

Weiterbildungs- und Entwicklungsprogramm

Version 1.1
Stand 26.5.2011

m^omentum
Qualifizierungsverbund für Nachhaltigkeit

Inhaltsverzeichnis

1	Nachhaltigkeit	5
1.1	Energie und Ressourcen schonendes Leben und Arbeiten	5
1.2	Basisworkshop Nachhaltige Entwicklung, Nachhaltigkeit und CSR	7
1.3	Zukunftsfähiges Wirtschaften – ganzheitlich nachhaltiges Management	8
1.4	Erfolgreiche Verkaufsgespräche für nachhaltige Produkte	9
1.5	Gemeinwohl-Ökonomie	11
1.6	Zukunftsfähige Produkte – Cradle to Cradle® und synergistische Kreislaufwirtschaft - Von einer nachhaltigen Vision zu intelligent designten, nützlichen und zugleich wirtschaftlich erfolgreichen Produkten	12
2	Zusammenarbeit und Führung	14
2.1	Leben und arbeiten in Gruppen und Teams – Outdoortraining	14
2.2	Teamkulturentwicklung für TeamleiterInnen	15
2.3	Von der Fachkraft zur Führungskraft	16
2.4	Führen durch Mensch-Sein – FUTURE-LEADERSHIP-TRAINING (Option A)	17
2.5	„Sustainable Leadership“ – Führen in Zeiten der Nachhaltigkeit (Option B)	19
2.6	Ausbildung zum Mentor / zur Mentorin für Unternehmenskultur	20
3	Persönlichkeit	22
3.1	Eigene berufliche Standortbestimmung	22
3.2	Erfolgreich und selbstsicher als Lehrling im Unternehmen	23
3.3	Kommunizieren mit Gespür	24
3.4	Konflikte konstruktiv nutzen und tragfähige Beziehungen aufbauen – die Methode der gewaltfreien Kommunikation	25
3.5	Der Dialogprozess	26
4	Gesundheit	27
4.1	Zeit-, Selbst- und Stressmanagement	27
4.2	„SLOW DOWN your life“ – Schlüssel zum Wesentlichen	29
4.3	Quellen der Kraft und Lebensenergie – gesund und fit durch Selbstheilkräfte	31
4.4	YOGA IM LEBEN – Einführung in einen ganzheitlichen Yoga	32
4.5	YOGA IM BÜRO – Mit Yoga Energie tanken	34
4.6	Rücken-Fit-Training	35
4.7	Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz	36
4.8	Die Bio-Betriebsküche	37

Momentum - Der Ausgangspunkt

Gelebte Nachhaltigkeit braucht Bewegung auf vielen Ebenen. In der Wirtschaft stehen wir vor der Herausforderung, diesen Entwicklungsprozess in unseren Unternehmensalltag zu integrieren. Mit dem neu gegründeten Qualifizierungsverbund **Momentum** schaffen wir einen Rahmen, in dem dies möglich wird:

- mit einem gemeinsamen Weiterbildungskatalog
- aus maßgeschneiderten Workshops,
- gefördert durch AMS und Europäischen Sozialfond.

Das ganzheitliche Programm, welches Sie hiermit in Händen halten, ist von der Erkenntnis getragen, dass alles miteinander verbunden ist. Wir betrachten daher die ökologische Nachhaltigkeit nicht getrennt von der Qualität unserer Beziehungen oder dem Umgang mit unseren ganz persönlichen Ressourcen. Daher gehören Burn-Out, Konfliktlösung und Leadership genauso zu den Themen wie Energiesparen, CSR und Gemeinwohl.

In diesem Sinn laden wir Sie ein, werden Sie Teil unserer Initiative und schaffen wir gemeinsam ein nachhaltiges **Momentum**!

Momentum - Die InitiatorInnen

Robert Backhausen | Backhausen interior textiles

*„Gerade als Traditionsbetrieb folgen wir dem Wandel der Zeit und gestalten mit den recyclingfähigen Cradle-to-Cradle-Stoffen unserer Produktion besonders umweltfreundlich. Mit **Momentum** unterstützen wir unsere MitarbeiterInnen in der Entwicklung zukunftsfähiger Kompetenzen.“*

Ernst Gugler | gugler* cross media

„Wir haben in den letzten Jahren verstanden, dass Nachhaltigkeit viele Dimensionen hat. Lebenslanges Lernen ist nicht nur ein Grundprinzip für uns als Einzelne, es hat auch größere Bedeutung für unsere Gesellschaft und Wirtschaft als Gesamtes.“

Susanne Langmair-Kovacs | Österreichische Bundesforste

*„Beteiligung, Vernetzung und Zusammenarbeit sind Grundwerte einer nachhaltigen Entwicklung. Deshalb ist es für uns naheliegend, an dieser besonderen Ausbildungsinitiative mitzuwirken. **Damit signalisieren wir unseren MitarbeiterInnen und anderen Unternehmen, dass nachhaltig denkende und handelnde Menschen gefragt sind.**“*

Christa Spreitzer | Spreitzer Bau

*„Die Menschen sind der Schlüssel für ein erfolgreiches Unternehmen. Sie in ihrer Entwicklung und ihren Fähigkeiten zu fördern ist uns ein großes Anliegen. **Momentum** bietet die Möglichkeit, ausgewählte und erprobte Seminarangebote günstig für die eigene Firma zu nutzen, zum Wohle aller.“*

*„Mit dem **Momentum** wünsch‘ ich mir, dass wir mit Eifer viel in Sachen Nachhaltigkeit lernen, dass wir mit viel Begeisterung alles, was irgendwie möglich ist, umsetzen und dass wir draufkommen, dass im bescheideneren Leben mehr Weisheit schlummert als im konsumistischen Leben. Drum fürchtet euch nicht. Unsere Lebensfreude wird dadurch nicht weniger, eher wird sie wachsen. Das meint im Ernst, ihr Heini Staudinger | GEA“*

Momentum - Der Rahmen

Der Qualifizierungsverbund **Momentum** ist als Projekt in ein operationelles Programm des Ziels 2 des Europäischen Sozialfonds eingebettet. Dieses Programm sieht vor, die Veränderungsfähigkeit von MitarbeiterInnen und Unternehmen zu fördern, um

- angesichts einer älter werdenden Gesellschaft das aktive und im Erwerbsleben produktive Altern („Productive Ageing Ansatz“) zu unterstützen
- der feststellbaren Segmentation am Arbeitsmarkt entgegen zu wirken und
- den ständigen wirtschaftlichen Wandel zu bewältigen beziehungsweise vorwegzunehmen.

Die durch Arbeitsmarktservice (AMS) und Europäischer Sozialfond (ESF) geförderte Qualifizierungsberatung unterstützt beim Aufbau des Qualifizierungsverbundes. Ziel der kostenlosen Beratung ist es den Erfahrungsaustausch zwischen den Betrieben zu intensivieren, die Durchführung von lebenszyklusorientierten Weiterbildungsaktivitäten in den Betrieben zu erleichtern und auf diesem Weg einen Beitrag zur Beschäftigungssicherung der MitarbeiterInnen zu leisten.

Bei der Umsetzung des gemeinsam formulierten Weiterbildungs- und Entwicklungsangebotes unterstützen AMS und ESF durch die Ausschüttung der Qualifizierungsförderung für Beschäftigte. Mit ihr können 60%, im Falle von MitarbeiterInnen die älter als 50 Jahre sind sogar 70% der Schulungskosten gefördert werden.

Momentum - Das Programm

Das tragende Element, die Nachhaltigkeit schlägt sich auch im methodischen Ansatz nieder, dem die Weiterbildungs- und Entwicklungsmaßnahmen im Qualifizierungsverbund **Momentum** folgen. Im vorliegenden Programmentwurf finden sich beispielsweise keine Frontalvorträge mit reinem Sachinput und keine isolierten Einzelmaßnahmen. Manche/r wird auch die üblichen „Standardschulungen“ vermissen.

Mit dem Weiterbildungs- und Entwicklungsangebot im Qualifizierungsverbund **Momentum** will die Bedeutung eines „Lebensbegleitenden Lernens“ unterstrichen werden. Nicht der unmittelbare Verwertungszusammenhang im Sinne einer „Bildung zur Brauchbarkeit“ steht daher im Vordergrund, sondern das Angebot, sich unter bestimmten Blickwinkeln und ein Stück weit losgelöst von der aktuellen Position im Unternehmen und der bisherigen Berufs- und Weiterbildungsbiographie mit Lernen und Veränderung auseinander zu setzen.

Mit ihrer Beteiligung an den angebotenen Maßnahmen sollen die MitarbeiterInnen die Möglichkeit erhalten

- ⊙ sich inhaltlich mit einem Thema näher zu beschäftigen
- ⊙ im geschützten Rahmen ein neues, verändertes Verhalten auszuprobieren
- ⊙ ihre eigene Haltung zu den Dingen zu reflektieren
- ⊙ und aus alledem heraus für sich persönlich, für das Unternehmen in dem sie tätig sind und darüber hinaus einen nachhaltigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit zu leisten.

Damit das im Sinne des Projekts gelingen mag, wurde bei den vorgeschlagenen EntwicklungsbegleiterInnen nicht nur auf deren methodisches Können oder ihr Wissen in der Sache geblickt, sondern sorgsam geachtet, inwieweit auch Sie sich dem Prinzip der Nachhaltigkeit verbunden fühlen.

Finden Sie im Folgenden nun die Details zu den im QV **Momentum** bis dato gemeinsam erarbeiteten Bildungs- und Entwicklungsangeboten für MitarbeiterInnen und Mitarbeiter, gegliedert in den Kategorien

- ⊙ Nachhaltigkeit
- ⊙ Zusammenarbeit und Führung
- ⊙ Persönlichkeit
- ⊙ Gesundheit

1 Nachhaltigkeit

1.1 Energie und Ressourcen schonendes Leben und Arbeiten

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aller Bereiche
Ziele und Nutzen	<p>Aus dem Modell der Energiebuchhaltung für öffentliche und private Gebäude sowie aus diversen Projekten zu den Themen „Intelligent Metering“ und „Emissionssimulation“ hat die Energieagentur der Regionen bereits eine Reihe positiver und hilfreicher Erfahrungen im Aufbereiten und Auswerten von Grundlagen sowie im anschließenden Schulen von NutzerInnen sammeln können.</p> <p>Um Menschen bestmöglich auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Energie und Ressourcen dauerhaft einzustellen, bedarf es u.a. einer fundierten und praxisbezogenen Schulung, welche Wissen vermittelt und Bewusstsein schafft.</p> <p>Übergeordnetes Ziel der Schulung ist die Entwicklung bzw. Stärkung eines auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Bewusstseins in Bezug auf Energie und Ressourcen.</p> <p>Die Schulung soll bei den TeilnehmerInnen folgende Auswirkung auf ihr Verhalten am Arbeitsplatz sowie im Privatleben haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Bewusster und vor allem sparsamer Einsatz von Energie und Ressourcen. ⊙ Bewusster Einkauf von Energie und Ressourcen aus möglichst nachhaltigen, natürlichen, regionalen Quellen ⊙ Aktive Weitergabe des erworbenen Wissens an Personen im beruflichen und privaten Umfeld

Inhalte	<p>Modul 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Vermittlung des Überblicks über betreffende Bereiche des Berufs- und Privatlebens (Energie, Produktion, Konsum, Abfall, Bauen, Finanzen) und dafür relevante Aspekte in Bezug auf Energie- und Ressourcenschonung <p>Modul 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Schaffung von konkreter Betroffenheit durch Wahrnehmung der jeweils eigenen Rolle bzw. des eigenen Verhaltens ⊙ Aufzeigen der Auswirkungen unterschiedlicher Zugänge bzw. Verhaltensweisen. <p>Modul 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Aufzeigen von bzw. Anwendungsschulung mit Werkzeugen (Energiemonitoring, Ökologischer Fußabdruck) zur Unterstützung der eigenen Bewusstseinsbildung bzw. zur Schaffung von Entscheidungsgrundlagen für strategisches sowie alltägliches Handeln ⊙ Impulsgebung für die Formulierung jeweils persönlicher Ziele bzw. Strategien zur klaren Verbesserung des Umgangs mit Energie und Ressourcen.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Vortrag/Input ⊙ Workshop
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Otmar Schlager / Energieagentur der Regionen, www.energieagentur.co.at
geplanter zeitlicher Rahmen	3 x 1 Tag (zu je 8 Übungseinheiten)
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder in Seminarräumlichkeiten in der Region

1.2 Basisworkshop Nachhaltige Entwicklung, Nachhaltigkeit und CSR

Zielgruppe	UnternehmerInnen, Führungskräfte, Nachhaltigkeitsbeauftragte und interessierte MitarbeiterInnen
Ziele und Nutzen	Die TeilnehmerInnen werden befähigt eine Differenzierung zwischen den Begriffen und Konzepten „Nachhaltige Entwicklung“, „Nachhaltigkeit“ und „CSR“ vorzunehmen. Sie verstehen, welche Themen unter den Konzepten subsummiert werden und welche Ansätze Zukunftsfähigkeit in sich bergen. Die TeilnehmerInnen erhalten weiters Best-Practice-Beispiele und bekommen erste Impulse, wie ganzheitlich nachhaltige Entwicklung in ihren Unternehmen (sowohl individuell als auch kollektiv) umgesetzt werden kann.
Inhalte	Nachhaltige Entwicklung von Organisationen erscheint anfangs oft als abstraktes und auch theorielastiges Konzept. Was verbirgt sich eigentlich dahinter? Was ist das Visionäre, Kraftvolle und Wegweisende an dieser Art und Weise der Entwicklung? Warum ist dieses Konzept höchst motivierend und zutiefst wirtschaftstauglich? Was kann Nachhaltigkeit (und CSR) für eine zukunftsfähige Unternehmens- und Gesellschaftsentwicklung leisten? Was bringt das dem Unternehmen? Was bringt Nachhaltigkeit dem Gemeinwohl? Und wie lässt sich CSR konkret umsetzen? Im Rahmen des Workshops werden verschiedenste Best-Practice-Beispiele, wie z.B. das Cradle to Cradle-Konzept, vorgestellt.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Vortrag/Input ☉ Workshop ☉ Gruppenarbeiten
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Alfred Strigl und Sylvia Brenzel / plenum GmbH, www.plenum.at
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

1.3 Zukunftsfähiges Wirtschaften - ganzheitlich nachhaltiges Management

Zielgruppe	Nachhaltigkeitsinteressierte und -beauftragte sowie all jene Personen in Unternehmen, die Einfluss auf das strategische Management haben oder für Organisations-, Personal- bzw. Produktentwicklung, Wissensmanagement, Kommunikation oder Investor Relations verantwortlich sind. Durch seine ganzheitliche Ausrichtung ist dieser Workshop auch für Führungskräfte und Mitarbeitende von kleinen und mittleren Unternehmen geeignet.
Ziele und Nutzen	Kennenlernen von... <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Verschiedenen Aspekten von Nachhaltigkeit ⊙ Best-Practice Beispielen ⊙ Umsetzungsstrategien und Mehrwert für das Unternehmen ⊙ Kriterien für den ersten Nachhaltigkeitsbericht
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Unternehmen wertvoll führen (Einführung in die Wirtschaftsethik, Umsetzung von Nachhaltigkeit und CSR, Kennen lernen von Nachhaltigkeitsinstrumenten, Entwicklung von Unternehmenswerten und -kultur) ⊙ Mensch und Gesellschaft einbinden (Einführung in eine nachhaltigkeitsorientierte Personalpolitik, Entwicklung von Methoden und Projekten zur MitarbeiterInnenförderung) ⊙ Nachhaltige Innovationen entwickeln (Einführung ins nachhaltige Produktentwicklungs- und Innovationsmanagement, Steigerung der Ressourceneffizienz für Produkte und Prozesse, Erkennen von nachhaltigen Lebensstilen als Innovationsfeld, von der Produkt- zur Systeminnovation) ⊙ Kommunikations- und Vernetzungsräume schaffen (Aufbau eines Stakeholder Managements, CSR aus dem Blickwinkel zivilgesellschaftlicher Stakeholder, Anleitungen zur Erstellung von Nachhaltigkeitsberichten unter Berücksichtigung internationaler Richtlinien, Kennen lernen von Vernetzungsmöglichkeiten im Nachhaltigkeits- und CSR-Bereich) ⊙ Zu neuen Zielen aufbrechen (Design von CSR-Projekten sowie von nachhaltigen Produkten und Dienstleistungen, Projektpräsentationen) <p>An den Workshop anschließend soll ein persönliches Projekt konzipiert werden, das dazu beiträgt, die gelernten Inhalte im Unternehmen zu vertiefen und aktiv umzusetzen. Diese Projekte werden in einem Follow-up Workshop präsentiert und diskutiert.</p>
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Vortrag/Input ⊙ Workshop ⊙ Gruppenarbeiten ⊙ Evtl. Exkursionen in ausgewählte good-practice Unternehmen
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Alfred Strigl und Sylvia Brenzel / plenum GmbH, www.plenum.at
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage + 1 Tag follow up
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

1.4 Erfolgreiche Verkaufsgespräche für nachhaltige Produkte

Zielgruppe	Marketingverantwortliche im Unternehmen, GeschäftsführerInnen, BetriebsleiterInnen, KundenberaterInnen, MitarbeiterInnen im Verkauf
Ausgangslage und Ziele	<p>Eine besondere Herausforderung für Betriebe, deren Säulen und Werte auf sozialer und ökologischer Verantwortung basieren, liegt darin, diese Werte kunden- und nutzenorientiert zu transportieren.</p> <p>Ziel des Seminars „Erfolgreiche Verkaufsgespräche für nachhaltige Produkte“ ist, die dafür notwendigen Kompetenzen der TeilnehmerInnen im Verkaufsgespräch weiter zu entwickeln und auszubauen.</p> <p>Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf die Verknüpfung der Unternehmenswerte mit den individuellen und persönlichen Bedürfnissen des Kunden. Der Auf- und Ausbau des Wertverständnisses beim Kunden und die Begeisterung für eine über die üblichen wirtschaftlichen Aspekte hinausgehende gemeinsame Verantwortung stehen im Mittelpunkt des Trainings. Ganz unter dem Motto: Gemeinsam die Wirtschaft gestalten - gemeinsam die Zukunft gestalten!</p>
Inhalte	<p>Hier erfahren Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Welche Einstellung Sie langfristig erfolgreicher macht ☉ Wie Sie den Bedarf und die wahren Kaufmotive Ihrer Kunden erfragen ☉ Wie Sie die Nachhaltigkeit Ihrer Produkte auf die individuellen Bedürfnisse und Kaufmotive Ihrer Kunden abstimmen ☉ Wie Sie die Identität und Werte Ihres Unternehmens professionell präsentieren ☉ Wie Sie Barrieren abbauen und Einwände vorwegnehmen ☉ Wie Sie mit Ein- und Vorwänden professionell umgehen ☉ Welche Möglichkeiten Sie zu einem Gewinner- Gewinner Ergebnis führen ☉ Wie Sie langfristige Kundenpartnerschaften entwickeln <p>Danach können Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Mit zufriedenen Kunden sinnvolle und nachhaltige Ergebnisse erzielen ☉ Auf unterschiedliche Menschentypen besser eingehen ☉ Ihre Kunden durch die Identität und Werte Ihres Unternehmens begeistern ☉ Durch »Aktives Zuhören« die individuellen Bedürfnisse und Motive herausarbeiten ☉ Das Gespräch mit professionellen Fragen führen und Barrieren abbauen ☉ Ihre Kunden für individuelle Lösungen mit Nachhaltigkeit begeistern ☉ Mit Einwänden richtig umgehen und Vorwände erkennen ☉ Auch in schwierigen Situationen ein optimales Ergebnis erzielen

Methoden	VBC hat beim Einsatz von Video eine spezielle Methodik entwickelt, die als Videotechnik registriert ist. Die 4x4® Videotechnik stellt die neue Generation von Videotraining dar. Sie vereint die Vorteile von Video (Möglichkeit der Selbstreflexion) ohne die möglichen Nachteile von klassischem Video zu haben (Stress, Peinlichkeit, lange Dauer, Langeweile). Durch die 4x4® Videotechnik schaffen Ihre Mitarbeiter 4x so viele Übungen in derselben Zeiteinheit. Sie bringt also für Sie eine massive Zeitersparnis im Training. Die Übungsqualität bleibt dabei auf höchstem Niveau. Jeder Teilnehmer erhält seine persönliche SD-Karte mit all seinen Praxisübungen inkl. Feedback, die er während der Trainingseinheit durchgeführt hat.
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Mag. Barbara Strohmayer-Blagusz / VBC VerkaufsberaterInnencolleg, www.vbc.biz
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

1.5 Gemeinwohl-Ökonomie

Zielgruppe	GeschäftsführerInnen, Nachhaltigkeitsbeauftragte in den Unternehmen, Interessierte
Ziele und Nutzen	Die Gemeinwohl-Ökonomie, in den letzten zwei Jahren von einem wachsenden Kreis von Unternehmen ausgearbeitet, ist eine konkrete Systemalternative zu Kapitalismus und Kommunismus. Sie baut auf denselben Werten auf, die unsere zwischenmenschlichen Beziehungen gelingen lassen: Vertrauensbildung, Kooperation, Verantwortungsübernahme, Solidarität und Teilen. Je sozialer, ökologischer und demokratischer Unternehmen wirtschaften und sich organisieren, desto leichter werden sie es in Zukunft haben. Dafür sorgt im Herzen des Modells die Gemeinwohl-Bilanz, die all das misst, was in Geld nicht ausgedrückt werden kann, für Mensch und Natur aber essentiell und heilig ist. Je besser das Gemeinwohl-Bilanzergebnis, desto spürbarer die rechtlichen Vorteile für das Unternehmen.
Inhalte	Im Workshop werden zunächst die theoretischen Grundlagen des Modells und die wachsende Breite der Bewegung vorgestellt (UnterstützerInnen, PionierInnen, BeraterInnen, AuditorInnen, Energiefelder, Verein). Danach wird die Arbeit an der Bilanz geübt und praktische Fragen geklärt: <ul style="list-style-type: none"> ☉ Wir wirkt sich das Gemeinwohl-Bilanzergebnis auf die Finanzbilanz aus? ☉ Wie auf die Beschäftigten? Wie kann der Übergang geschafft werden? ☉ Ist Demokratie im Unternehmen und systemische Kooperation statt systemischer Kon(tra)kurrenz lebbar? Diese Fragen werden nicht nur theoretisch, sondern anhand praktischer Beispiele geklärt.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Impulsvortrag ☉ Diskussion
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Christian Felber, www.christian-felber.at
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

1.6 Zukunftsfähige Produkte - Cradle to Cradle ® und synergistische Kreislaufwirtschaft - Von einer nachhaltigen Vision zu intelligent designeden, nützlichen und zugleich wirtschaftlich erfolgreichen Produkten

<p>Zielgruppe</p>	<p>Diese Veranstaltung mit konkreten Lösungsansätzen richtet sich an Entscheidungs- und Gestaltungsverantwortliche im Produktmanagementprozess, inklusive der Unternehmensleitung. Produktdesigner, Verfahrenstechniker, Verantwortliche für strategische Entscheidungen. Öffentliche und private Beschaffungsverantwortliche.</p>
<p>Ziele und Nutzen</p>	<p>Nachhaltigkeit ist gewöhnlich wie ein Zahnarztbesuch - notwendig, tut aber weh. Sie fordert oft Verzicht, Aufgabe von Liebgewonnenem. Öko-Effizienz minimiert negative Auswirkungen von Produkten - wir vergiften uns also langsamer. Unternehmen erwarten dabei Zusatzkosten, die den Gewinn schmälern; wenigstens nach der single-bottom-line Buchhaltung. Geht das auch anders? Absolut!</p> <p>Stellen Sie sich Produkte und Produktionsweisen vor, die Ressourcen erhalten, Natur und Lebewesen fördern, Zukunft schaffen. Statt Schadensminimierung steht Nutzen im Vordergrund: natürlich der Funktionszweck - der Nutzen des Produktes für den Konsumenten, aber auch ein positiver Beitrag für Umfeld und Umwelt. Das kann die Erde verkraften und es ist heute schon realisierbar.</p> <p>Die Produkte der Zukunft integrieren sich problemlos und ohne negative Auswirkungen in regenerative Kreisläufe und lösen positive Rückkopplungen aus - und sie sind hochprofitabel.</p>
<p>Inhalte</p>	<p>Kohle, Öl und Petrochemie - Kunststoffe bedecken die Welt. Was ging denn schief?</p> <p>Verzicht, Verbot und Effizienz: Gegenwärtige Strategien zur vermeintlichen Lösung... und warum das nicht reichen wird. Der neue Ansatz: Fokussierung auf das Gute, das unsere Produkte und Wirtschaftsweisen leisten können - wirklich „Intelligente Produkte“. Statt als Schädlinge verstehen sich der Mensch und seine Zivilisation als Teil der Natur. Unser Leben geht Symbiosen mit der Natur ein.</p> <p>Konkrete Lösungen zeigen sich in der von der Natur inspirierten Kreislaufwirtschaft, die in der Cradle-to-Cradle Philosophie von Dr. Michael Braungart und William McDonough eine konsequente und praxistaugliche Gestalt angenommen haben. Wir vermeiden oder managen Schadstoffe so, dass sie keinen Schaden anrichten können. Wir packen zusätzliche positive Dienstleistungen in unsere Produkte. Sie verbrauchen keine Materialien, sondern erhalten diese für folgende Nutzungsgenerationen. Sie unterstützen die Regenerationsfähigkeit natürlicher Prozesse.</p> <p>Erprobte Beispiele dafür gibt es viele: Kompostierbare T-Shirts, essbare Sitzbezüge, Up- statt Down-cycling, luftreinigende Baumaterialien und vieles mehr. Dabei wird Abfall als Begriff eliminiert - Stoffe werden in technischen und biologischen Kreisläufen in immer neuen Produkten wiedergeboren.</p>

	<p>Das Erstaunliche: Produkte werden in der Regel profitabler - immer langfristig, aber oft schon kurzfristig. Und sie erfüllen zukünftige Umweltregularien bereits heute.</p> <p>Eine Wirtschaft, die im Eigeninteresse Konsumprodukte gewinnbringend vermarktet, welche auch umwelttechnisch nützlich sind - das ist die große Chance dieses neuen / alten Ansatzes. Und das werden wir ihnen nahe bringen - in Theorie und Praxis, sowie angewandt auf Ihre spezifischen Bedürfnisse.</p>
Methoden	<p>Es erwartet Sie ein kurzweiliges und abwechslungsreiches Programm, das über zwei Tage hinweg die spannende Geschichte dieser neuen industriellen Revolution entfalten wird. Dabei werden sich Vortragsteile mit Praxisbeispielen und Gruppendiskussionen abwechseln. Auch Projektarbeit in Gruppen ist geplant, um konkrete Ansatzpunkte im eigenen Umfeld der Teilnehmer aufzuzeigen und das Gelernte greifbar zu machen.</p> <p>Die ungewöhnliche Kombination der beiden Lehrgangsteiler - eines Vollblutwissenschaftlers und eines international erfahrenen Managers - wird ein kreatives Spannungsfeld aus technisch Möglichem und wirtschaftlich Sinnvollem aufspannen.</p>
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	<p>MBA DI (FH) Jochen Reiter / Unternehmensberater, jochen.reiter@me.com DI (FH) Heinz Gattringer / alchemia-nova, Institut für innovative Phytochemie und Kreislaufwirtschaft, www.alchemia-nova.net</p>
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

2 Zusammenarbeit und Führung

2.1 Leben und arbeiten in Gruppen und Teams - Outdoortraining

Zielgruppe	Für alle, die in Teams arbeiten und die Teams leiten und die sich strukturiertes Wissen über die Funktionsweise und Kooperationsformen in Teams aneignen möchten, um reale Prozesse besser zu verstehen. Für alle, die an der Erhöhung ihrer sozialen Kompetenz und an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind.
Ziele und Nutzen	Die TeilnehmerInnen erwerben Kenntnisse, um eine konstruktive Teamkultur zu gestalten, die kreatives und kooperatives Zusammenarbeiten ermöglicht, sodass sich der Output der Teamarbeit vergrößert und die Effektivität verbessert.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">⊙ Soziale Kompetenz: kommunizieren, kooperieren⊙ Führen und Geführt werden⊙ Gruppendynamische Prozesse in Teams und Gruppen⊙ Teambildung und Rollen im Team⊙ Kommunikation, Kommunikationsstrukturen in Teams⊙ Förderung der Kommunikation in Teams und zwischen einzelnen Gruppen⊙ Eigenwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung⊙ Gemeinsames Festlegen von Zielen und Spielregeln im Team⊙ Vereinbarungen treffen, Vertrauen schaffen⊙ Kennzeichen erfolgreicher Zusammenarbeit⊙ Ziele definieren und umsetzen⊙ Konstruktiver Umgang mit Unterschiedlichkeiten⊙ Umgang mit Konflikten⊙ Der Einzelne im Team: Reflexion der Fähigkeiten, Problemlösungsstrategien und Entscheidungen⊙ Geben und Annehmen von Feedback, Feedback-Regeln
Methoden	Ein Methodenmix zwischen Kurzvortrag des/der Trainers/in, Moderation, Einzel-, Paar und Gruppenarbeit der TeilnehmerInnen, Teamwanderung, Erlebnispädagogik, Outdoor, Diskussionen sowie vielen Beispielen aus der Praxis.
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Rüdiger Rader, Claudia Schiftner / Schiftner & Partner KG, www.schiftner-partner.at
geplanter zeitlicher Rahmen	4 Tage en bloc (32UE)
Veranstaltungsort	In der freien Natur, im Zelt oder mit Anbindung an ein Seminarhotel.

2.2 Teamkulturentwicklung für TeamleiterInnen

Zielgruppe	TeamleiterInnen
Ziele und Nutzen	Die TeamleiterInnen sind befähigt, ihre Teams nach gemeinsam erarbeiteten Leitsätzen und einer gemeinsamen Vision zu formen und in Hinsicht auf die persönlichen Beziehungen und die Zusammenarbeit zu entwickeln.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ☉ TeamleiterIn Sein - eine persönliche Einstellung ☉ Konstruktiv Denken - Vielfalt bejahen ☉ Direktive und non-direktive Gesprächstechniken ☉ Konstruktiv Feedback geben ☉ Teamrunden leiten ☉ Teamsitzungen vorbereiten und leiten ☉ Erarbeitung einer gemeinsamen Teamkultur (Wie gehen wir intern miteinander um, welche Einstellungen und Verhaltensweisen spielen eine Rolle usw.) ☉ Erarbeitung einer gemeinsamen Teamvision und von Leitsätzen (hinsichtlich Kundenorientierung, Qualität der Leistungen, Alleinstellungsmerkmal usw.)
Methoden	Impulsvorträge, Strukturierte Interviews, Kleingruppen- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Selbstcoaching und Coachinggespräche, spaßvolle Körperübungen, Spaziergänge, viel praktisches Üben und viel Spaß... Wir gestalten die Tage gemeinsam, Wohlfühlen steht an oberster Stelle.
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Anton Stabentheiner / Future Training Coaching Consulting, www.FUTURE.at
geplanter zeitlicher Rahmen	Gesamt (3 Trainertage) 24h aufgeteilt in 4 Einheiten zu 2 x 8h und 2 x 4h
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

2.3 Von der Fachkraft zur Führungskraft

Zielgruppe	MitarbeiterInnen, die innerhalb des Unternehmens Führungsverantwortung übernehmen, die sich vom Teammitglied zum Teamleiter/ zur Teamleiterin entwickeln, die sich von der Fachkraft zur Führungskraft entwickeln.
Ziele und Nutzen	Die TeilnehmerInnen haben ein Bewusstsein und inneres Verständnis über die Rolle, die Aufgaben und die Verantwortung einer Führungskraft und die damit verbundenen Herausforderungen. Sie entwickeln die wesentlichen persönlichen Führungsperspektiven und haben einen Überblick über die wichtigsten Führungswerkzeuge. Vor allem entsteht ein Verständnis für Respekt und ein positives Menschenbild als Voraussetzung für erfolgreiches Führen!
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ein neues Rollenverständnis - „Vom Kunden zum Lieferanten“ ⊙ Klärung der wesentlichen Führungsaufgaben ⊙ „Führen mit Maß und Ziel“ ⊙ Authentisch bleiben - Führungskraft Sein statt Tun ⊙ Persönliche Ziele entwickeln ⊙ Führen braucht Rahmenbedingungen, Zeit und Planung ⊙ Die wichtigsten Führungsinstrumente im Überblick
Methoden	Impulsvorträge, Strukturierte Interviews, Selbstreflexion, Kleingruppen- und Gruppenarbeit, Zeit und Raum für persönliche Begegnungen und Gespräche, Spaß haben und Lust an Führungsverantwortung entwickeln...
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Anton Stabentheiner / Future Training Coaching Consulting, www.FUTURE.at
geplanter zeitlicher Rahmen	Gesamt 32 Übungseinheiten; aufgeteilt auf 2 oder 3 Blöcke
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

2.4 Führen durch Mensch-Sein - FUTURE-LEADERSHIP-TRAINING (Option A)

Zielgruppe	UnternehmerInnen, GeschäftsführerInnen, leitende Angestellte die ihre persönliche Beziehungs- und Führungskompetenz umfassend erweitern und ihren individuellen Führungsstil optimieren wollen.
Ziele und Nutzen	<p>Das FUTURE-Leadership-Training zielt auf Top-Kompetenz und Top-Professionalität in der MitarbeiterInnenführung ab. Es stellt Ihnen eine Fülle von Instrumenten zur Verfügung, die Ihnen zum Führen, zum Coachen, zum Begleiten Ihrer MitarbeiterInnen von großem Nutzen sein können. Aber Leadership ist mehr als das bloße Anwenden von Instrumenten. Leadership setzt Expertentum im Umgang mit dem Menschen voraus. Expertentum, wenn es um den Menschen geht.</p> <p>Sie bekommen dazu ein reichhaltiges System an Werkzeugen zur Verfügung, mit dem Ziel</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ anstehende Probleme ursächlich zu lösen und Veränderungsprozesse im Unternehmen anzuregen und zu begleiten ⊙ Ihr Leben vermehrt danach auszurichten, was Ihnen wesentlich ist, was Ihrem Wesen entspricht ⊙ die in Ihnen angelegten Potenziale weiter zu entfalten und im konkreten Alltag zur Anwendung zu bringen ⊙ Ihre Beziehungen klarer, erfüllender und effektiver zu gestalten ⊙ Menschen zusammenzuführen, Kräfte zu bündeln, Synergie zu erzeugen
Inhalte	<p>Teil 1: Die effiziente Führungspersönlichkeit</p> <p>Selbstführung und Selbstmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Mich selbst hinter der Vielzahl an Rollen als Gestalter erkennen ⊙ Sinn und Unsinn - die Kunst der Konzentration aufs Wesentliche ⊙ Negativstress vorbeugen - Stress abbauen ⊙ Positive Spannung aufbauen, um zum richtigen Zeitpunkt zur Höchstform aufzulaufen ⊙ Management by Objectives als Lebensprinzip ⊙ Der konstruktive Denkansatz - ganz auf Gewinnen ausgerichtet - „Excellence“ als natürliches Lebensprinzip - Voraussetzung, um Erfolg leichter und spielerischer zu erreichen ⊙ Vom Mangel zur Fülle - ein vielleicht lebenslanger mentaler Entwicklungsprozess ⊙ Wertschätzung - eine Grundhaltung, die unweigerlich zu Erfolg führt ⊙ Sich selbst motivieren - den Alltag und die Beziehungen im beruflichen und privaten Umfeld als Kraftquelle nützen ⊙ Die elementaren Bedingungen zum Wohlfühlen im eigenen Körper beachten ⊙ Die Abläufe des Alltags auf ihre Effizienz hin überprüfen, wenn nötig neu ordnen

	<p>Teil 2: Die gewinnende Führungspersönlichkeit</p> <p>Kommunikation und Gesprächsführung</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Gespräche leiten ⊙ Eine förderliche Gesprächsatmosphäre kreieren ⊙ Mit gegensätzlichen Standpunkten, Kritik, Konflikt, Krisen konstruktiv umgehen ⊙ Eigene Ideen und Standpunkte erfolgreich „verkaufen“ ⊙ Direktive und non-direktive Gesprächstechniken ⊙ Das kompetente Coachinggespräch ⊙ Management durch Zuhören ⊙ Sich selbst authentisch zum Ausdruck bringen
	<p>Teil 3: Die menschliche Führungspersönlichkeit</p> <p>Mitarbeiterführung und Mitarbeitermotivation</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Motivationsfaktoren kennen und verstehen lernen ⊙ Motivationspläne erstellen und umsetzen ⊙ Führungskraft SEIN ⊙ Feedback geben, Kritik und Verbesserungsgespräche führen ⊙ Fehler als Chance zur Verbesserung nutzen ⊙ Über verschiedene Aspekte der eigenen Führungsrolle reflektieren ⊙ Umgang mit Nähe und Distanz ⊙ Klare Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit schaffen ⊙ Mit MitarbeiterInnen die Karriere planen - die Führungskraft als Coach ⊙ Das Mitarbeiterkulturgespräch - das Herzstück der Mitarbeiterführung und Entwicklung von Unternehmenskultur
	<p>Teil 4: Die integrative Führungskraft</p> <p>Teamentwicklung und Synergie</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Arbeitsbesprechungen professionell und ergebnisorientiert leiten ⊙ Zielemanagement im Team zur Anwendung bringen ⊙ Das FUTURE-Problemlösungsmodell ⊙ Partizipationsfördernde Moderationstechniken einsetzen ⊙ Gezieltes Fördern von Synergien im Team ⊙ Entwickeln von Vision, Mission und Orientierungszielen ⊙ Eine für alle Teammitglieder verbindliche Teamkultur erstellen ⊙ Reflexion über die Rolle des Teamleiters
Methoden	<p>FUTURE-TrainerInnen arbeiten mit den TeilnehmerInnen und dozieren nicht über ihre Köpfe hinweg. Das bedeutet auch, dass sie dort ansetzen, wo sie stehen.</p> <p>FUTURE-TrainerInnen geht es keineswegs darum, Menschen auf ihren Weg zu bringen, ihnen Denk und Verhaltensmuster aufzudrücken, die nicht die ihren sind. Alle Techniken, die FUTURE-TrainerInnen anwenden, haben zum Ziel, Menschen dabei zu fördern, das in ihnen angelegte individuelle Potenzial zur Entfaltung und ins konkrete Leben zu bringen.</p>
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	N.N. / Future Training Coaching Consulting, www.FUTURE.at
geplanter zeitlicher Rahmen	6 Module a 2 Tage
Veranstaltungsort	Außerhalb mit gutem Abstand zum Unternehmen in Seminarräumlichkeiten in der Region

2.5 „Sustainable Leadership“ - Führen in Zeiten der Nachhaltigkeit (Option B)

Zielgruppe	Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte
Ziele und Nutzen	Neuland betreten. Die Welt braucht Menschen, deren Bewusstsein eine Zukunft schon heute vorwegnimmt, in der alle gut und gelingend leben können. Sustainable Leadership ist ein neues Angebot von plenum , das in Kooperation mit FUTURE- Training Beratung Coaching angeboten wird.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Führen in Zeiten der Nachhaltigkeit. Sustainable-Leadership und Management beginnt bei mir selbst. ⊙ Reden und Handeln im Einklang. Nachhaltige Kommunikation und achtsame Gesprächsführung. ⊙ Führen mit Anspruch und Herzlichkeit. Mitarbeiterführung und das Management der Stakeholder. ⊙ Gemeinsam die Welt bewegen. Teamentwicklung und ganzheitliche Synergien. ⊙ Aufbruch in neue Zeiten. Leader sein im Dienst des Ganzen.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Vortrag/Input ⊙ Workshop ⊙ Gruppenarbeit
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Peter Jessacher / Future Training Coaching Consulting, www.FUTURE.at Alfred Strigl / Plenum GmbH, www.plenum.at
geplanter zeitlicher Rahmen	5 Module á 3 Tage
Veranstaltungsort	Außerhalb mit gutem Abstand zum Unternehmen in Seminarräumlichkeiten in der Region

2.6 Ausbildung zum Mentor / zur Mentorin für Unternehmenskultur

Zielgruppe	Die TeilnehmerInnen der Ausbildung kommen aus allen Organisationsbereichen eines Unternehmens, unabhängig der Funktion (nicht ausschließlich Führungskräfte).
Ziele und Nutzen	MentorInnen für Unternehmenskultur sind Träger und Multiplikatoren für die Werte, die Kultur und die Ziele eines Unternehmens. Sie sind fähig, diese im eigenen Bereich umzusetzen und weiterzuentwickeln sowie die MitarbeiterInnen im Hinblick auf diese Werte und Ziele zu unterstützen und zu fördern.
Rollenverständnis und Voraussetzungen für MentorInnen	<p>Die Rolle der Mentorin/des Mentors bezieht sich auf die Werte, Ziele und die Beziehungskultur im Unternehmen, nicht auf bestimmte Personen oder Personengruppen. Die MentorInnen agieren in ihrer normalen Rolle innerhalb der Organisation und wirken vor allem in ihrem eigenen Arbeitsumfeld dadurch, dass sie selbst die Werte leben, selbst die Ziele verfolgen und selbst Verantwortung für die Qualität ihrer Beziehungen übernehmen und dafür in ihrem eigenen Umfeld einstehen. Sie sind nicht die Coaches für jemanden bzw. haben sie keine besonderen Aufgaben als MentorInnen. Es geht in erster Linie um gestärkte, motivierte, sich entwickelnde Menschen, die in einer bejahenden Grundstimmung die Atmosphäre in ihrem Arbeitsumfeld energetisch positiv beeinflussen, eine „gute Stimmung“ verbreiten und initiativ selbst Verantwortung für sich und ihr Umfeld übernehmen.</p> <p>MentorInnen kommen sinnvollerweise aus allen Bereichen eines Unternehmens unabhängig von der Rolle und der hierarchischen Stellung. Die Voraussetzungen sind die Bereitschaft zur persönlichen Entwicklung, eine gewisse Neugierde für das Leben (besonders für das eigene), die Bereitschaft Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und im positiven Sinne TäterIn (vs. Opfer) im eigenen Leben zu sein.</p>
Inhalte	<p>☉ Modul 1: MentorIn sein - die eigenen Werte leben: Mentorin/Mentor der Unternehmenskultur zu sein wird nicht nur als eine Funktion verstanden, sondern als ein Zustand authentischen Seins. Das erfordert eine intensive und kritische Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Werten und damit, wie diese im täglichen Leben zur Wirkung kommen und umgesetzt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Grundsätzliches über Werte ○ Authentische Werte und Moral ○ Reflexion der eigenen Werte: beruflich - privat - persönlich ○ Verantwortung für die eigenen Werte übernehmen

<p>Inhalte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Modul 2: Unternehmenskultur gestalten: In jeder Gemeinschaft, in jedem Team und in jedem Unternehmen gibt es eine gelebte Kultur. In vielen Unternehmen (Teams) gibt es eine definierte Kultur wie die Vision, Teamkultur etc., die jedoch mit der tatsächlich gelebten Kultur nicht immer übereinstimmen. Eine tatsächlich gelebte Kultur zu erkennen und transparent zu machen und nach gemeinsam definierten Werten weiter zu entwickeln ist zentraler Inhalt des zweiten Teils. <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Gründungsidee des Unternehmens (Gründerenergie) ○ Die Kultur des Unternehmens definieren ○ Allgemein gültige, ethische Werte ○ Die gelebte Vision - Vision entwickeln ○ Gelebte Werte - gelebte Leitsätze ⊙ Modul 3: Werte auf der Handlungsebene umsetzen: Viele gute Vorsätze scheitern oft an der Umsetzung. Andere Prioritäten, Alltagszwänge, Zeitmangel und menschliche Faktoren verhindern oft wesentliche Entwicklungen. Die MentorInnen unterstützen Entwicklungsprozesse, in dem sie selbst in ihrer Vorbildfunktion aktiv vorangehen. Konkrete Einzel- bzw.- Gruppenprojekte zur Entwicklung von Kulturmaßnahmen werden im dritten Teil geplant und vorbereitet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Orientierungsziele - Umsetzungsziele ○ Projektplanung ○ Konstruktiver Umgang mit Konflikten ○ Problemlösungsmodelle ⊙ Modul 4: Unternehmenskultur - ein permanenter Entwicklungsprozess: Anhand der konkreten Ergebnisse aus den Projekten werden weitere Möglichkeiten und konkrete Werkzeuge für einen lebendigen Kulturentwicklungsprozess erarbeitet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Projektpräsentationen ○ Weitere Projektideen und Entwicklungsmöglichkeiten ○ Qualitätsentwicklungswerkzeuge <p>Abschlussfeier und Zertifikatsverleihung</p>
<p>Methoden</p>	<p>Impulsvorträge, Strukturierte Interviews, Kleingruppen- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Selbstcoaching und Coachinggespräche, spaßvolle Körperübungen, Spaziergänge, viel praktisches Üben und viel Spaß... Wir gestalten die Tage gemeinsam, Wohlfühlen steht an oberster Stelle.</p>
<p>vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn</p>	<p>Anton Stabentheiner / Future Training Coaching Consulting, www.FUTURE.at</p>
<p>geplanter zeitlicher Rahmen</p>	<p>4 Seminarblöcke à 3 Tage + Projektarbeit</p>
<p>Veranstaltungsort</p>	<p>Außerhalb mit gutem Abstand zum Unternehmen in Seminarräumlichkeiten in der Region</p>

3 Persönlichkeit

3.1 Eigene berufliche Standortbestimmung

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aller Ebenen und Bereiche
Ziele und Nutzen	<ul style="list-style-type: none">⊙ Den eigenen beruflichen Standort bestimmen.⊙ Klarheit über berufliche Visionen und Ziele erlangen.⊙ Erste Schritte zur Umsetzung dieser Ziele setzen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">⊙ Erarbeiten einer beruflichen und persönlichen Vision (erwünschtes Bild in der Zukunft)⊙ Worin liegen meine - bisher vielleicht auch verborgenen Potentiale?⊙ Was ist ein gutes/realistisches Ziel für mich beruflich und persönlich?⊙ Meine Meilensteine auf dem Weg zum Ziel⊙ Von der Außen- zur Innensteuerung⊙ Konkrete Schritte zur Umsetzung und Umgang mit möglichen Widerständen und Hindernissen auf dem Weg zum Ziel
Methoden	<ul style="list-style-type: none">⊙ kreative Methoden⊙ kognitive Methoden⊙ Outdoor Elemente⊙ Coaching
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Mag ^a . Eva Nagl-Pölzer / Nagl-Pölzer Consulting, www.nagl-poelzer.com
geplanter zeitlicher Rahmen	3 Tage + 1 Tag Reflexion
Veranstaltungsort	In Seminarräumlichkeiten in der Region mit gutem Abstand zum Unternehmen.

3.2 Erfolgreich und selbstsicher als Lehrling im Unternehmen

Zielgruppe	Lehrlinge von der Mitte des ersten bis zur Mitte des dritten Lehrjahres, jugendliche QuereinsteigerInnen im Unternehmen.
Ziele und Nutzen	Neben den fachlichen Inhalten, die im Rahmen der Lehrlingsausbildung vermittelt werden, gewinnt die Förderung der sozialen Kompetenz zunehmend an Bedeutung. Jugendliche können so in einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt erfolgreich sein. Dieses Seminar ist auf die Bedürfnisse von Lehrlingen spezialisiert und beinhaltet folgende Themenbereiche:
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Soziale und emotionale Kompetenz im beruflichen Alltag - Wertschätzung und Höflichkeit - die „gewaltfreie Kommunikation“ im Alltag - kompetente und sichere Gesprächsführung - Hilfe annehmen und Hilfeleistung geben - die eigene soziale Verantwortung an und ernst nehmen - Mut und Zivilcourage - Selbstbestimmung und Selbstverantwortung ⊙ Team Spirit - Meine Rolle und mein Beitrag in Arbeitsgruppen - Umgang mit Konflikten im Team - gemeinsam „Unmögliches“ möglich machen ⊙ Selbst-Bewusst-Sein - die eigene innere Haltung - meine Stärken und ihr Nutzen für mich und mein Umfeld - sicherer Umgang in Standardsituationen - selbstbewusst auf dem Weg zum Erwachsenen ⊙ Mentale Stärke und Suchtprävention - Umgang mit inneren Konflikt beim Abschied von der Pubertät - Umgang mit Geld
Methoden	Inputs, Übungen mit spielerischem und Wettbewerbs-Charakter, Lernpartnerschaften, Visionsarbeit u.v.a.m.
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Sonja Kaufmann, Karl Walzl, N.N. / Wifi Niederösterreich, www.wifinoe.at
geplanter zeitlicher Rahmen	4 x 2 Tage
Veranstaltungsort	in einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

3.3 Kommunizieren mit Gespür

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aller Bereiche, die die Qualität ihrer Kommunikation verbessern wollen.
Ziele und Nutzen	Das Seminar soll den TeilnehmerInnen die Anwendung der emotionalen Intelligenz in der Kommunikation vermitteln. Es unterstützt dabei, künftige Gesprächssituationen aktiver zu führen und die Qualität der Kommunikation wesentlich zu erhöhen. Dies bedeutet sowohl im betrieblichen, als auch im privaten Miteinander eine positive Veränderung für alle Beteiligten.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Selbstwahrnehmung versus Fremdbild ⊙ Stimmungsmanagement - die eigenen Gefühle reflektieren ⊙ Gefühle anderer besser verstehen / erleben lernen ⊙ Kommunikation und die Rolle der Gefühle ⊙ Aktives Zuhören ⊙ Sachinhalte erkennen ⊙ Missverständnisse identifizieren und entschärfen ⊙ Den eigenen Kommunikationsstil auf Verständlichkeit prüfen
Methoden	Erfahrungsaustausch. Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Videotraining
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Gerhard Pavlicek / C.A.T. Communication, Advisory, Training GmbH, www.ihrtraining.at
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage + 1 Tag follow up
Veranstaltungsort	in einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

3.4 Konflikte konstruktiv nutzen und tragfähige Beziehungen aufbauen - die Methode der gewaltfreien Kommunikation

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aus allen Bereichen, Führungskräfte
Ziele und Nutzen	<p>Was tun, wenn sich die Verständigung zu Kunden, den KollegInnen oder in privaten Beziehungen schwierig gestaltet? Wie stellen wir konkret eine tragfähige Beziehung her, und wie gehen wir mit Konflikten so um, dass win-win-Lösungen möglich werden? Wir betrachten unsere Art zu sprechen oft nicht als „gewalttätig“ und doch führen unsere Worte zu Missverständnissen, Verletzung und Leid, bei uns selbst und bei anderen. Wie oft wollen wir nur das Beste und landen mitten in unerfreulichen Diskussionen und Konflikten. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) helfen uns, offen unsere Meinung zu sagen, ohne Abwehr und Feindseligkeit zu erwecken, potenzielle Konflikte in konstruktive Gespräche umzuwandeln, mehr Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln und Gedankenmuster aufzulösen, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen. Die Methode ist ebenso wirksam in der Konfliktprävention und unterstützt Menschen in ihren persönlichen Beziehungen ebenso wie im beruflichen Umfeld.</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Mehr Klarheit über das eigene Kommunikationsverhalten zu entwickeln ☉ Die Fähigkeit zu verbessern, auch in schwierigen Situationen, den Respekt und die Wertschätzung nicht zu verlieren ☉ Konflikte konstruktiv lösen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Die 4 Schritte des Prozesses der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) kennenlernen und auf eigene Fälle anwenden. ☉ Den eigenen Bedürfnissen und Werten und denen Ihres Gegenübers mehr Aufmerksamkeit schenken ☉ Wünsche in klaren, umsetzbaren Bitten zum Ausdruck bringen ☉ Störungen aufrichtig, jedoch ohne Kritik und Schuldzuweisungen ansprechen ☉ Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich nehmen
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Kurzreferate ☉ Einzel/Gruppenarbeiten ☉ praktische Beispiele der TeilnehmerInnen ☉ Selbstreflexion
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Mag. ^a Marianne Boos-Czinglar / Training und Coaching, www.gewaltfrei-austria.org
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage Workshop - mit Abstand 1 Tag Vertiefung
Veranstaltungsort	in einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

3.5 Der Dialogprozess

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aller Bereiche, die die Qualität ihrer Kommunikation verbessern wollen.
Ziele und Nutzen	<p>Der Dialog ist das Gegenstück zur Diskussion. Dort wo die Diskussion aber im innerbetrieblichen Rahmen an ihre strukturbedingten Grenzen führt, braucht es für eine nachhaltige Entwicklung in einer Organisation den Dialogprozess. Er ist einer der Königspfade zur Lernenden Organisation. Im Dialogprozess wird es möglich, effektiv das Potential aller Beteiligten in den organisatorischen Ablauf einzubinden. Unter anderem weil die Struktur unseres Denkens sichtbar wird, Emotionalität ihren Raum findet, Schattenseiten einen Platz bekommen und die Aussagen aller Beteiligten „Gewicht“ bekommen.</p> <p>Warum ist es aber so wichtig all dies in ein Unternehmen hereinzuholen? Unternehmen brauchen heute ein zunehmend größeres Lösungspotential um in einer sich ändernden Welt sinnvolle und nachhaltige Lösungen zu finden. Die reine Ausrichtung auf technische oder wirtschaftliche Kriterien, so zeigt uns die Geschichte aktuell immer wieder eindrucksvoll, erzeugt immer wieder überraschende, von den Verantwortlichen nicht „abwägbar“ Ergebnisse“.</p>
Inhalte	Schwerpunkte der Fortbildung sind einerseits der Aufbau von kommunikativen Achtsamkeiten, die ohne bewussten Lernaufwand in alltäglichen Einzelgespräch- als auch Gruppengesprächssituationen leicht anwendbar sind. Andererseits kennzeichnen immer wiederkehrende dialogische Gesprächssettings im Verlauf des Seminars und spezifische Übungen Weiterentwicklungen im Dialogprozess
Methoden	Trainerimpulse, Einzel- und Gruppengesprächsübungen Damit der Dialogprozess in einem Unternehmen nachhaltig angewendet werden kann, braucht es einen kontinuierlichen Prozess des Lernens, Anwendens und Reflektierens dieser „neuen alten“ Kommunikationsform.
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Benno Kapelari / Institut für Systemdynamik & Dialog, www.dialogbegleiter.at Option: Einholung eines Alternativangebots vermittelt über Heini Staudinger / Waldviertler Werkstätten
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tagesseminare mit jeweils 6 Stunden (9-12/14-17 Uhr) zum Öffnen des Lernfeldes im Abstand von 1 Monat. 3-5 Nachfolge Halbtages-Workshops (3-3,5 Stunden) zum Vertiefen und Erweitern der dialogischen Kompetenz und zum Austausch der Erfahrungen in dialogischer Form im Abstand von 6-8 Wochen.
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

4 Gesundheit

4.1 Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Zielgruppe	Für MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die aus beruflichen, familiären und/oder persönlichen Gründen unter zeitlichem Druck leiden und ihr Zeitmanagement verbessern möchten.
Ziele und Nutzen	Zeit und unsere Gesundheit sind die wertvollsten Güter des Lebens. Eine der wichtigsten Aufgabe in unserem Leben besteht darin, so viel Sinnvolles wie möglich aus dieser uns gegebenen Zeit zu machen - im Beruf und privat. Dieses Seminar bietet Tipps und Informationen, wie wir unsere Zeit am besten nutzen, Stressoren erkennen und Stresssituationen erfolgreich bewältigen. Das Erkennen innerer Ansprüche, achten und wahren der eigenen Grenzen, und das Finden der eigenen Balance in schwierigen Situationen ermöglicht es, die eigene Arbeitskraft wieder zu erlangen beziehungsweise zu erhalten.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">⊙ Meine persönliche „Handhabung“ der Zeit - Ist- und Soll-Analyse⊙ Analyse des persönlichen Arbeitsstils und von Zeitfallen⊙ Interne und externe Zeitfresser erkennen und wirksam abbauen⊙ Tagesrhythmen beachten und sinnvoll einsetzen⊙ Prioritäten und Ziele setzen / erreichen⊙ Persönliche Arbeitspläne entwerfen⊙ Selbstorganisation und Selbstmanagement⊙ Realistisches Einschätzen von Zeiten⊙ Den Tagen und Wochen Struktur geben⊙ Eigene Grenzen erkennen und wahren⊙ Das Überschreiten der eigenen Grenzen⊙ Eu-Stress und Di-Stress⊙ Stressoren und ihre Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden⊙ Meine persönlichen Stressoren am Arbeitsplatz: Impuls-Test⊙ Wie kommt es zu Burnout?⊙ Mein Umgang mit Stress aufgrund meiner Persönlichkeitsstruktur: Antreiber-Test⊙ Körperliche Auswirkungen von Di-Stress: welche Symptome kenne ICH bereits?⊙ Interne und externe Stressoren rechtzeitig erkennen und wirksam abbauen⊙ Umgang mit Di-Stress: vermeiden, verringern, umbewerten⊙ Nein-Sagen können⊙ Entspannungstechniken für zuhause und am Arbeitsplatz: PMR, AT, Time out u.v.a.⊙ Anzeichen und Frühwarnsysteme für Burnout⊙ Die einzelnen Stufen des Burnout - verschiedene Modelle⊙ Burnout-Selbsttest - bin ich gefährdet/betroffen?⊙ Prävention und Bewältigung, Grenzen der Selbsthilfe⊙ Hilfreiche Adressen und Kontaktstellen von Psychologen, Ärzten, Kliniken u.v.m.

Methoden	Ein Methodenmix zwischen Vortrag der Trainerin, Moderation, Einzelarbeit der TeilnehmerInnen, sowie vielen Übungen aus der Praxis.
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Dr. Claudia Schiftner / Schiftner & Partner KG, www.schiftner-partner.at
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tages-Workshop + 1 Tag follow up
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

4.2 „SLOW DOWN your life“ - Schlüssel zum Wesentlichen

Zielgruppe	Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte, Interessierte
Ziele und Nutzen	<p>Wir wünschen uns alle, in Beruf und Privatleben erfolgreich und glücklich zugleich zu sein. Wir wünschen uns sinnvolle Tätigkeiten, lebendige Beziehungen und einen Weg, der uns inspiriert. Gleichzeitig werden wir im Alltag von Terminen, Emails und vielerlei Projekten getrieben und rasen am Wesentlichen vorbei. Wir können so mit unseren Plänen beschäftigt sein, dass wir nicht mehr wahrnehmen, was jetzt - direkt vor unseren Augen - passiert. Hetze, Stress und Ruhelosigkeit machen uns langfristig krank. Wir verlieren den Kontakt zu unseren Gefühlen, Werten und Wünschen, den Menschen um uns herum.</p> <p>Wenn wir innehalten, gewinnen wir neue Klarheit. Wir jagen nicht länger durch den Tag, wir verpassen nicht länger uns und unser Leben. Und wir gewinnen frische Effektivität. Unsere Taten strahlen mehr Klarheit und Gelassenheit aus. Unsere Projekte gewinnen an Frische, Kraft und Inspiration. Wenn wir uns diese Zeit zum Innehalten nehmen und einfache Slow Down-Übungen im Alltag verankern, schützen wir uns äußerst effektiv vor den verschiedenen Formen von Burn-Out, die immer mehr Professionals aus der Kurve tragen.</p> <p>Mit Slow Down lernen Sie ein umfassendes Übungsprogramm kennen, das von der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation inspiriert ist. Slow Down hilft, den Blick zu weiten und mitten im Strom der Ereignisse ruhig zu verweilen. Dieses Seminar ist ein bewusstes "Stop!", das ihren Neubeginn mit konkreten Instrumenten, Techniken und Anregungen unterstützen will.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Einführung in zentrale SLOW DOWN-Techniken ⊙ Impulsdistanz: Freiheit durch Nicht-Reaktivität ⊙ Platz für das Wesentliche schaffen: Muße, Nicht-Aktivität und Stille ⊙ Falsche Wahrnehmung oder wie wir uns selber Stress machen ⊙ Sind wir (wirklich) Denkprofis? Undiszipliniertes Denken, Tagträumen und Gedankenkarusell ⊙ Emotionale Intelligenz - aber bitte konkret ⊙ Mindful Walking und Achtsames Atmen ⊙ Aktivierung der Körperintelligenz ⊙ Tiefes Zuhören: Was ist - jenseits der Worte - wirklich wesentlich? ⊙ Einführung in die Meditation ⊙ Umgang mit schwierigen Emotionen ⊙ Falsche Ideen zum Thema Zeit und Geschwindigkeit ⊙ Lernprinzip Verlangsamung: Wenn du es eilig hast, gehe langsam ⊙ Transition Time: Die Kunst des Übergangs ⊙ Wie lange soll ich noch rennen? - Erfahrungen mit den eigenen Grenzen ⊙ Integration von SLOW DOWN in den Alltag ⊙ SLOW DOWN in Projekten und Meetings ⊙ Konzentration auf das Wesentliche ⊙ Arbeitsmeditation: Ruhe in Aktion ⊙ Die Kraft der Medienfastenkur

Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Methoden des bewussten Atems, des Anhaltens, der Essmeditation und der Gehmeditation kennenlernen und einüben ☉ „Wie SLOWING DOWN mein Leben verändert hat“, ein persönlicher Erfahrungsbericht von Kai Romhardt
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Dr. Kai Romhardt, www.romhardt.com
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tage + 1 Tag follow up
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

4.3 Quellen der Kraft und Lebensenergie - gesund und fit durch Selbstheilkräfte

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aller Bereiche
Ziele und Nutzen	<p>Als Arbeitsmediziner bin ich in den letzten Jahren immer mehr mit dem Phänomen des "Burn out" konfrontiert und die Ursachen dafür sind vielfältig. Als Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) habe ich einen völlig anderen Ansatz im Umgang mit Energielosigkeit, Erschöpfung und "Burn out" kennen gelernt - nämlich sich nicht nur auf die Ursachen zu konfrontieren, sondern seine Energien auf ein positives Ziel auszurichten, auf die Gesundheit und die Entfaltung der eigenen Lebensenergie. Die TCM kann dabei auf viertausend Jahre Erfahrung zurückgreifen und das Konzept der Lebensenergie (Qi) ist einzigartig und erst langsam gelingt es uns im Westen dieses Phänomen auch wissenschaftlich nachzuweisen und besser zu verstehen.</p> <p>Ziel des Workshops ist es daher, die TeilnehmerInnen über die Quellen unserer Lebensenergie in einer leicht verständlichen und praxisorientierten Art und Weise zu informieren und ihnen einfache Rezepte und Übungen für den Alltag mitzugeben.</p>
Inhalte	<p>Im Speziellen geht es um:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ die Kraft unserer Nahrung und eine Ernährung im Einklang mit den Jahreszeiten. Auch bei uns hat es früher eine Sommer- bzw. eine Winterkost gegeben und eine saisongerechte Ernährung ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Im Workshop werden die Grundlagen einer solchen Ernährung besprochen und die TeilnehmerInnen erhalten Rezeptbeispiele für den Alltag. ☉ den Fluss der Lebensenergie, der durch verschiedenste Faktoren behindert werden kann. Eines der besten Mittel den eigenen Energiefluss anzuregen ist Qigong, was so viel wie "Arbeiten mit dem Qi" heißt. Die TeilnehmerInnen lernen einfache Qigong Übungen, die auch immer wieder einmal während der Arbeit oder zu Hause gemacht werden können, um Energie zu tanken und das Qi zum Fließen zu bringen.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Einführung in die Grundlagen der Trad. Chinesischen Medizin (TCM) ☉ Einführung in eine gesunde Ernährung im Einklang mit den Jahreszeiten ☉ Information über den Einfluss unserer Gefühle auf die Lebensenergie ☉ einfach Qigong- und Entspannungsübungen, Meditationen
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	<p>Dr. Leo Spindelberger, Arzt für Arbeits-, Umwelt-, Ernährungsmedizin und TCM / Gesundheitszentrum Habsburgergasse 1010 Wien, Habsburgergasse 10 Angela Cooper, dipl. Qi Gong Lehrerin, Mitglied bei der IQTÖ als Qi Gong Ausbilderin, dipl. Energetikerin nach TCM, dipl. Entspannungstrainerin, Kinesiologie-Stressberaterin, Leiterin und Ausbilderin der Qi Gong Ausbildung an der body&health academy in ganz Österreich.</p>
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tages-Workshop (Optional: 1 follow up Tag)
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

4.4 YOGA IM LEBEN - Ein Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden und Lebensfreude

Zielgruppe	<p>In diesem Seminar wird ganz spezifisch auf die Bedürfnisse von Menschen im Arbeitsleben eingegangen. Es ist ganz allgemein für Menschen aller Altersstufen und körperlichen Voraussetzungen konzipiert. Vorkenntnisse in Yoga werden nicht benötigt.</p>
Ziele und Nutzen	<p>Ziel des Seminars ist eine unkomplizierte, an unsere westliche Kultur adaptierte Vermittlung der wertvollen Werkzeuge des Yoga und deren Integration in den modernen Alltag. Dabei werden konkrete Hilfsmittel und Techniken vermittelt, die es den Teilnehmern ermöglichen, Yoga auf körperlicher, mentaler, emotionaler und psychischer Ebene schrittweise in den Arbeitsalltag zu integrieren. So soll ein Ausgleich für den oft fordernden Arbeitstag geschaffen werden, der zu mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein führt. Yoga wirkt auf:</p> <p>Körperlicher Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Muskelaufbau ⊙ Erhöhte Flexibilität ⊙ Stärkung des Immunsystems <p>Energetischer Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Auflösung von Blockaden ⊙ Aktivierung von Energiezentren und des Energieflusses ⊙ Ausgeglichenheit ⊙ Aktivierung von Heil- und Regenerationsprozessen <p>Geistiger Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Klarheit ⊙ Konzentration ⊙ Zunehmendes Bewusstsein ⊙ Innere Kraft und Ruhe <p>In unserem Alltag sind wir kontinuierlich mit Herausforderungen, Stress und Erfolgsdruck konfrontiert. Fehlt es an Ausgleich, führt dies zu Verlust von Gesundheit und Lebensqualität. Kreative Potenziale bleiben ungenutzt, Leistung und Motivation fallen ab. Yoga beugt dieser Gefahr vor, und wirkt den Konsequenzen entgegen.</p>
Inhalte	<p>Das Seminar bietet eine Mischung aus körperlichen, geistigen und seelischen Übungen, sodass eine Entwicklung auf allen Ebenen des Menschseins gefördert wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Dehnung und Kräftigung des Körpers durch Yoga-Körperübungen ⊙ Erfrischung und Ausgeglichenheit durch Yoga-Atemübungen ⊙ Konzentration durch Visualisierungstechniken ⊙ Entspannung durch Meditation und Yoga-Tiefentspannung <p>Durch die Yoga-Körperübungen beginnt man den Körper sowie die Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen. Durch die Übungen werden die Organe durchblutet, der Stoffwechsel angeregt und die Immunabwehr gestärkt. Der gesamte Körper erfährt eine Kräftigung und Straffung, es entwickelt sich eine flexible Beweglichkeit und ein wunderbar jugendliches Körpergefühl. Darüber hinaus führt Yoga zu innerer Ruhe und verhilft zu einer guten Konzentration.</p>

Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Vortrag, Unterricht ⊙ Arbeitsaufgaben ⊙ Yoga, Meditation (keine Vorkenntnisse erforderlich) ⊙ Dialog, Diskussion und Feedback in der Gruppe
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Gundula Schatz / Institut Waldzell KG, www.waldzell.org , www.gundulaschatz.at
geplanter zeitlicher Rahmen	2 Tages-Workshop mit einer Übernachtung
Veranstaltungsort	In einem Seminarhotel in der Region.

4.5 YOGA IM BÜRO - Mit Yoga Energie tanken

Zielgruppe	Die Workshops sind spezifisch auf die Bedürfnisse von Menschen im Arbeitsleben konzipiert und sind für Menschen aller Altersstufen und körperlichen Voraussetzungen. Vorkenntnisse in Yoga sind von Vorteil, der Besuch des Seminars „YOGA IM LEBEN - Einführung in einen ganzheitlichen Yoga“ wird empfohlen.
Ziele und Nutzen	Ziel des Workshops ist eine Auffrischung und Vertiefung der im Seminar „Yoga im Leben - Einführung in einen ganzheitlichen Yoga“ vermittelten Kenntnisse und Fähigkeit. Die Erfahrung hat gezeigt, dass mit längerem Üben alleine zu Hause sowohl Motivation als auch Genauigkeit stark nachlassen und daher ein monatliches Üben mit Lehrern und in der Gruppe von großem Vorteil für den Lernerfolg und die körperliche wie geistig-seelische Weiterentwicklung ist.
Inhalte	Im Workshop wird eine Betonung auf die Yoga-Körperübungen und die Yoga-Atemübungen gelegt. Eine Entspannungseinheit sowie eine geführte Meditation runden die Übungseinheit ab. <ul style="list-style-type: none"> ☉ Dehnung und Kräftigung des Körpers durch Yoga-Körperübungen ☉ Erfrischung und Ausgeglichenheit durch Yoga-Atemübungen ☉ Entspannung durch Meditation und Yoga-Tiefentspannung
Methoden	☉ Geführte Yogastunde
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Fabian Scharsach / Institut Waldzell KG, www.waldzell.org
geplanter zeitlicher Rahmen	2,5 stündiger Workshop einmal pro Monat
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen oder Seminarräumlichkeiten in der Region

4.6 Rücken-Fit-Training

Zielgruppe	Für alle MitarbeiterInnen aus allen Bereichen
Ziele und Nutzen	Rückenleiden sind zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden: Abgesehen vom persönlichen Leiden der Betroffenen sind durch die Folgekosten in Milliardenhöhe auch die volkswirtschaftlichen und betrieblichen Schäden (Krankenstandstage) enorm. Das ASKÖ-Netzwerkprojekt „Aktiv gesund im Betrieb“ wendet sich in einem Schwerpunkt gegen diese Entwicklungen und kann auf einen langjährigen Erfahrungsgewinn in der Abwicklung von qualifizierten, niederschwelligen Rücken-Fit-Maßnahmen verweisen. Übergeordnetes Ziel ist die Einführung eines nachhaltigen, fitnessorientierten Gesundheitsförderungsmodells nach den Prinzipien aktueller Leitlinien betrieblicher Gesundheitsförderung.
Inhalte	Der Rücken-Fit-Kurs erfüllt die Kriterien der Rückenschule und beabsichtigt gleichzeitig gruppenorientiert Sozialkapital aufzubauen. Die Kurseinheiten, die regelmäßig einmal wöchentlich zum gleichen Zeitpunkt durchgeführt werden, gliedern sich in die Phasen: Aufwärmen, Mobilisieren und Dehnen, Kräftigung und Entspannung.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Trainerinputs ☉ Einzel und Gruppenübungen unter Anleitung und Begleitung
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Qualifizierter Trainer der ASKÖ NÖ (Sportwissenschaftler, Dipl. Sportlehrer, Dipl. Gesundheitstrainer, ...) / ASKÖ Landesverband NÖ, www.askoenoe.at
geplanter zeitlicher Rahmen	12 Einheiten (=Tage) á 90 Minuten (18 Stunden)
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen, öffentlichen Turnsaal oder Seminarhotel in der Region mit ausreichend großem Übungsraum.

4.7 Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Zielgruppe	Alle MitarbeiterInnen aller Bereiche
Ziele und Nutzen	<p>Fit zur Arbeit, leistungsfähig durch den Tag und abends etwas Leckeres kochen?</p> <p>Wer hat nach Feierabend noch Lust, stundenlang in der Küche zu stehen? Gute Leistungen und körperliches Wohlbefinden am Arbeitsplatz erfordern eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen. Kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es möglich, Zuhause und am Arbeitsplatz ruck zuck eine gesunde und schmackhafte Mahlzeit herzustellen.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ausgewogenheit in der Tagesspeisenabfolge ⊙ Wie schaffe und organisiere ich dauerhaft gesunde Ernährung am Arbeitsplatz ⊙ Einkaufslisten für Berufstätige ⊙ Herkunft und Verwendung von biologischen Lebensmitteln <ol style="list-style-type: none"> 1. Termin: Grundsätzliches zur Tageszusammenstellung u. gesunden Ernährung. 2. Termin: Ein vitales Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag. 3. Termin: Essen am Arbeitsplatz Pausensnacks und leichte Mittagsgkost. 4. Termin: Was hat richtig Trinken mit meiner Leistungsfähigkeit zu tun? 5. Termin: Tipps für die schnelle Küche am Arbeitsplatz. 6. Termin: Fünfmal Essgenuss am Tag.
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Trainerinputs und Diskussion ⊙ Gemeinsames Kochen und Kosten
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Freundl Elfriede (ausgebildete Naturkostfachfrau und dipl. Vitaltrainerin für Ernährung) / Die Hoflieferanten Biohandels GmbH & CoKG, www.diehoflieferanten.at
geplanter zeitlicher Rahmen	6 Abendtermine zu je 3 Stunden oder 4 Abendtermine zu je 4 Stunden
Veranstaltungsort	Die Hoflieferanten Biohandels GmbH & CoKG, Waidhofen an der Ybbs Alternativ ist auch die Abhaltung der Schulung in anderen Regionen Niederösterreichs möglich. Die Maßnahme wird dann kompakt an 2 x 1 Tag (zu je 8UE) angeboten.

4.8 Die Bio-Betriebsküche

Zielgruppe	UnternehmerInnen, GeschäftsführerInnen, EinkäuferInnen, Personalverantwortliche, EntscheidungsträgerInnen, LeiterInnen von Betriebsküchen, die das Verpflegungsangebot für die Belegschaft im Sinne der gesundheitlichen und ökologischen Nachhaltigkeit optimieren möchten.
Ziele und Nutzen	Fachliche Unterstützung und Moderation bei der Gestaltung des betrieblichen Verpflegungsangebotes
Inhalte	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Betriebsverpflegung allgemein: Soll-Ist-Vergleich; Vorstellung und Diskussion verschiedener Verpflegungsangebote für die MitarbeiterInnen inkl. Erfahrungsberichten; Vorstellung des „ÖGE-Gütesiegels für nährstoffoptimierte Speisenqualität in der Gemeinschaftsverpflegung“; Vorstellung von Best-Practice Modellen ⊙ Bio: Erfahrungsberichte anderer Betriebe; Bio-Zertifizierung (Wann ist es vorgeschrieben? Ist es überhaupt ein Thema?) Regionalität & Saisonalität im Wareneinkauf <p>Workshop „Betriebsverpflegung“</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Vorstellung konkreter Beispiele und Best-Practice-Modelle unterschiedlicher Verpflegungsangebote ⊙ Vorstellung des „ÖGE-Gütesiegels“ ⊙ Bio in der Gemeinschaftsverpflegung - was bedeutet das? Was heißt Bio-Zertifizierung in diesem Fall? Welcher Aufwand ist damit verbunden? Ggf. Praxisberichte von teilnehmenden Unternehmen ⊙ Regionaler und Saisonaler Lebensmitteleinkauf - welche Möglichkeiten gibt es in der Region? Wo könnten Synergien entstehen? ... ⊙ Betriebsinterne Kommunikation des neuen / verbesserten Verpflegungsangebotes - wie „vermarkte“ ich mein Angebot? Was und wie kommuniziere ich an die MitarbeiterInnen? ⊙ Interaktive Erarbeitung eines gemeinsamen Verpflegungssystems für die am QV teilnehmenden Betriebe, so dass möglichst viele Ressourcen gemeinsam und damit kosteneffizient genutzt werden können - zB. Einkaufsgemeinschaft, gemeinsame Rezeptsammlung etc. ⊙ Eigener betriebsinterner Bioladen <p>Optional: Ist-Erhebung der Betriebsverpflegung vor Ort - Speisenangebot und Infrastruktur.</p>
Methoden	Seminar und Workshop; Fokus auf Praxistransfer; Übungen, Experimente, Verkostungen; Förderung des Erfahrungsaustauschs; Diskussionsrunden
vorgeschlagene Workshop-BegleiterIn	Mag ^a . Angela Mörixbauer / eat consult, www.eatconsult.at Mag ^a . Sonja Reiselhuber-Schmölzer / e-drei, www.e-drei.at
geplanter zeitlicher Rahmen	Workshop Betriebsverpflegung: 2 Tage Optionale Ist-Erhebung vor Ort: 2-4 h pro Betrieb
Veranstaltungsort	In einem Verbundunternehmen mit bereits etablierter Betriebsküche