

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



BILDUNGSPROGRAMM STEIERMARK

Internes Hilfswerk Bildungsprogramm
2. Halbjahr 2022
Fachbereichsübergreifend

INHALTSVERZEICHNIS

1	FACHBEREICHSÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN	3
1.1	Arbeitsorganisation, nützliche Tools & Zeitmanagement	3
1.2	Wenn was passiert...! Vom konstruktiven Umgang mit Fehlern	3
1.3	Erste Hilfe für die Seele	4
1.4	Haben Sie heute schon was gesagt? Kommunikation und Wahrnehmung	5
1.5	No more Drama, Baby - Wertearbeit, Feedback und konstruktive Kritik	5
1.6	Konflikte positiv erleben	6
1.7	„Schwierige Telefonate“ – Stärkung der eigenen Resilienz	6
1.8	Entspannung pur – Teil 1	7
1.9	Entspannung pur – Teil 2	7
1.10	Hinfallen, aufstehen, Krone richten	8

1 FACHBEREICHSÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN

1.1 Arbeitsorganisation, nützliche Tools & 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. Das Seminar dient dazu, einerseits die Vor- und Nachteile der verschiedenen, individuellen Arbeitsstile zu beleuchten und Verbesserungen zu erarbeiten. Das Ziel ist, Zeit- und Nervenressourcen zu schaffen, jedoch nicht, um noch mehr abarbeiten zu können, sondern um Leichtigkeit und Freiräume zwischen den routinierten Arbeitsschritten zu schaffen. Schwerpunkt des Seminars ist das Setzen von Prioritäten, die Planung von Aufgaben und deren Erledigung. Einen wesentlichen Anteil wird dabei die praktische Umsetzung anhand echter Fallbeispiele der einzelnen Seminarteilnehmer sein und welche Arbeitswerkzeuge dabei welchen Kolleg:innen am meisten Freude und Ergebnis bereiten.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	Sekretariate, Verwaltung & Organisation
Referentin:	Mag. Tanja Stadler, Juristin mit Schwerpunkt Finanz- und Wirtschaftsrecht sowie Wissensmanagement im Hilfswerk Steiermark
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	27.10.2022 von 08:30-16:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 14 mind. 7
Kosten:	€ 20,00

1.2 Wenn was passiert...! Vom konstruktiven Umgang mit Fehlern

Diese Fortbildung findet im Rahmen von KEEP BALANCE statt. Unsere Gesellschaft hat ihre liebe Not mit dem Thema "Scheitern": Fehler machen? Bloß nicht! Manchmal haben wir sogar richtig Angst davor. Doch wie hätte sich unsere Welt entwickelt ohne "trial and error"? Dieses Seminar möchte Ihnen Mut verleihen, (gelegentlich) Fehler zu machen, dazu zu stehen, daraus zu lernen und weiterzugehen.

Kurze theoretische Inputs (u.a. zu Fehlerspirale, Scheitern als lehrreiche Kraft, Fragetechniken im Umgang mit Fehlern etc.) werden mit Reflexionsanregungen, alltagspraktischen Tipps und konkreten Übungen untermauert und veranschaulicht: Was kann ich von "Fehler-Profis" lernen? Wie komme ich konkret zu mehr Achtsamkeit, Sicherheit, Vertrauen und Selbst-Bewusstsein im Erkennen und Eingestehen von Fehlern? Damit der Begriff "Fehlerkultur" kein leeres Modewort bleibt, denn: "Wo gehobelt wird, da fallen Späne!"

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	Mag. Martina Genser-Medlitsch, Klinische und Gesundheitspsychologin
Ort:	Raum Graz, wird bekannt gegeben
Termin:	11.10.2022 von 08:30-17:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 20 mind. 10
Kosten:	€ 20,00

1.3 Erste Hilfe für die Seele

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist? Fast alle Menschen kennen jemanden aus dem eigenen Umfeld, der/dem es psychisch nicht gut geht. Bei einem "Erste Hilfe für die Seele" Seminar lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen unterstützen können. Dazu gehört, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. In unserem wissenschaftlich fundierten Seminar wird das Grundwissen zu psychischen Erkrankungen, sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Krisen vermittelt.

Durchgeführt wird das zweitägige Seminar über die psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark als Mitglied der Organisation Pro Mente Austria. Sie erhalten im Rahmen dessen auch ein Übungsbuch zur praktischen Anwendung.

Fachbereich:	alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig:	freiwillig
Zielgruppe:	alle MA des Hilfswerk Steiermark
Referentin:	DSA Sigrid Lugitsch, MSc, Coach & Supervisorin, PSD Teamleitung im Hilfswerk Steiermark
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termine (2-tägig):	15.11. & 16.11.2022, jeweils von 08:30-16:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 16 mind. 8
Kosten:	€ 40,00

1.4 Haben Sie heute schon was gesagt? Grundlagen der Kommunikation und Wahrnehmung

In diesem Seminar gehen wir den Ursachen auf den Grund, warum manche Gespräche nicht optimal verlaufen. Denn schlechte Kommunikation kostet uns Zeit, Energie und Lebensqualität - Kommunikation ist immer auch eine Frage der Haltung. Indem wir gut kommunizieren, tragen wir aktiv zu unserem Energiehaushalt bei und können Kommunikationssituationen leichter "verlassen". In diesem Seminar erfahren Sie außerdem einiges über unsere Wahrnehmungsunterschiede und die diversen Welten, in denen wir alle leben. Sie lernen, wie Sie zum anderen eine Verbindung herstellen und ein:e gute:r Gesprächspartner:in werden, aktives Zuhören spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Stärkung unserer ureigenen Superkraft namens: Empathie. 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, Ltg. Marketing & Kommunikation im Hilfswerk Steiermark
Ort:	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin:	12.10.2022 von 08:30-17:30 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.5 No more Drama, Baby - Wertearbeit, Feedback und konstruktive Kritik

Es muss nicht immer zum Drama kommen, wenn man die Dinge unterschiedlich sieht. Zuvor können und dürfen wir es mit wertschätzendem Feedback und konstruktiver Kritik im Austausch mit anderen probieren. Missverständnisse und Konflikte können zusätzlich vermieden werden, indem wir unser Wertesystem noch besser kennenlernen und auch jenes unseres Gegenübers besser zu deuten wissen. Wir sehen uns unterschiedliche Feedbackmöglichkeiten an und testen auch unsere Fähigkeit Feedback annehmen zu können. Doch manchmal reicht auch ein wohlgemeintes Feedback nicht aus, darum üben wir in einem sicheren Rahmen die Regeln von konstruktiver Kritik, dabei steht der Respekt stets im Vordergrund. 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, Ltg. Marketing & Kommunikation im Hilfswerk Steiermark
Ort: Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin: 17.11.2022 von 08:30-17:30 Uhr
Teilnehmende: max. 12 | mind. 6
Kosten: € 20,00

1.6 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
Referentin: Gabriele Winkler, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Konfliktlotsin, NLP-Lehrtrainerin
Ort: Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin: 19.10.2022 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende: max. 12 | mind. 6
Kosten: € 20,00

1.7 „Schwierige Telefonate“ – Stärkung der eigenen Resilienz

Überzeugend argumentieren, zielorientiert fragen und aktiv zuhören, mit Beschwerden und aggressiven Anrufern besser umgehen lernen, Gefühlsstabilität rasch wiedererlangen.

Fachbereich: alle Fachbereiche
Verpfl./freiwillig: freiwillig
Zielgruppe: Sekretariate, Verwaltung & Organisation
Referentin: Gabriele Winkler, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Konfliktlotsin, NLP-Lehrtrainerin
Ort: Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Termin: 24.10.2022 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende: max. 12 | mind. 6
Kosten: € 20,00

1.8 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.

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:	18.10.2022 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.9 Entspannung pur – Teil 2

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.

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:	09.11.2022 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00

1.10 Hinfallen, aufstehen, Krone richten

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 Antreiber kennen lernen, ein tragendes Netzwerk installieren.

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:	08.11.2022 von 08:30-16:15 Uhr
Teilnehmende:	max. 12 mind. 6
Kosten:	€ 20,00