu helfen, ihre Potenziale zu entdecken und zu stärken, und damit zu mehr Chancengleichheit beizutragen.

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche sind zu erreichen, auch bei der Arbeit mit Erwachsenen, einzeln oder in Workshops und Vorträgen zeigt der unterstützende Einsatz von Musik und Rhythmus schöne Erfolge.

Die gemeinnützige Organisation Superar (austria.superar.eu) wirkt schon seit vielen Jahren in diesem Feld, speziell für benachteiligte Kinder und verstärkt für Erwachsene.

Im Workshop gibt der musikalische Leiter von Superar Einblick in die Möglichkeiten der Arbeit mit



Andy Icochea Icochea

Andy Icochea Icochea ist international sowohl als Dirigent für Orchester, Chöre und Opern tätig, als auch mit eigenen Kompositionen und Arrangements anerkannt. Er trat in über 500 Konzerten in 27 Ländern auf 4 Kontinenten auf und dirigierte in Konzertsälen wie der Carnegie Hall in New York, der Suntory Hall in Tokyo, dem Wiener Musikverein, dem Berliner Konzerthaus und vielen mehr.

Mit dem Leitmotiv „reaching for the sound“, trainiert er neue Generationen von Musiklehrern und unterstützt sie dabei, ihr Potential zu entfalten, ihre Stärke zu zeigen, und die Kreativität aus ihren SchülerInnen/StudentInnen herauszuholen. Seit September 2014 ist er für die musikalische Leitung von Superar verantwortlich.

Musik und Rhythmus vermittelt ein Handwerkszeug, um bei der eigenen Arbeit für und mit Menschen mit Musik und Rhythmus fördernde Energie einzubauen.

Inhalte

- Musik & Gesundheit - Wirkung von Musik am eigenen Körper erleben
- Einsatzgebiete - Gruppendynamik mit Musik steuern
- Toolbox – Methoden und Beispiele zum Einsatz von Musik in Workshops & Vorträgen
- Stärken stärken – die eigenen Möglichkeiten kennenlernen & entwickeln
- Fallbeispiele & Konzepte für eigene Projekte/Situationen entwickeln

Methoden

Kurze Inputs, Arbeiten in Kleingruppen und viel gemeinsames Ausprobieren

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Gesundheitsinformationen kritisch beurteilen und aufbereiten

Gesundheitskompetenz – Was ist das?



20. und 21. Mai 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Gesundheitskompetenz ist eine Schlüsseldeterminante von Gesundheit (WHO 2013). Eine hohe persönliche Gesundheitskompetenz und die verständliche Gestaltung von Gesundheitsinformationen tragen dazu bei, Fragen der körperlichen und psychischen Gesundheit besser zu verstehen und gute gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen.

Es gilt einerseits die Menschen zu stärken, sich mit gesundheitsrelevanten Informationen auseinanderzusetzen, diese kritisch zu beurteilen und nach Möglichkeit selbstbestimmt anzuwenden. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz bedarf aber auch einer Verbesserung der Rahmenbedingungen und Informationsangebote im Sinne einer gesundheitskompetenten Gestaltung der sozialen Settings und Organisationen.

In diesem Workshop arbeiten Sie an der Stärkung Ihrer eigenen Gesundheitskompetenz und an den Möglichkeiten in Ihrem Wirkungsbereich dahingehend einen Beitrag zu leisten.



Dr. Bettina Berger

Promovierte Kultur- und Gesundheitswissenschaftlerin, arbeitet zum Thema PatientInnen-einbeziehung in das Gesundheitswesen / 2002-2010 PatientInnenkompetenztraining in wissenschaftlicher Kompetenz / 2008-2009 Arbeits- und Koordinierungsstelle Gesundheitsversorgungsforschung Bremen - Qualitative Forschung / 2010 EbM- Preisträgerin. Sonderpreis für Implementierung des Deutschen Netzwerk Evidenzbasierte Medizin 2010 für österreichisch-deutsches Projekt zur Fortbildung für PatientInnen- und VerbrauchervertreterInnen in Prinzipien der evidenzbasierten Medizin / seit 2010 : Forschungen zu PatientInnen-einbeziehung im den Bereichen Integrierte und Anthroposophische Medizin

Inhalte

Am Beispiel von bevölkerungsrelevanten Fragestellungen wie der angemessenen Behandlung von Herz-Kreislauf-erkrankungen werden Prinzipien der Gesundheitskompetenz vermittelt. Folgende Themen stehen auf der Agenda:

1. Definition der allgemeinen Gesundheitskompetenz - was ist das und was ist das nicht?
2. Der Beitrag evidenzbasierter PatientInneninformationen zur Erhöhung der allgemeinen Gesundheitskompetenz
3. Qualitätskriterien f. Gesundheitsinformationen
4. Entscheidungshilfen - wie lesen und bewerten?
5. Informierte Entscheidungsfindung- was ist das und wie geht es?

Methoden

Inputs und Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse, Arbeit in Kleingruppen und Diskussionen in großen Kreis.

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Dynamic Facilitation

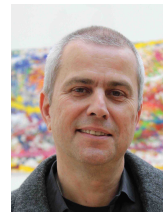
Gruppen zu kreativen Lösungen verhelfen



13. und 14. Juni 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Beteiligung ist in aller Munde, dieses Grundprinzip der Gesundheitsförderung wird in den unterschiedlichsten Feldern zunehmend gefordert. Die Erkenntnis, dass mittels einer dialogischen Haltung und Herangehensweise am besten möglichst alle Sichtweisen nachhaltig in die angestrebte Lösung einfließen, setzt sich durch. Dynamic Facilitation ist dabei ein äußerst hilfreiches Instrument zur Mitbestimmung und gemeinsamen kreativen Lösungsfindung.

Die Moderationsmethode „Dynamic Facilitation“ fußt auf dem Dialogischen, bietet mit seiner erfolgserprobten Vorgehensweise eine leitende Struktur, die die Bearbeitung schwieriger oder verfahrenerer Situationen ermöglicht und kreative Lösungen – Durchbrüche - erwartbar macht. Sie eignet sich besonders für die Arbeit mit kleineren Gruppen, deren Mitglieder emotional engagiert sind und ein echtes Interesse an der Lösung ihres Problems haben.



Dr. Thomas Diller

Betriebswirtschaftsstudium an WU Wien mit Schwerpunkt Unternehmensführung, Personal und Organisation. Zusatzausbildungen in systemischer Beratung, Theaterpädagogik, Dialogprozessbegleitung, Arbeiten mit (Groß-)Gruppen, Qualitätsmanagement.

Über zwanzigjährige Erfahrung in Aufbau und Führung von Social Profit Organisationen (AVOS, AMD Salzburg) sowie der Konzeption, der Umsetzung und des Controllings einer Vielzahl von Projekten in betrieblichen, regionalen und Bildungssettings.

Lehrtätigkeit an der Universität Salzburg und FH Salzburg.

Dynamic Facilitation entfaltet seine Wirkung, wenn es um eine von allen mitgetragene, wirklich kreative Lösung geht.

Die Teilnehmenden werden im Workshop mit der dialogischen Grundhaltung und der dynamischen Moderationsmethode vertraut und sammeln Erfahrungen für dessen Anwendung im eigenen Bereich.

Inhalte

- Kreatives Gespräch, Dialog
- Die Methode
- Rolle der Moderatorin/des Moderators
- Vorgehensweise
- Anwendungen

Arbeitsweise:

Fachlicher Input, Arbeiten in Klein- und der gesamten Gruppe. Jede/r Teilnehmende hat die Chance in der Rolle der Moderatorin/des Moderators Erfahrungen zu sammeln.

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Frauen im Fokus:

Maßgeschneiderte Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt

Wie lässt sich die Gesundheit von Frauen in der Arbeitswelt verbessern?

17. und 18. Juni 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Frauen und Männer sind in ihrem Alltag den unterschiedlichsten gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt, die einerseits aus ihren Lebens- und Arbeitswelten und andererseits aus der Vereinbarkeitsproblematik von Beruf- und Privatleben resultieren. Sie unterscheiden sich darüber hinaus auch hinsichtlich geschlechtsspezifischer Risikoprofile sowie ihrer gesundheitlichen Ressourcen. Weitere Unterschiede resultieren aus der unterschiedlichen Verteilung von Frauen und Männern in Bezug auf Branchen, Berufe, Betriebsgrößen, hierarchische Stellung, Arbeitszeitformen und Beschäftigungsverhältnissen. All diese Einflussfaktoren gemeinsam erfordern die Berücksichtigung der Kategorie „Geschlecht“ bei der Betrachtung von Gesundheit im Kontext von Arbeit.

Inhalte:

- Geschlecht, Arbeit und Frauengesundheit
- Verzahnung v. Frauengesundheit mit ArbeitnehmerInnenschutzgesetz, Betriebl. Gesundheitsmanagement
- praxisnahe Vermittlung von Ansätzen, Zugängen, Instrumenten und Methoden geschlechtersensibler Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF)



Mag. Birgit Pichler

Birgit Pichler ist Beraterin, Trainerin und Moderatorin im Bereich Gesundheitsförderung. Seit 2006 berät sie Organisationen bei der Implementierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundes Führen, Genderaspekte in der Gesundheitsförderung, MitarbeiterInnen-Beteiligungsprozesse, Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Menschen, Vortragende und Lektorin an diversen Fachhochschulen und Lehrgängen.

- Fallbeispiele, Praxismodul
- Handlungsleitfäden und Checklisten
- Argumentesammlung zur Bewerbung
- Prozessorientiertes Arbeiten an den Fragestellungen und Fallbeispielen der TeilnehmerInnen

Methoden:

Inputs mit verschiedenen Medien, Präsentation und Diskussion von Good Practice Projekten, Kollegiale Beratung, Kleingruppenarbeit, Diskussionen im Plenum, Reflexion, strukturierte Diskussion, Raum für Entwicklung konkreter Ideen und Schlussfolgerungen für die eigene Praxis

Zielgruppe:

Menschen mit Führungs- bzw. Personalverantwortung, AkteurInnen der BGF, Personal- und OrganisationsentwicklerInnen, BeraterInnen und Coaches
Eine Fortbildung, entwickelt im Auftrag des Wiener Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in Kooperation mit Mag.a Birgit Pichler und dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd

Co-Referentin: Mag. Karin Korn



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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at
Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Konflikte besser bewältigen

Unter Einbeziehung von Rosenbergs Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“



26. und 27. September 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Konflikte werden oft als unangenehm erlebt, gehören jedoch zum alltäglichen Leben. Sie kosten bisweilen viel Energie und wirken sich sowohl auf das inhaltliche Fortkommen als auch auf die persönliche Befindlichkeit der Konfliktpartner negativ aus. Was liegt also näher, als sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen?

Ziele:

In diesem Training lernen Sie, Konflikte nach Möglichkeit zu vermeiden. Der Mut wird gefördert, Konflikte vor unnötigen Eskalationen rechtzeitig und offen anzusprechen.

Für den Konfliktfall trainieren wir, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln, um darauf aufbauend zu gemeinsamen Lösungen und Entscheidungen zu kommen.

Inhalte:

- Meine Einstellung zu Konflikten



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 Fortbildungsintituts für Kommunikation. Lehrbeauftragter der Paris Lodron Universität Salzburg. Geschäftsführer der Firma MS-Kommunikation

- Konfliktstile – meine Persönlichkeit im Konfliktfall
- Konfliktprophylaxe – das rechtzeitige Erkennen von Konflikten
- Das Rosenberg-Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“
- Konfliktgespräche aus der Praxis der Teilnehmenden mit Reflexion und Analyse
- Werkzeuge für die Konfliktbewältigung

Methoden

In diesem Training wird vor allem mit praktischen Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmenden gearbeitet. Realistische Situationen werden nachgestellt, gemeinsam mit dem Trainer reflektiert und analysiert, um Merk- und Erkenntnispunkte für die Zukunft zu erarbeiten.

Theorien 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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Gesundheitsfördernde Verhaltensveränderungen dauerhaft unterstützen mit dem Zürcher Ressourcen Modell ®



10. und 11. Oktober 2019 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 Zürcher 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 Zürcher 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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--



Verhandeln und Entscheiden

17. und 18. Oktober 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

"Wer ein Ziel hat, hat Erfolg!" – dies gilt für Verhandlungen ebenso wie für Entscheidungsprozesse.

Klarheit für sich selbst zu finden und Verständnis für die Sichtweisen und Bedürfnisse der Akteure im Feld zu entwickeln, ist die notwendige Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen und gute Entscheidungen.

Ziele:

- die Bedeutung von Zielen für die Arbeit erkennen und nutzen
- typische Verhandlungsphasen kennen und planen
- Entscheidungen vorbereiten und treffen
- durch Menschenkenntnis erfolgreicher verhandeln



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.

Inhalte:

- Von der Position zur Lösung - das Harvardmodell
- die innere Landkarte
- das Inselmodell
- MbO - Führung mit Zielen
- Entscheidungsverhalten im Führungsprozess - das Beteiligungskontinuum
- Arten und Qualität von Entscheidungen
- die typischen Phasen einer Verhandlung
- sich in Verhandlungen durchsetzen
- Kommunikationswerkzeuge für erfolgreiche Verhandlungen
- Persönlichkeit, Verhandlung und Entscheidung
- Praxissituationen

Arbeitsweise:

Belebender Rhythmus von Informationsphasen, Verarbeitung in Einzel- und Gruppenarbeit und kollegialer 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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--

Zielgruppengerechte und aufsuchende Beteiligungsmethoden



7. und 8. November 2019 jeweils 9 bis 17 Uhr im AMD-Seminarzentrum Salzburg

Städtische Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung finden immer häufiger dort statt, wo die Menschen wohnen, leben und arbeiten. Damit soll die Hürde, sich zu beteiligen, so niedrig wie möglich gehalten werden.

Warum nehmen die Menschen unsere Angebote trotzdem nicht an? Was sind die Besonderheiten unserer Zielgruppen und wie kann ich meine Angebote bedürfnisgerecht gestalten? Wie erreiche ich auch schwer erreichbare Zielgruppen? Wie können aktivierende und aufsuchende Angebote in der Nachbarschaft bzw. dem Stadtteil aussehen?

Der Workshop richtet sich an alle, die im städtischen Bereich für die sozialen wie gesundheitlichen Rahmenbedingungen der Menschen, insbesondere der Benachteiligten, wirken möchten.



Mag. Sarah Untner

Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft; Mediatorin

In den vergangenen Jahren sozialplanerische Begleitung von zahlreichen Stadtentwicklungs- und Sanierungsprojekten, Gestaltung und Moderation von Beteiligungs- und Gemeinschaftsbildungsprozessen, Durchführung von Sozialraumanalysen und Forschungsprojekten und Umsetzung von partizipativen Planungsprozessen.

Lehrtätigkeit zum Thema „Bürger*innenbeteiligung“ an der FH Salzburg und am Ausbildungsinstitut Salzburg/St. Virgil.

www.raum-sinn.at

Inhalte:

- Besonderheiten und Merkmale verschiedener Zielgruppen
- Aktivierende und aufsuchende Beteiligungsmethoden in der Nachbarschaft bzw. dem Stadtteil
- „Haltung vor Technik“
- Die Initiative „Auf Gesunde Nachbarschaft“ des FGÖ

Methoden:

- Inputs
- Gruppenarbeiten
- Reflexion von Praxisbeispielen
- Best Practice

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 Barbara Eichberger-Mettler 0662/ 88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at Für Fragen, Anregungen Koordinator Thomas Diller office@thomasdiller.com

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

EUR 100,--