

Bildungsprogramm



Weiterbildung
in Südtirol

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur

Berufliche Weiterbildung

Februar bis August 2010



Cusanus
Cusanus Akademie

Tuina Massage nach LO

für Fachkräfte aus dem Sozialbereich, Fachkräfte in Sozialen Diensten, Masseur/innen, Schönheitspfleger/innen, Mitarbeiter/innen im Wellness-Bereich, Interessierte und alle, die gerne körperlich mit Menschen arbeiten

Tuina Massage nach LO ist ein Gesundheitsförderungsprogramm, welches ganzheitliche Gesundheitskonzepte aus verschiedenen Kulturkreisen miteinander in Beziehung setzt. Neue Verfahren und Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung und Erhaltung werden laufend entwickelt und umgesetzt. Als Ausgangsbasis dienen uns die traditionelle chinesische Medizin und die westlichen Wissenschaften.

Die Fachfortbildung Tuina Massage nach LO richtet sich an alle die gerne körperlich mit Menschen arbeiten. Die Gegenüberstellung der Anatomie sowie der westl. Physiologie mit der funktionellen Sichtweise der chinesischen Medizin bringt Sicherheit und Verständnis beim Ausüben.

Die differenzierten Grifftechniken der TUINA öffnen blockierte Leitbahnen und regen den Blut- und Energiekreislauf an, das Gleichgewicht im Körper wird hergestellt. Tuina wird vor allem in der Prävention und der Regeneration

eingesetzt. Außerdem steigert TUINA die Kondition und wird erfolgreich zur Wettkampfvorbereitung eingesetzt. Die TUINA trägt zur Gesundheitserhaltung und -förderung bei und steigert die Lebensqualität und das Wohlbefinden.

Die Fachfortbildung Tuina Massage nach LO ist sehr praxisorientiert und bietet viele Anwendungsmöglichkeiten.

Ausbildungsinhalte: Tuina

Modul 1: TCM

- Grifftechniken
- Akupunkte
- Standardbehandlung einfach
- Befragung
- 8 Leitkriterien

Modul 2: Wasser

- Theorie Element Wasser
- Vergleich westl. und östl. Physiologie am Nierenfunktionskreislauf
- Behandlungsmuster z.B. Rücken, Knie etc.



Tuina Massage nach LO

Modul 3: Holz

- Theorie Element Holz
- Vergleich westl. und östl. Physiologie am Leberfunktionskreislauf
- Behandlungsmuster z.B. Schulter, Sehnen und Bänder etc.
- Zungenbefund
- Gymnastische Übungen

Modul 4: Feuer

- Theorie Element Feuer
- Vergleich westl. und östl. Physiologie am Herzfunktionskreislauf
- Behandlungsmuster z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc.
- Meditationsübungen

Modul 5: Erde

- Theorie Element Erde
- Vergleich westl. und östl. Physiologie am Milz/Pankreasfunktionskreislauf
- Behandlungsmuster z.B. Magenbeschwerden, Verstopfung etc.
- Pulstastung
- Selbstbehandlung

Modul 6: Metall

- Theorie Element Metall
- Vergleich westl. und östl. Physiologie am Lungenfunktionskreislauf
- einfache Behandlungsmuster z.B. Ellbogen, Erkältungen etc.
- Geruch
- Atemübungen

Modul 7: Spezielle Punkte für die Muskulatur

- Theorie Triggerpunkte
- Sonstige wirksame Punkte
- Lokalisation
- Behandlungstechnik

Referent/in

Ilse Maria Thoma, Laas

Tuina Instructor und Tuina Praktikerin

Alfred Sutrich, Wien

Tuina Instructor und Tuina Praktiker

Kursbeitrag

1.680,00 Euro + 20 % MwSt.

Termine

- Teil 1** Fr. 5.2. bis
Sa. 6.2.2010
- Teil 2** Fr. 5.3. bis
Sa. 6.3.2010
- Teil 3** Fr. 9.4. bis
Sa. 10.4.2010
- Teil 4** Fr. 7.5. bis
Sa. 8.5.2010
- Teil 5** Fr. 11.6. bis
Sa. 12.6.2010
- Teil 6** Fr. 2.7. bis
Sa. 3.7.2010
- Teil 7** Fr. 17.9. bis
Sa. 18.9.2010
- jeweils 9 bis 18 Uhr



Mit fester Stimme selbstbewusst und sicher auftreten

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Nutzen Sie Ihre klangvolle, lebendige Stimme, verbessern Sie damit Ihre Überzeugungskraft und Ihre positive Ausstrahlung.

Im Berufsleben ist unsere Stimme „das“ Aushängeschild wie wir auf andere wirken und wie wir andere erreichen. Ihre Stimme bestimmt außerdem wesentlich, wie Sie im Gespräch, bei Besprechungen in Teams und mit Patient/innen wirken. Finden Sie mit Ihrer Stimme eine klare Ansprache, entdecken Sie den Spaß sich mitzuteilen und dabei „stimmig“ zu sein! Verbessern Sie Ihre Überzeugungskraft und Ihre positive Ausstrahlung.

Inhalt

Entspannung und Lockerung des Stimmapparates, Kennen lernen der eigenen Stimme, Stimmvolumen vergrößern. Anhand spielerischer Situationen erfahren wir unser Sprechverhalten und verbessern es mit verschiedenen Kommunikations-, Stimm- und Atemübungen. Mit der Arbeit an kurzen Texten werden individuelle sprecherische Fähigkeiten weiterentwickelt und unsere Ausdrucksmöglichkeiten erweitert.

Referentin

**Verena Plangger, Köln/
Bozen**

Schauspielerin, Seminarleiterin für Theater- und Stimmworkshops, Regisseurin

Kursbeitrag

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mi. 10.2.2010, 9 bis 17 Uhr



Projektmanagement Qualifizierung und Zertifizierung

für Führungskräfte, Projektmanager und Mitarbeiter/innen

HAUS ST. GEORG SARNS

Der Kurs beinhaltet eine ganzheitliche, umfassende Ausbildung mit den Themenkomplexen Management-Grundlagen, Soziale Kompetenz, PM-Methoden und Organisation. Das Ausbildungsziel ist die Vermittlung einer vollständigen praxisorientierten Handlungskompetenz in neun Tagen, inkl. einer Einführung und Anwendung in MS Project. Darauf baut die Prüfungsvorbereitung mit drei Tagen auf (Level D). Wenn sie bereits Erfahrungen in Projekten haben, bereiten wir sie für den Level C (+1d) oder sogar Level B (+2d) vor. Die Qualifizierung beinhaltet ein individuelles Transferprojekt, was den Teilnehmer/innen als Referenz im Beruf dient. Sie erhalten das vierbändige Standardwerk der GPM (ca. 2.400 Seiten), eine CD mit 150 MB (Word, Excel, Visio, MS Project). Das sind ca. 100 Vorlagen für ca. 50 PM Methoden.

Die Zertifizierung ist international anerkannt.

Die IPMA International Project Management Association und die GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e.V. sind die Träger der Zertifikate für diesen Qualifizierungskurs. Das 4LC-Zertifikatssystem der IPMA ist der Standard für Projektmanagement in den 45 IPMA-Mitgliedsländern, was für die Teilnehmer/innen eine hohe Sicherheit für ihre Investition in Zeit und Geld bedeutet.

So gelingt der Weg zum Ziel: Projekterfolg & Wettbewerbsfähigkeit für Menschen und Firmen durch eine professionelle Standardisierung.

Der Projektmanagement Standardprozess wird in neun Workshoptagen, mittels der individuellen Transferprojekte praxisgerecht gelehrt. Die Wissensvermittlung zur sozialen Handlungskompetenz ist dabei die Grundlage.



Projektmanagement Qualifizierung und Zertifizierung

Workshop 1

Grundlagen, Definitionen, Statusbestimmung, Projektvorlauf und -Initialisierung, Anforderungsmgmt., Auftrag, Projektlandkarte, Konfigurations-/Dokumenten-/Vertragsmgmt., Selbstmgmt., Gruppendynamik

Workshop 2

Kreativität, Ziele, Stakeholder, Risiken, Vorgehensmodell, Phasenplan, Kommunikation, Informations- u. Berichtswesen, Startworkshop, Motivation, Projektstruktur, Arbeitspakete, Termin-/Einsatzmittel-/Kosten-/Finanzierungsplan

Workshop 3

Führung, Systemisches Mgmt., Prozessmgmt, Projektsteuerung, Lieferungen u. Leistungen, Ereignismgmt, Team-Rekrutierung, Informationsmgmt, Dokumentenversionsmgmt., Einkauf u. Beschaffung, Vertrags-/Änderungs-/Claimmgmt., Kundeabnahmemgmt.

Workshop 4

Projekt-Controlling, IST-Soll-Analysen, Prognosen, Fertigstellungswert, Meilenstein-/Kostentrend-Analysen, Konflikt-/Krisenmgmt. Stakeholder- u. Risikostatus, Lenkungsreis

Workshop 5

Projektabschluss, Rückblick, Erfahrungsauswertung, offene Punkte, Qualitätsmgmt.,

Projektakte, Start Prüfungsvorbereitung

Workshop 6

Prüfungsvorbereitung für IPMA Level D

Referent

Dipl. Ing. (Univ.) Fred Schröder

SCHRÖDER CONSULTANTS.
Zertifizierter PM Trainer GPM/IPMA; PM-Award Assessor GPM ö.b.v. IT Sachverständiger IHK München

Kursbeitrag

2.495,00 Euro + 20 % MwSt.
Zertifikatsprüfung 650,00 Euro

Informationsabend

Do. 25.1.2010, 19 Uhr
im Haus St. Georg/Sarns

Termine

Teil 1 Do. 11.2. bis
Fr. 12.2.2010

Teil 2 Do. 4.3. bis
Fr. 5.3.2010

Teil 3 Do. 25.3. bis
Fr. 26.3.2010

Teil 4 Do. 15.4. bis
Fr. 16.4.2010

Teil 5 Do. 6.5. bis
Fr. 7.5.2010

Teil 6 Do. 27.5. bis
Fr. 28.5.2010

jeweils von 9 bis 18 Uhr

Prüfungstermin

Fr. 18.6.2010



TrophoTraining® - Blitzentspannung

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Das von Dr. med. J. Derbolowsky entwickelte Konzentrationstraining zur Selbsthilfe ist ein Weg aus sieben kleinen Übungsschritten mit den Zielen: **Stärkung von Innen heraus für konzentrierte Gelassenheit und Entspannung sowie Stressabbau und Nervenkraft.** Eine Minute dreimal täglich üben – die Blitzentspannung erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Alltagsprobleme und stetig wachsenden Leistungsdruck und wird erfolgreich zur individuellen Gesundheitsförderung im Beruf als auch im täglichen Leben angewandt.

Ziele

- TrophoTraining® erfrischt und entspannt blitzartig
- erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- stärkt die Nerven und die Gelassenheit im Umgang mit den zu pflegenden Menschen
- hilft Stress abzubauen und die Gesundheit zu fördern
- schafft Selbstbewusstsein durch positiven Körperbezug
- Schlafstörungen verschwinden
- ist überall und jederzeit anwendbar

Referentin

**Annemarie Gumpold,
Innsbruck**

Bildungswissenschaftlerin, TrophoTrainerin®-Entspannungspädagogin und Psychopädin nach Dr. Derbolowsky®, Kinesiologin und Lernberaterin, Trainerin im Bereich Berufsorientierung und Persönlichkeitsbildung

Kursbeitrag pro Seminar

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin 1

Fr. 12.2.2010, 9 bis 17 Uhr

Termin 2

Fr. 26.3.2010, 9 bis 17 Uhr



Ablage – eine Plage!

„Alles im Blick – alles im Griff“

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in Non-Profit-Organisationen,
Vereinen und Verbänden

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre Dokumente sinnvoll, einfach und richtig ordnen bzw. organisieren. Ziel ist es, unkomplizierte und effektive Methoden aufzuzeigen, die sofort angewandt werden können, damit alles wieder gefunden und rechtzeitig erledigt werden kann.

Themen

Mein Schreibtisch ist leer und trotzdem habe ich alles im Griff! Wir lernen die praktischsten und effizientesten Ablagemodelle kennen und erfahren wie wir sie richtig für unsere Arbeitsbereiche einsetzen.

- Ablagebeschriftung einfach und klar mit dem Computer
- Ablage auf dem PC
- Wie verschaffen wir uns einen Überblick über die gesamten Jahresfälligkeiten
- Welcher Schreibtischtyp bin ich?
- Weitere praktische Tipps und Tricks

Referentin

**Michaela Trompedeller,
Sarnthein**

Dipl. Büromanagerin

Kursbeitrag

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 18.2.2010, 9 bis 17 Uhr



Mein inneres Team wahrnehmen und leiten

für Personen, die Gruppen/Teams in „Profit“ und „Non-Profit“-Bereichen leiten

Im beruflichen wie im persönlichen Alltag, vor wichtigen Entscheidungen, in schwierigen Situationen, bemerken wir die unterschiedlichen, zuweilen widerstrebenden Gefühle, Strebungen und Impulse in uns selbst. Sie beeinflussen unser Handeln, insbesondere in Entscheidungs- und Konfliktsituationen.

In diesem Kurs werden wir:

- eigene innere Anteile genauer wahrnehmen
- ihren Einfluss auf unser (berufliches und persönliches) Handeln erkennen und nutzen
- Aufmerksamkeit auf die eigene Selbststeuerung und Selbstverantwortung richten
- den Vorsitz (die chairperson) unseres „inneren Teams“ stärken
- das Chairpersonpostulat „Leite dich selbst“ im TZI System verorten

Wir arbeiten auf Basis der Haltung und Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach R.C. Cohn, mit erlebnisorientierten Arbeitsformen, an Hand (beruflicher) Praxissituationen.

Der Kurs ist als Basiskurs für die TZI-Ausbildung anerkannt.

Gemeinsame Belegung mit Kurs „Störungen und Konflikte“ wird empfohlen.

Referent/in

**Mag. Regina Hintner,
Salzburg**

Hochschullehrerin Uni Salzburg, Supervisorin (ÖVS), Lehrbeauftragte des Ruth-Cohn-Institute for TCI International

**Drs. Theo Middelkoop,
Utrecht**

Senior Consultant, Karriereberatung, Supervisor (ÖVS), Lehrbeauftragter des Ruth-Cohn-Institute for TCI International

Kursbeitrag

225,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 25.2. bis Sa. 27.2.2010

Do 14 bis 21.30 Uhr, Fr und Sa jeweils 9 bis 17 Uhr



Kreativ moderieren

Teamsitzungen lebendig leiten

für Führungskräfte, Projektmanager, Teamleiter, Marketingfachleute, Personalleiter, Mitarbeiter/innen und Interessierte

Wie kann eine Teamsitzung oder Konferenz ihre Themen und Inhalte kreativ und lebendig bearbeiten? Wie können Blockaden rechtzeitig erkannt und benannt werden? Wie kann die Leitung Mitarbeiter/innen durch eine abwechslungsreiche Moderation motivieren? Wie können alle Mitglieder ihre schöpferischen Fähigkeiten in das Team oder die Konferenz einbringen?

In diesem 2-tägigen Seminar zeigen wir Ihnen, wie es geht! Dabei werden konkrete Handlungsanleitungen vermittelt und kreative Methoden der Moderation und Leitung aufgezeigt, damit Sie mehr aus ihren Teamsitzungen und Konferenzen machen.

Referent

Karl Heinz Bittl, Oberasbach

Dipl.-Sozialpädagoge, Trainer, Mediator und Leiter des Conflict Culture Cooperation – Europäisches Institut für Konfliktmanagement

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 11.3. bis Fr. 12.3.2010

jeweils 9 bis 17 Uhr



Der Druck, der mich fast erdrückt!

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Kennen Sie folgende Situationen: Zeitdruck, hohe Leistungserwartungen, unfaire Konkurrenten, die Angst vor Fehlern oder Konflikte mit dem Vorgesetzten und anderen Mitarbeitern? Wie gehen Sie mit diesen Situationen um, welche Strategien wenden Sie an?

Unser modernes Berufsleben setzt uns in vielerlei Hinsicht einem enormen Druck aus.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Ursachen für seelischen Druck auf den Grund gehen. Dabei erkennen Sie, welche weiteren Kräfte in Drucksituationen beteiligt sind und erkennen die zugrunde liegenden Mechanismen. Dies befähigt Sie, sich besser kennen zu lernen, Strategien zu entwickeln, damit Sie Ihre Ziele bewusster verfolgen können und sich nicht mehr so leicht durch schwierige Situationen oder Mitmenschen unter Druck setzen lassen.

Inhalte

- Was ist Druck?
- Wenn die Karriere Druck auslöst
- Typische Druckauslöser erkennen
- Unter Druck geraten – was bedeutet das eigentlich?
- Den persönlichen Anteil erkennen
- Sich selbst und andere kennen lernen
- Grenzen setzen und Zeitdruck vermeiden
- Widerstände kooperativ auflösen
- Aus Machtkämpfen aussteigen
- Prioritäten setzen
- Krisenkompetenz erwerben
- Lebensprioritäten setzen
- Lebensqualität gewinnen

Referentin

Dr. Paula Maria Ladstätter, Barbian

Juristin, Mediatorin, Sozialpädagogin und Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Kursbeitrag

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Di. 16.3.2010, 9 bis 17 Uhr



Journalismuslehrgang

für Leute, die gelegentlich oder regelmäßig für Zeitungen, Zeitschriften oder fürs Radio journalistisch tätig sind

Teil 1 und 2

Grundseminar

- Recherche als Grundlage journalistischer Arbeit
- Sprache als Werkzeug des Journalisten
- Schreiben für Medien
- Die Nachricht
- Journalistische Darstellformen
- Schreiben fürs Hören
- Einführung in Pressemitteilung und Zeitschriftengeschichte
- Einführung in Layout und optischen Journalismus
- Einführung in den Kommentar
- Praktische Übungen

Teil 3

Interview

- Typen des Interviews, typische Situationen und Strategien
- Fragetechniken und Frageformen
- Einführung in das Radio- und Fernsehinterview
- Interviewübungen mit Video-Aufzeichnungen

Teil 4

Portrait und Pressefoto

- Einführungen in das Portraitschreiben für Print und Radio
- Pressefotografie: Typologien, Foto als Nachricht, Fotoschnitt
- Portraitübung mit Gesprächspartnern

Teil 5

Reportage

- Einführung in die Reportage
- Life-Reportage fürs Radio
- Recherche und Schreiben einer Reportage

Referenten

Dr. Meinrad Rahofer, Salzburg

Geschäftsführer des Österreichischen Kuratoriums für Journalistenausbildung. Dies ist eine gemeinsame Einrichtung der österreichischen Medien und der Journalistengewerkschaft zur Aus- und Weiterbildung

Dr. Helmut K. Ramminger, Salzburg

Freier Journalist und Trainer

Kursbeitrag

1.000,00 Euro + 20 % MwSt.

Termine

Teil 1 Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2010

Teil 2 Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2010

Teil 3 Do. 6.5. bis Fr. 7.5.2010

Teil 4 Do. 9.9. bis Fr. 10.9.2010

Teil 5 Do. 21.10. bis Fr. 22.10.2010

mittwochs 14 bis 17 Uhr, donnerstags und freitags jeweils 9 bis 17 Uhr



Journalismusseminar Aufbau: Die Reportage

für Teilnehmer/innen der bisherigen Journalismuslehrgänge

Die Leserforschung hat festgestellt: Leser wollen Geschichten lesen und nicht nur kurze Häppchen. Allerdings müssen diese Geschichten dramaturgisch und sprachlich gut gemacht sein. Wie das geht, vermittelt dieses Reportage-Aufbauseminar. Die Reportage ist die Form, mit der Journalisten Geschichten erzählen. Die Reportage kann, was die Leser sich wünschen: informiert und unterhalten zu werden. Der Aufbau von Reportagen, ihre Sprache, formale Charakteristika und praktische Übungen sind Inhalte des Workshops.

Referenten

**Dr. Meinrad Rahofer,
Salzburg**

Geschäftsführer des Österreichischen Kuratoriums für Journalistenausbildung. Dies ist eine gemeinsame Einrichtung der österreichischen Medien und der Journalistengewerkschaft zur Aus- und Weiterbildung

**Dr. Helmut K. Ramminger,
Salzburg**

Freier Journalist und Trainer

Kursbeitrag

180,00 + 20 % MwSt.

Termine

Teil 1 Sa. 20.3.2010

Teil 2 Sa. 17.4.2010

jeweils 9 bis 17 Uhr



Umgang mit schwierigen Kunden und Gästen

für Büroangestellte und Mitarbeiter/innen im Tourismus

Freundlich zu Kunden? Serviceorientiert zu Gästen? Selbstverständlich! – So lange man freundlich zu uns ist! Aber was tun, wenn mir unfreundlich, überheblich oder gar anmaßend begegnet wird? Wie verhalte ich mich angemessen, wenn ein Kunde oder ein Gast mich verbal angreift? Oder Leistungen verlangt, die nicht vereinbart sind? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie angemessen agieren bzw. reagieren und die Ruhe auch in kritischen Situationen bewahren können. Lernen Sie, Kunden auch in kritischen Situationen optimal zufrieden zu stellen.

- Der erste Eindruck: Optimale Kleidung und kompetentes Auftreten von Anfang an
- Grundlagen der Kommunikation: Was wir alles aussagen, wenn wir sprechen und was dahinter steckt
- Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung: Wie Sie erkennen können, ob Ihr Gegenüber negativ gestimmt ist

- Meine Aufgaben, meine Rolle im Gespräch
- Fragetechnik: Finden Sie heraus, was das eigentliche Problem ist
- Formulierungen die helfen, Formulierungen die provozieren könnten
- Sich in den Kunden hinein-fühlen und sich trotzdem abgrenzen
- Stress - Der Steinzeit-mensch in uns und wie wir ihn beruhigen können

Referentin

Mag. Christine Stabel, Wien

Selbständige Unternehmensberaterin, Trainingsschwerpunkte: Office-Management, Zeit- und Lebensplanung, Persönlichkeitsentwicklung, Führungstraining

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mo. 22.3. bis Di. 23.3.2010

jeweils 9 bis 17 Uhr



Telefontraining

für Büroangestellte und Telefonisten/innen

Professionell zu telefonieren ist eine Kunst – aber eine Kunst, die von jedem zu erlernen ist. Ihre Aufgabe ist, sich mit anderen Menschen beruflich auszutauschen. Erfahren Sie in diesem Seminar wie Ihnen auch schwierige Telefonate mühelos gelingen. Genaues Zuhören, richtiges Fragen und kompetente Antworten sind die Zutaten, die Ihnen das Telefonieren leicht machen!

- Das Telefon – der direkte Draht zum Kunden
- Was macht den Unterschied zum persönlichen Gespräch aus?
- Was bedeutet ein Kundenanruf für Sie?
- Professionell begrüßen – Sympathischer Einstieg
- Weiterverbinden – wie viel Wartezeit ist dem Kunden zumutbar?
- Aussagekräftige Telefonnotizen verfassen
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Positiv formulieren
- Warum Zuhören so wichtig ist

- Die richtige Frage im richtigen Moment – Fragetechnik
- Reklamationen und Beschwerden kommen vor – wie Sie souverän damit umgehen
- Ruhe bewahren – aber wie?
- Selbstbewusst auch am Telefon
- Telefonate gekonnt und verbindlich abschließen

Referentin

Mag. Christine Stabel, Wien

Selbständige Unternehmensberaterin, Trainingsschwerpunkte: Office-Management, Zeit- und Lebensplanung, Persönlichkeitsentwicklung, Führungstraining

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mi. 24.3. bis Do. 25.3.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Gönnen Sie sich einen Abstand!

Wie reflektieren und nachdenken zu neuen Problemlösungsstrategien führen

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Im Berufsalltag kommen wir immer wieder in Situationen, in denen sich Dinge anders entwickeln als geplant, Mitarbeiter/innen anders handeln als von uns gedacht. Sobald unsere Vorstellungen mit der Realität überhaupt nicht mehr übereinstimmen, besteht Handlungsbedarf, um die Lage wieder in den Griff zu bekommen, die Möglichkeiten neu zu nutzen und veränderte Voraussetzungen konstruktiv handzuhaben.

Nun ist es hilfreich für den (Wieder-)Gewinn an Klarheit, Effizienz und Effektivität 5 -10 min. innezuhalten, die Sache noch einmal zu überdenken, von einer anderen Seite zu betrachten oder eine zweite Meinung einzuholen.

Gönnen Sie sich 2 Tage Abstand für dieses Seminar und Sie werden daraus neue, zielführende Lösungsstrategien entwickeln. Sie lernen einfache Methoden, Haltungen und Herangehensweisen kennen, mit denen Sie sich in Ihrem Berufsalltag Raum und Zeit für Reflexion schaffen und damit eine höhere Effizienz, Handlungsfreiheit und Freude erreichen können.

Aufbau des Seminars

- Dialogische Grundhaltung
- Praxis der Achtsamkeit
- Reflexion des eigenen Handelns und Denkens
- Reflexion anderer unterstützen
- Reflexion in Gruppen/Teams



Inhalt

- Einführung in die dialogische Kommunikation
- Methoden der Reflexion (u.a. Dialog, Achtsamkeitspraxis, Reflecting Team, Fragetechniken, visuelle Reflexion)
- Vorgehensweisen und Settings für Reflexion (Selbstreflexion, kollegiale Beratung, Intervention)
- Üben und lernen durch Erfahrung – alle Methoden und Herangehensweisen werden mit eigenen Fragen und Situationen angewandt und geübt
- Transfer in den beruflichen Alltag (Entwicklung von Anwendungsstrategien anhand der individuellen Situation)

DIALOG = Raum & Zeit = Nachdenken & Nachspüren = Erkunden & Erkennen > Verändern!
DIALOG ist eine Kommunikationsform, die Sie für sich selbst oder mit einer Gruppe nutzen können, um „Eingefahrenes“ aufzulösen und neue, hilfreichere Lösungen für Fragen und Probleme zu finden - sie ist einfach und steht ihnen jederzeit zur Verfügung!

Referentin

**Henriette Katharina Lingg,
München**

Organisationsberaterin und
Coach

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mi. 24.3. bis Do. 25.3.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Mit Selbstdisziplin und Eigenverantwortung mehr erreichen

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Sie analysieren Ihren persönlichen und den Gruppenarbeitsstil. Sie erkennen eigene und fremde Störfaktoren und Blockaden. Sie erarbeiten sich eine persönliche Strategie und Umsetzungsschritte für die Praxis. Sie entwickeln ein persönliches Erfolgscontrolling.

Bessere und schnellere Ergebnisse in einem beschleunigten Arbeitsumfeld – durch konsequentes und aktives Handeln.

Inhalte

- Selbsttest mit Auswertung Ihres persönlichen Profils
- „Mein Ziel und der Weg...“
- Was lenkt mich ab und wann?
- Mit Selbstdisziplin mehr Zeit haben
- Störfaktoren erkennen und Lösungen erarbeiten
- „Nein“-Sagen zum richtigen Zeitpunkt ist erlernbar!
- Unangenehmes anpacken
- Der tägliche „Kampf“ mit dem Aufschieben
- Eigenverantwortung erfordert Mut! Wie packe ich es an?
- Die persönliche Erfolgsbilanz verbessern!

Methodik

- Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbstanalyse, Diskussion
- Übungen aus der Praxis
- Hohe Transfersicherung durch Einsetzen der M*A*S*T*E*R-Lernmethode

Referentin

Roswitha Grabmeir, Dachau
Kommunikationstrainerin, zertifizierte NLP-Trainerin, Trainerausbildung in Gruppenleitung, Moderatorin und Coach

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Di. 6.4. bis Mi. 7.4.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Schriftliches Beschwerdemanagement

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Sie verhalten sich in schwierigen und komplexen Situationen richtig und korrekt. Sie sparen Zeit und Ärger. Durch souveräne Reaktionen auf Beschwerdebriefe verbessern Sie die Situation der Beteiligten. Sie vermeiden künftigen Aufwand und heben das Bild Ihres Bereiches nach außen.

Sie sind über die Möglichkeiten professioneller und zeitgemäßer Korrespondenz informiert und können sie in Beschwerdesituationen anwenden. Sie schätzen diese richtig ein und reagieren souverän. Ihre Antworten führen zu einer Lösung oder auf einen Weg, der eine sachliche und rationale Lösung ermöglicht.

Inhalte

- Grundlagen schriftlicher Kommunikation
- Empfänger- und lösungsorientierter Korrespondenzstil
- Briefziel richtig definieren - Briefaufbau mit AIDA
- Beschwerdesituationen richtig einschätzen

- Lösungen und Alternativen durch Perspektivenwechsel
- Mit wirkungsvollen Formulierungen Eskalationen unterbrechen
- „After-Trouble“Aktivität - Beschwerden wirkungsvoll abschließen
- Standardformulierungen für verschiedene Beschwerdetypen entwickeln
- E-Mail - korrekt und überzeugend einsetzen

Referentin

Roswitha Grabmeir, Dachau
Kommunikationstrainerin,
zertifizierte NLP-Trainerin,
Trainerausbildung in Gruppenleitung, Moderatorin und Coach

Kursbeitrag

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 8.4.2010, 9 bis 17 Uhr



Kreativitätstechniken

Ideen finden - Abläufe verbessern - Chancen erhöhen

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Gute Ideen sind gefragt - und das schnell! Mit einfachen und verblüffenden Techniken haben Sie Zugriff auf Ihr Ideen-Potenzial. Sie erkennen Ideen, die buchstäblich „nahe liegen“ und beseitigen Ihre Denkblockaden.

Sie kennen verschiedene Kreativitätstechniken. Sie können damit berufliche und alltägliche Themen übersichtlich strukturieren, systematisch bearbeiten und Ideen und Lösungen entwickeln.

Inhalte

- Wie arbeitet unser Gehirn - wie denken wir?
- Mind-Map Methode - ein leichtes aber professionelles Tool
- Der „Verblüffungs“-Index
- Das Prinzip „Bisoziation“
- Denk- und Kreativitätstechniken
- „Schnell“-Ideenfinder
- Gedächtnistraining, Merk- und Erinnerungstechniken

Referentin

Roswitha Grabmeir, Dachau

Kommunikationstrainerin, zertifizierte NLP-Trainerin, Trainerausbildung in Gruppenleitung, Moderatorin und Coach

Kursbeitrag

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Fr. 9.4.2010, 9 bis 17 Uhr



Die Kunst des Lachens

für Pädagogen/innen, Psychologen/innen, Therapeuten/innen, Moderatoren/innen, Trainer/innen, Referenten/innen, in der Seniorenarbeit Tätige, Pflegepersonal und Interessierte

„Lachen ohne Grund“ ist eine neue Art von Humor: es ist die reine Lust, Lebenslust. Lachen ist das natürliche Ventil, zur Lösung der inneren Spannungen. Mit häufigem Lachen erhalten wir unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Lachyoga ist eine Stütze auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz.

Wir brauchen keine Witze und komische Darstellungen auf Kosten anderer, denn das „Lachen ohne Grund“ kommt von selbst und kommt von innen heraus, ja, es ist echt, ganz natürlich und lebensbejahend. Lernen Sie (wieder) zu lachen und gewinnen Sie (wieder) Freude an und in Ihrem Beruf, mit Ihrer Familie und Freunden. Einfach „einlassen – loslassen – loslachen“.

Seit der indische Arzt Dr. Madan Kataria vor nunmehr 15 Jahren diese neue Form des Wohlbefindens durch - scheinbar - grundloses Lachen erprobt hat, verbreitete sich Lachyoga rund um den Globus. Der erste Lachclown, Patch Adams, brachte bereits in den 70er Jahren Fröhlichkeit mit der roten Nase in die Spitäler - und erzielte nachweislich Heilungserfolge; Lachtherapeuten wie Michael Titze belegen mit empirischen Untersuchungen die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens - auch bei gesunden Menschen; Konfliktforscher setzen auf die entwaffnende Wirkung des Lachens bei zwischenmenschlichen Spannungen – und ab April 2010 können Sie (wieder) mit dabei sein.



Die Kunst des Lachens

Teil 1

Informiert über den physiologischen und psychischen Vorgang beim Lachen und seine Wirkung auf Körper – Geist – Seele, führt Sie in ein neues Bewusstsein in entspannter Atmosphäre. Sie lernen die unterschiedlichen Übungen mit ihren Besonderheiten kennen, wir lachen und üben und sind kreativ.

Teil 2

Gibt Ihnen Gelegenheit, Sicherheit im Auftreten als Lachyoga-Gruppenleiter zu erlangen. Alle Übungen (ca. 90) werden erprobt und individuell erweitert. Dazu kommen noch Hinweise für die Leitung spezieller Lachgruppen wie Kinder / Schüler/innen, Patient/innen, ältere Mitbürger/innen („Das dritte Alter“). Zum Abschluss kreieren Sie eine Lachyoga-Vorführung.

Für Sie

Das Ausbildungsangebot richtet sich besonders an jene, welche in Kontakt zu Mitmenschen stehen, dem Leben mehr Freude und Lust abgewinnen wollen, die nicht darauf warten, dass andere für sie, sondern sie selbst ihr persönliches Umfeld gestalten und bereichern wollen.

Referent

Mag. Klaus Liedmair,
Innsbruck

Lachtherapeut und Trainer,
Leiter der Österreichischen
Lachschule

Kursbeitrag

210,00 Euro + 20 % MwSt.

Termine

Teil 1 Fr. 9.4. bis
Sa. 10.4.2010

Teil 2 Fr. 23.4. bis
Sa. 24.4.2010

jeweils 9 bis 17 Uhr



Ausbildung zum Nordic-Walking-Instructor

für alle Aktiven, die Nordic Walking Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene in Organisationen, Vereinen, Verbänden, Sportstudios, im Sport Einzelhandel usw. anbieten und durchführen möchten

HAUS ST. GEORG SARNIS

Mit der Teilnahme und dem erfolgreichen Abschluss der Prüfungen dieses 2-Tages Seminars ist der Teilnehmer offizieller ANFA „Nordic Walking Instruktor“. Die ANFA (Alpine Nature Fitness Association) ist ein Verein, der die Pflege und Vertretung sogenannter Nature-Fitness-Sportarten zum Zweck bestimmt hat. Er hat in den letzten Jahren mehr als 4.500 Nordic-Walking-Trainer ausgebildet.

Theoretische und praktische Inhalte

- Grundtechnik und Varianten des Nordic Walkings
- Ausrüstung und Material
- Kräftigung - Stretching - Mobilisation
- Einsatz Herzfrequenzmessung
- Aufbau von Trainingseinheiten
- Organisation von Treffs, Kursen, Führen von Gruppen

Leistungspaket

Ausbildungsunterlagen (CD-ROM), Urkunde „ANFA Nordic Walking Instructor“, Theorie- und Praxisschulung, Prüfung, NW-Stöcke für 2 Tage

Referent

**ANFA Mastertrainer,
Innsbruck**

Kursbeitrag

175,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Sa. 10.4. bis So. 11.4.2010

jeweils 9 bis 17 Uhr



Wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal gestalten

für Sachbearbeiter/innen, Sekretäre/innen, Führungskräfte, Existenzgründer/innen bzw. all jene, die mehr Ordnung und Effizienz im Büro anstreben

Lernziel

Weniger suchen, schneller finden und damit mehr Zeit für produktives Arbeiten - Das ist das Motto in diesem Seminar.

Die Teilnehmer/innen...

... sollen verstehen, welchen Nutzen die optimale Gestaltung des Arbeitsplatzes bringt

... erhalten diesbezügliche Ratschläge und Instrumente und

... sollen imstande sein, das Erlernte konkret in die Praxis umzusetzen.

Inhalt

- Der Arbeitsplatz heute: Symbol, Heimat ...
- Mehr Erfolg durch einen organisierten Arbeitsplatz (Vorteile)
- Ein Büro zum Wohlfühlen – der ideale Arbeitsplatz
- Schaffen Sie Ordnung und Sauberkeit – Tipps und Tricks
- Standardisieren Sie Ihre Büroorganisation – Checklisten als wertvolle Hilfsmittel
- Gemeinschaftsräume – was tun?
- Instrumente der Dokumentenverwaltung

- Sinnvolle Schreibtischorganisation – das 3-Körbchen-System
- Organisation der Ablage auf Papier und im PC
- Ergonomie – „gesunde“ Büroarbeit
- Wohlfühlen mit Feng Shui am Arbeitsplatz
- Zeit finden zum Aufräumen – berufliches und privates Zeitmanagement

Im Sinne einer effizienten, Nutzen stiftenden Analyse sind die Teilnehmer/innen gebeten, vor Seminarbeginn einige Bilder ihres Schreibtisches bzw. ihres Büros (auch Fensterbank, Boden usw.) abzugeben. Bitte nicht vor dem Fotoshooting aufräumen.

Referentin

**Silvia Schroffenegger,
Deutschnofen**

PR-Beraterin und Trainerin

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mi. 14.4. bis Do. 15.4.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Führungswerkstatt für Frauen

für Frauen in Führungs- und Leitungsfunktionen, Leiterinnen von Teams oder die eine solche Position in Kürze ausführen wollen

HAUS ST. GEORG SARNS

„Ich kann nur weitergeben, was ich selbst bin“

Alle Menschen, die mit und für Menschen arbeiten, sind ständig gefordert, müssen auf Menschen eingehen, diese verstehen, sie begleiten, anleiten, weiterleiten und dabei selbst auch noch „leben“.

Schlüsselqualifikationen können nur in Gruppen, das heißt im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen gelernt und geübt werden. Aus diesen und mehr Gründen wird ein Raum – eine Führungswerkstatt – geschaffen, in welcher Frauen eine Gruppe von Teilnehmerinnen als Ressource sehen und nutzen können. Es werden Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen gelernt, geübt, gefunden, konstruiert und reflektiert. Durch verschiedene kreative Arbeitsweisen und Modelle erfahren die Teilnehmerinnen, wie für sie als Führungskraft Weiterentwicklung möglich ist.

Zugleich gilt die Lehrgangsgruppe als Lern- und Übungsfeld, um die angestrebten Ziele zu verwirklichen.

Der Erwerb von Schlüsselqualifikationen und das Erlernen von verschiedenen Arbeitstechniken führen zur Entwicklung eines

persönlichen Arbeitsstils. Der Lehrgang ist ein Ort der Reflexion und Weiterentwicklung für Frauen die führen.

Hier wird Klarheit über das eigene, weibliche Führungsverständnis, die eigenen Funktionen, Rollen, über die Dynamik der Organisations- und Gruppenprozesse, in welche sie als weibliche Führungspersönlichkeit involviert sind, gewonnen.

Die Fähigkeit andere Menschen zu leiten liegt nicht in unseren Genen, sondern muss gelernt werden.

Die Entwicklung zur Führungspersönlichkeit braucht Zeit und Raum.

Ziele

- Sich selbst als Führungskraft entdecken, entwickeln und entfalten
- Ziele entwickeln und Wege zur Verwirklichung suchen
- Eigene neue Ressourcen entdecken
- Eigene Grenzen kennen lernen
- Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Verbesserung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Reflektierter Umgang mit Autoritäten finden



Führungswerkstatt für Frauen

- Eigene Leitungsqualitäten entdecken – Strategien zu deren Umsetzung entwickeln
- Reflexion der eigenen Arbeitssituation
- Das System der eigenen Organisation beleuchten
- Teamentwicklung
- Eigene Funktionen und Rollen erkennen und klären

Inhalte

Modul 1: Ich als Führungskraft

- Standortbestimmung, Visionen und Ziele entwickeln
- Wege zur Verwirklichung suchen
- eigene Ressourcen entdecken und weiterentwickeln
- sich seiner eigenen Grenzen bewusst werden
- den ureigenen Führungsstil finden

Modul 2: Meine Funktionen, Rollen und Aufgaben als Führungskraft

- meine Aufgaben als Führungskraft reflektieren
- eigene Funktionen und Rollen erkennen und klären
- eigene Leitungsqualitäten entdecken
- Strategien zu deren Umsetzung entwickeln

Modul 3: ICH und meine Mitarbeiter/innen; ICH und mein Team

- Kommunikation mit meinen Mitarbeitenden und im Team

- Teamsitzungen, ja - aber wie?
- Motivation von Mitarbeiter/innen
- Mitarbeiter/innengespräch
- Lehrgangsreflexion, Transfer in die Praxis
- die Struktur meines Teams und Organisation beleuchten
- neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten gewinnen

Referentin

Mag. Margit Kühne Eisendle, Rankweil

Organisationsentwicklerin, Coach und Gestaltpädagogin. Autorin der Buches: Supervision und Coaching mit weiblichen Führungskräften - Eine Strategie wider die Einsamkeit

Kursbeitrag

575,00 Euro + 20 % MwSt.

Frühbucherbonus

520,00 Euro + 20 % MwSt.
bei bestätigter Anmeldung bis 8.3.2010

Termine

Teil 1 Di. 20.4. bis
Mi. 21.4.2010

Teil 2 Di. 25.5. bis
Mi. 26.5.2010

Teil 3 Di. 8.6. bis
Mi. 9.6.2010

Di. 13 bis 18.30 Uhr, 19.30 bis 21 Uhr, Mi. 9 bis 17 Uhr



Selbstorganisation, Chaos & Komplexität: Modellansätze um das Unfassbare zu fassen

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen von Profit und
Non-Profit Einrichtungen

Die Steuerung sozialer und auch zwischenmenschlicher Prozesse, sei es in Form direkter Eingriffe oder in Form von Rahmenbedingungen, ist immer mit dem Problem des Eingriffs in komplexe Zusammenhänge verbunden. Dies betrifft Organisationen, Arbeitsabläufe, Verhandlungen wie natürlich auch zwischenmenschliche Beziehungen etc.

Insbesondere mit den Denkansätzen, welche auf den Konzepten von Selbstorganisation, Chaos und Komplexität beruhen, kann man erfolgreich eine veränderte Sichtweise dieser Zusammenhänge aufzeigen und nutzbar machen.

Diese Veranstaltung soll für Mitarbeiter/innen von Organisationen, Administrationen aber auch sozialen Einrichtungen einen Einblick in die Gedankengebäude dieser neuen Denkansätze geben.

Anhand von Praxisbeispielen, kleinen Übungen und Diskussionen sollen die Ansätze zudem für die Teilnehmer auch „erfahrbar“ gemacht werden.

Referenten

**Mag. Dr. G. Holzmüller,
Innsbruck**

Physiker und Mathematiker;
Systemtheoretiker

Univ. Doz. DDr. S.

Giacomuzzi, Innsbruck

Psychologe, Psychotherapeut,
Physiker und Systemtheoretiker

Kursbeitrag

75,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Fr. 23.4.2010, 9 bis 17 Uhr



Leben in Balance

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

“Man sieht immer das, was nicht getan wurde und nie das, was schon bewältigt ist.” *Marie Curie*

In unserer Gesellschaft nimmt die seelische Not zu und die Sehnsucht nach Lebensfreude und Gelassenheit steigt. Die Anzahl der Menschen, die sich nicht nur wegen körperlicher sondern vor allem wegen seelischer Überforderung krankschreiben lassen, hat sich in den letzten fünf Jahren verdoppelt. Der Begriff Burn out ist zu einem Modewort geworden. Die wenigsten wissen, welche Merkmale zum Ausgebranntsein führen. Chronische Müdigkeit, schnelle Erregbarkeit und emotionale Überreaktion sind einige markante Symptome. Das deutlichste Zeichen ist das Gefühl der Sinnlosigkeit, das Viktor E. Frankl als das „Existenzielle Vakuum“ bezeichnet hat. Trotz der Menge an Arbeit und der Fülle an Begegnungen bleiben Menschen innerlich leer und die Folge sind Interesselosigkeit und Antriebslosigkeit.

Es gibt viele Wege, die aus der Sinnlosigkeit in ein sinnerfülltes Leben führen. Wesentlich ist in-nehaltend, nachzudenken, sich zu orientieren, um nicht eines Tages in einer Sackgasse zu lan-

den. Einige praktische Möglichkeiten, die ein bewusstes Entgegensteuern gegen Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit bewirken lernen Sie in diesem Seminar kennen.

Inhalte

- Orientieren statt funktionieren
- Potentiale entfalten statt Ressourcen ausnützen
- Praktische Anregungen zur Vorbeugung

Methode

Die theoretische Grundlage des Seminars ist die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls verbunden mit Erkenntnissen der modernen Hirnforschung. Spielerische Elemente aus der Gestaltpädagogik und aus dem therapeutischen Humor bereichern das gemeinsame Erleben.

Referentin

Inge Patsch, Axams

Eigene Beratungspraxis: Logotherapie und Existenzanalyse, Buchautorin

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mi. 28.4 bis Do. 29.4.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Welcher Leitungstyp bin ich?

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Leitungspersonen stehen im Spannungsfeld zwischen Führung und Verwaltung. Führungsaufgaben sind verbunden mit dem Voranbringen eines Projektes, Visionsentwicklung und der Motivation der Mitarbeitenden. Verwaltung oder Management klärt die Verantwortungen und schafft stabile Rahmenbedingungen für das Unternehmen oder der Einrichtung. Fast keine Leitungspersönlichkeit ist mit diesen beiden Dynamiken in einer Balance.

Doch was tun, wenn ich zwar gerne ein Projekt voranbringe, aber die Bewahrung und Verwaltung nicht meine Stärke ist? Was tun, wenn ich auf einer Position sitze, die von mir Visionen und Neuentwicklungen verlangt, ich aber das Bestehende bewahren will?

Das Seminar lädt Sie ein über das eigene Leitungsverhalten nachzuspüren und die Präferenzen zu erkennen, die auch ihre Stärken sind. Sie erhalten Anregungen wie sie in ihrer Position, sich zu einer Balance hinbewegen können.

Referent

Karl Heinz Bittl, Oberasbach

Dipl.-Sozialpädagoge, Trainer, Mediator und Leiter des Conflict Culture Cooperation - Europäisches Institut für Konfliktmanagement

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 6.5. bis Fr. 7.5.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Schreiben für das Internet

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in Unternehmen, NPO's, Vereinen und Verbänden, die Texte und Inhalte fürs Internet schreiben

Das Internet ist das Medium für aktuelle Informationen. Aber wie schreibt man für Online-Leser? Wie verfasst man Headlines und Teaser (= Anreißer, der zum Weiterlesen verlocken soll), so dass sie ansprechend sind? Was unterscheidet Print- von Onlinetexten, und wie bereitet man Inhalte webgerecht auf? Wie verlinkt man wohin, was muss man beim Newsletter-Schreiben beachten und wie kann man die Möglichkeiten des Web 2.0 sinnvoll einsetzen? Die Dozentin erarbeitet die Grundlagen gemeinsam mit den Teilnehmern in Präsentation, Gespräch und PC Übungen.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, einen Laptop zum Seminar mitzubringen.

Referentin

Claudia Frickel, München

Journalistin für Online- und Printmedien, Dozentin an Journalistenschulen

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Mo. 10.5. bis Di. 11.5.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Psychologie im beruflichen (und privaten) Alltag

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Optimieren Sie Ihr Selbstmanagement durch besseres Wissen um psychologische Prozesse im täglichen Zusammenarbeiten und Zusammenleben. Emotionale Stabilität unterstützt Sie bei der Orientierung in Ihrem Alltag, stärkt Ihr psychisches Wohlbefinden und erleichtert Ihnen den Umgang mit anderen.

Trainingsinhalte

- Was macht unsere Persönlichkeit aus?
- So schärfen Sie Ihre Wahrnehmung
- Altlasten aus dem Unbewussten
- Die innere Ordnung: Unser ganz persönliches Wertesystem
- Der selbst bestimmte Umgang mit Emotionen
- Drei Arten von Motivation und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen
- Drei Alternativen im Umgang mit unserem Umfeld
- Wertschätzende Haltung mir selbst und anderen gegenüber

Referentin

Ulrike Ebner-Stella, Wien

Akademische Beraterin und Coach, Diplom-Lebens- und Sozialberaterin, NLP-Master-Coach

Kursbeitrag

150,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Di. 11.5. bis Mi. 12.5.2010
jeweils 9 bis 17 Uhr



Selbst-Coaching – Persönliche Kompetenz und Power gewinnen

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen

Sie erfahren, wie Sie durch Selbst-Coaching und mentales Training Ihre persönlichen Ressourcen entdecken und erfolgreich in Ihr Berufsfeld einbringen können. Sie vermitteln Gelassenheit und können entspannt mit Kritik und Emotionen umgehen. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Sie selbst zu Ihrem Erfolg beitragen können!

Trainingsinhalte

- Ihre persönliche Standortbestimmung
- Ihr bester Coach – Sie selbst!
- Erkennen und Verändern individueller Denkmuster und Glaubenssätze
- So gewinnen Sie mentale Stärke für den Alltag
- Entdecken und mobilisieren Sie Ihre inneren Kraftquellen
- Die Macht des positiven Denkens
- Selbstmanagement durch zielorientiertes Handeln
- Der entspannte Umgang mit Kritik und Emotionen
- Steigern Sie Ihre Ausstrahlung durch Gelassenheit und Authentizität

Referentin

Ulrike Ebner-Stella, Wien

Akademische Beraterin und Coach, Diplom-Lebens- und Sozialberaterin, NLP-Master-Coach

Kursbeitrag

190,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 13.5. bis Sa. 15.5.2010

Do. und Fr. jeweils 9 bis 17 Uhr, Sa. 9 bis 12 Uhr



Störungen und Konflikte wahrnehmen und händeln

für Personen, die Gruppen/Teams in „Profit“ und „Non-Profit“-Bereichen leiten

Konfliktsituationen treffen uns häufig unerwartet und sind meist unangenehm. Dennoch sind sie „normal“ und im beruflichen wie persönlichen Alltag eine Realität. Störungen wahrzunehmen und mit Konflikten konstruktiv umzugehen ist eine wesentliche Kompetenz professionellen Handelns.

In diesem Kurs wollen wir:

- zur Begriffsklärung von Störung, Konflikt, Krise beitragen
- eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen zu Störungen und Konflikten auf die Spur kommen
- Möglichkeiten entdecken sich selbst und andere im Konfliktfall besser leiten zu können
- Handlungsmöglichkeiten und methodisches Repertoire m.H. der TZI erweitern, wenn es in Gruppen, Teams oder Gremien hakt
- das Störungspostulat „Störungen nehmen sich Vorrang“ innerhalb des TZI Systems verorten

Wir arbeiten auf Basis der Haltung und Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach R.C. Cohn, mit erlebnisorientierten Arbeitsformen, an Hand (beruflicher) Praxissituationen.

Der Kurs ist als Basiskurs für die TZI-Ausbildung anerkenbar.

Gemeinsame Belegung mit Kurs „Inneres Team - Selbststeuerung“ wird empfohlen.

Referent/in

Mag. Regina Hintner, Salzburg

Hochschullehrerin Uni Salzburg, Supervisorin (ÖVS), Lehrbeauftragte des Ruth-Cohn-Institute for TCI International

Drs. Theo Middelkoop, Utrecht

Senior Consultant, Karriereberatung, Supervisor (ÖVS), Lehrbeauftragter des Ruth-Cohn-Institute for TCI International

Kursbeitrag

225,00 Euro + 20 % MwSt.

Termin

Do. 13.5. bis Sa. 15.5.2010
Do. 14 bis 21.30 Uhr, Fr. und Sa. jeweils 9 bis 17 Uhr



mein lebens...leit...bild entwickeln

Ein Seminar für Frauen

für Frauen, die sich mit ihrer Zukunfts- und Karriereplanung auf kreative Art und Weise auseinandersetzen wollen

HAUS ST. GEORG SARNS

Den eigenen Weg zu finden – ist oft gar nicht so leicht. In dieser Zeit der Individualisierung und vermehrten Freiheit, gibt es unzählige Möglichkeiten und Weggabelungen, scheinbar haben sich unsere Chancen ins Unermessliche gesteigert.

Nur – welchem Weg nun folgen, wenn so viele spannende Dinge winken?

Sehnsüchte zu spüren, ist manchmal der Anfang! Um Taten folgen zu lassen, müssen aus Sehnsüchten Wünsche werden. Im Seminar machen wir uns auf den Weg, unsere Wünsche wieder zu entdecken. Aus Träumen und Wünschen entsteht eine Vision, die uns dabei hilft, unser Lebensleitbild zu entwickeln.

Dieses - ganz persönliche Lebensleitbild - ist richtungsweisend und hilft uns dabei, unsere Energie bestmöglich einzusetzen. Mein Weg - mein Ziel.

Inhalte

- Sich eigenem Sehnen und Wünschen annähern
- Die eigene Vision finden
- Ein persönliches Lebensleitbild entwickeln
- Ziele konkretisieren
- Erste Schritte zur Umsetzung entwickeln

Was können Sie mit nach Hause nehmen?

- Ihr ganz persönliches Lebensleitbild
- Erste konkrete Schritte für Ihren Lebensalltag
- Umsetzungsrichtlinien
- Methoden zur Umsetzung in der Arbeit mit Menschen

Referentin

Mag. Margit Kühne-Eisendle, Rankweil

Coach, Supervisorin, Gestaltpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Organisationsentwicklerin

Kursbeitrag

250,00 Euro + 20 % MwSt

Frühbucherbonus

210,00 Euro + 20 % MwSt.

bei bestätigter Anmeldung bis 15.5.2010

Termin

Mi. 30.6.2010, 14 Uhr bis

Fr. 2.7.2010, 16 Uhr



Werte und Kultur

für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Kindergärtner/innen, Pädagogen/innen, Jugendarbeiter/innen; Betreuer/innen; Sozialassistenten/innen; Religionslehrer/innen, ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, im kirchlichen Bereich Tätige und Interessierte

HAUS ST. GEORG SARNS

Eine Einführung in das Thema **Werte** und welche Bedeutung sie für die Erziehung haben. Der hier vermittelte Ansatz geht davon aus, dass Werte in einem unmittelbaren Zusammenhang mit den menschlichen Bedürfnissen stehen. Mittels der eigenen Kultur werden die Werte vermittelt und gelebt.

Bei dem Kurs wird diesen Zusammenhängen nachgegangen und in einen pädagogischen praktischen Bezug gesetzt. Durch diesen Kurs wird mit vielen praktischen Ritualen, Spielen und Übungen die Vermittlung folgender Werte erleichtert:

- Würde und Ehre
- Gerechtigkeit
- Wahrheit
- Freiheit
- Gleichberechtigung – Gleichheit

Bitte detailliertes Programm anfordern!

In Zusammenarbeit mit dem Pädagogischen Institut für die deutsche Sprache



Referent

Karl Heinz Bittl, Oberasbach
Dipl.-Sozialpädagoge, Organisationsberater, Supervisor, Coach, Lehrbeauftragter an der Ohm-Hochschule in Nürnberg

Kursbeitrag

200,00 Euro + 20 % MwSt.

Termine

Teil 1 Mo. 23.8. bis
Di. 24.8.2010

Teil 2 Do. 28.10. bis
Fr. 29.10.2010

Teil 3 Do. 2.12. bis
Fr. 3.12.2010

jeweils 9 bis 17.30 Uhr



Organisatorische Hinweise

Auskünfte und Anmeldungen

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail erfolgen. Eine Anmeldung zu den Seminaren ist bis eine Woche vor Seminarbeginn möglich.

Abmeldung/Stornogebühren

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 25 % des Kursbeitrages, bei späterer Abmeldung eine Stornogebühr von 50 % des Kursbeitrages.

Mindestbeteiligung

Die Seminare finden nur mit einer Mindestteilnehmerzahl statt. Warten Sie deshalb nicht bis zuletzt mit Ihrer Anmeldung. Kommt diese Mindestteilnehmerzahl nicht zustande, wird das Seminar verschoben oder abgesagt.

Kursort

Die Seminare finden entweder in der Cusanus Akademie in Brixen oder im Haus St. Georg in Sarns statt. Bitte beachten Sie die Angaben in den Programmbeschreibungen.

Bürozeiten

Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr

Unterkunft und Verpflegung

Vollpension	38,00 Euro
Halbpension	28,00 Euro
Zimmer mit Frühstück	20,00 Euro

Einzelmahlzeiten

Mittagessen	13,00 Euro
Abendessen	11,50 Euro

Parkplatz

Der hauseigene Parkplatz steht den Kursteilnehmer/innen kostenlos zur Verfügung.

Zusätzliche Bildungsangebote

Neben den Seminaren für Sanitätspersonal gibt es in der Cusanus Akademie ein umfangreiches Angebot an Bildungsveranstaltungen in den Bereichen Glaube und Religion, Gesellschaftspolitik, lebensbegleitende und berufliche Bildung. Fragen Sie nach den detaillierten Programmen oder informieren Sie sich unter

www.cusanus.bz.it

