

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



BILDUNGSPROGRAMM STEIERMARK

Internes Hilfswerk Bildungsprogramm
2. Halbjahr 2023
Fachbereichsübergreifend

INHALTSVERZEICHNIS

1	FACHBEREICHSÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN	3
1.1	Arbeitsorganisation, nützliche Tools und Zeitmanagement	3
1.2	Konflikte positiv erleben	3
1.3	Entspannung pur – Teil 1	4
1.4	Mentaltraining: Tanz der Emotionen	4
1.5	Hinfallen, aufstehen, Krone richten - Tools zu mehr Resilienz	5
1.6	Magst du reden? – Kommunizieren leicht gemacht	5
1.7	Entspannung pur – Teil 2	6
1.8	Resilienz und Optimismus in herausfordernden Zeiten	6

1 FACHBEREICHSÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN

1.1 Arbeitsorganisation, nützliche Tools und Zeitmanagement

Die Anforderungen des Arbeitsalltages scheinen immer umfangreicher zu werden – der Druck steigt, die vielen unterschiedlichen Aufgaben wollen am liebsten gleichzeitig und sofort erledigt werden. Arbeits- und Selbstorganisation hilft dabei, das eigene Leistungsvermögen besser einsetzen zu können und damit Stress zu reduzieren. Wir analysieren in diesem Seminar die Ist-Situation und finden heraus, wodurch es zu Störungen im Arbeitsablauf kommt, wo die Zeiträuber lauern und wie man mit diesen umgeht. Wir beantworten gemeinsam die Frage, wie sich Zeit einteilen lässt und realistische Ziele und Prioritäten gesetzt werden können. Am Ende des Seminartages haben wir eine kleine Auswahl an Werkzeugen, die bei der Stressbewältigung helfen, um Leichtigkeit und Freiräume im routinierten Arbeitsalltag zu schaffen. Die Erarbeitung dieser Werkzeuge erfolgt anhand praktischer Fallbeispiele der einzelnen Seminarteilnehmenden, womit bereits am Seminartag die ersten Schritte in Richtung „weniger Stress“ gesetzt werden.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Mag. Tanja Stadler, Juristin mit Schwerpunkt Finanz- und Wirtschaftsrecht sowie Wissensmanagement im Hilfswerk Steiermark
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	19.09.2023 von 08:30-16:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 14 mind. 7
Kosten:	€ 20,00

1.2 Konflikte positiv erleben

Konflikte auf konstruktive, friedliche Weise lösen und damit Harmonie in das berufliche und private Leben bringen. Wahrnehmung und Interpretation, Funktion, Nutzen und Auswirkung von Konflikten, Strategien im Umgang mit Konflikten, Reflexion und Übungen zum Üben für Handlungsalternativen.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Gabriele Winkler, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Konfliktlotsin, NLP-Lehrtrainerin
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	17.10.2023 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.3 Entspannung pur – Teil 1

Stressbewältigungstraining kann körperliche Beschwerden und negative psychische Befindlichkeit reduzieren sowie die individuelle Bewältigung von Belastungen fördern. Das Ziel besteht darin, auf der Basis einer möglichst breiten Palette von Techniken Flexibilität im Umgang mit alltäglichen Belastungen zu erreichen. Bitte Matte und/oder Decke mitbringen. Inhalte: Eustress und Distress, Stressverstärker erkennen, grundlegende Tipps zur Entspannung, die eigenen Energiequellen kennenlernen und nutzen, eine breite Palette von Entspannungstechniken üben, Energie durch Meditation und heilsame Klänge.

Bitte Matte und Decke mitbringen

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Gabriele Winkler, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Konfliktlotsin, NLP-Lehrtrainerin
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	18.10.2023 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.4 Mentaltraining: Tanz der Emotionen

In diesem spannenden Mentaltrainingsseminar geht es um Emotionen. Emotionen sind Zeichen, sie sind eine Sprache. Besonders negative Emotionen halten uns auf Trab. Wenn diese reden könnten, würden sie uns sagen: „Achtung, du bist in Gefahr! Pass auf!“ Wie oft ärgern wir uns, haben Angst, machen uns Sorgen, sind beschämt oder nervös - alles negative Emotionen. Lassen Sie sich mit Hilfe von Mentaltraining überraschen, wie oft wir uns negative Emotionen ersparen könnten, lernen Sie diese zu verstehen und sie zu kontrollieren, und das ganz einfach! Mit der Methode der 21 Kärtchen, vielen Beispielen, Übungen und Möglichkeiten erarbeiten wir in diesem Seminar konkrete Handlungsoptionen für zu Hause, sodass wir auch nach dem Mentaltraining immer einen Ressourcenkoffer zur Hand haben.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Angelika Wostal, Mentaltrainerin, Glücks- und Erfolgstrainerin, Humanenergetikerin und Autorin
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	19.10.2023 von 08:30-17:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 14 mind. 7
Kosten:	€ 20,00

1.5 Hinfallen, aufstehen, Krone richten - Tools zu mehr Resilienz

Resilienz, die "Stehauf-Kompetenz" ist ein Schutzschild für die Seele. Es ist die Fähigkeit mit beruflichen wie privaten Widrigkeiten besser umzugehen und daran zu wachsen. Damit gelingt es, Stresssituationen besser zu meistern und mehr Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen. Inhalte: Ressourcen aktivieren, achtsame Beziehungsgestaltung, erkennen von stressverstärkenden Gedankenmustern und bewusste Gegensteuerung, die inneren Antriebe kennen lernen, ein tragendes Netzwerk installieren.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Gabriele Winkler, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Konfliktlotsin, NLP-Lehrtrainerin
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	24.10.2023 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.6 Magst du reden? – Kommunizieren leicht gemacht

Egal ob Sie gerne viel sprechen oder lieber weniger. Reden lernt man nur durch reden und das kann man in einem sicheren Rahmen sehr gut üben und vertiefen. Wir schauen uns in diesem Seminar weitere Werkzeuge der Kommunikation an: Weiterführendes Hintergrundwissen zur Kommunikation, professionelle Gesprächsvorbereitung, Reizformulierungen erkennen und vermeiden, Fragetechniken sowie die Do's and Dont's in der Kommunikation. Die theoretischen Teile sind mit Absicht kurz gehalten, sodass Sie genügend Gelegenheiten für Übungen und Reflexion erhalten, um einen kurzweiligen Tag zu ermöglichen, bei dem die Erfahrung und das Ausprobieren an erster Stelle stehen.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Alexandra Pack, Dipl. Kommunikationstrainerin und Business Mentaltrainerin
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	09.11.2023 von 08:30-17:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.7 Entspannung pur – Teil 2

Bitte wenn möglich zuerst Teil 1 besuchen. Beschreibung: Stress gehört zu unserem Alltag dazu. Es ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers um herausfordernde Aufgaben zu meistern. Das Seminar hilft dir eine ausgewogene Balance für dich selbst zu finden, um negativen Folgen entgegen wirken zu können. Bitte Matte und/oder Decke mitbringen. Inhalte: Die persönlichen Stressverstärker kennen lernen und verändern, Entspannungstechniken üben, Atemtechniken zur raschen Entspannung, progressive Muskelentspannung, die Macht der Anker kennen lernen, Fantasiereisen mit heilsamen Klängen.

Bitte Matte und Decke mitbringen

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA, welche bereits Entspannung pur Teil 1 besucht haben
Referentin:	Gabriele Winkler, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Konfliktlotsin, NLP-Lehrtrainerin
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	14.11.2023 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.8 Resilienz und Optimismus in herausfordernden Zeiten

Um die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltages leichter bewältigen zu können, ist die Entwicklung von resilientem Verhalten in Verbindung mit einem gesunden Optimismus eine stabile Säule die dabei unterstützen kann Widrigkeiten besser zu überstehen. Inhalte des Seminars: Was ist Resilienz und wie stärkt man sie, mit Achtsamkeit und Entspannung den eigenen Körper besser spüren, was haben „Stress- und Belohnungssystem“ mit Optimismus zu tun?; 10 angeleitete Übungen die helfen können, Stress loszulassen und in der eigenen Mitte zu bleiben; Bezug zum Arbeitsalltag finden; verbesserten Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt finden. **Bitte Matte, Polster und Decke mitbringen.**

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA
Referent:	Helmut Heißenberger, Dipl. Resilienztrainer, NADA Therapeut
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	SAMSTAG , 18.11.2023 von 08:30-16:00 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00