

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



BILDUNGSPROGRAMM STEIERMARK

Internes Hilfswerk Bildungsprogramm
1. Halbjahr 2023
Fachbereichsübergreifend

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | FACHBEREICHSÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN | 3 |
| 1.1 | Mentaltraining | 3 |
| 1.2 | Entspannung pur – Teil 1 | 3 |
| 1.3 | Balanceakt Nähe und Distanz | 4 |
| 1.4 | Haben Sie heute schon was gesagt? Grundlagen der Kommunikation und Wahrnehmung | 4 |
| 1.5 | Entspannung pur – Teil 2 | 5 |
| 1.6 | No more Drama, Baby - Wertearbeit, Feedback und konstruktive Kritik | 5 |
| 1.7 | Resilienz und Optimismus in herausfordernden Zeiten | 6 |

1 FACHBEREICHSÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN

1.1 Mentaltraining

In diesem spannenden Reflexions- und Persönlichkeitsentwicklungsseminar geht es um: Einstieg und Einführung ins Thema Mentaltraining; was ist mentale Stärke und welche Wirkung haben unsere Gedanken?; die Auswirkungen limitierender Gedankenblockaden auf unser volles Potenzial; die Überwindung innerer Blockaden; den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen; der Erlernung von Methoden und Techniken zur Entfaltung des eigenen Potenzials.

| | |
|---------------------|---|
| Fachbereich: | alle Fachbereiche |
| Verpfl./freiwillig: | freiwillig |
| Zielgruppe: | alle MA des Hilfswerk Steiermark |
| Referentin: | DI Nadja Koch, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Systemische Coach |
| Ort: | Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Termin: | 20.03.2023 von 08:30-17:30 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |

1.2 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: | 28.03.2023 von 08:30-16:15 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |

1.3 Balanceakt Nähe und Distanz

Nähe und Distanz und ihre Bedeutung in der Arbeit, Rapportaufbau, Ressourcen- und Distanzierungstechniken. Grenzen setzen, eigene Ressourcen erkennen, leicht Abstand von belastenden Situationen bekommen, konstruktive Handlungsmöglichkeiten erarbeiten.

| | |
|---------------------|---|
| 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: | 17.04.2023 von 08:30-16:15 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |

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 kurzgehalten, 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, Zert. Business Mentaltrainerin |
| Ort: | Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Termin: | 19.04.2023 von 08:30-17:30 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |

1.5 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: | 04.05.2023 von 08:30-16:15 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |

1.6 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 konstruktivere 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 kurzgehalten, 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, Zert. Business Mentaltrainerin |
| Ort: | Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Termin: | 09.05.2023 von 08:30-17:30 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |

1.7 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.

| | |
|---------------------|---|
| 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: | 17.05.2023 von 08:30-17:30 Uhr |
| Teilnehmende: | max. 12 mind. 6 |
| Kosten: | € 20,00 |