



Viktoria Gutmann, BA
Seminarhotelleitung,
Verantwortliche für den Bereich
Persönlichkeitsentwicklung
Tel.: 0316 8050-7113
viktoria.gutmann@steiermarkhof.at

Werte Besucherinnen und Besucher des Steiermarkhofs!

Wir befinden uns in einer geschichtsträchtigen Zeit mit vielen neuen Herausforderungen. Die Corona-Krise ist noch allgegenwärtig, der Arbeitsmarkt ist undurchsichtig und viele stehen beruflich vor großen Veränderungen. Durch Weiterbildung besteht die Möglichkeit, sich von anderen abzuheben und durch die Erfahrungen in Seminaren, die eigenen Kompetenzen aufzuwerten. Um sich neu zu positionieren und wieder Ziele vor Augen zu haben, bietet der Steiermarkhof mit renommierten ReferentInnen das Handwerkszeug für Ihre Zukunft. Erstmals bieten wir ein Seminar zum Thema „Bewerbungen“ an. Elfriede Pirker hat langjährige Erfahrung im Bewerbungscoaching, die Sie gerne mit Ihnen teilt, um Sie wieder „job-ready“ zu machen. Auch die Motivation kann in solchen Zeiten leiden. Hier können Sie gemeinsam mit Dr.ⁱⁿ Katrin Zechner am eigenen Motivationspegel arbeiten, um ins begeisterte Handeln zu kommen. Im Seminar „Projekte und Ziele erfolgreich umsetzen“ fördert sie Aha-Erlebnisse und zeigt innovative Wege für das Anreichern der persönlichen Zukunft. Zum ersten Mal kann im Steiermarkhof zwischen Ende August 2020 und Oktober 2021 die Zusatzqualifikation „Sensorische Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling[®] erworben werden. Ziel dieser Methode ist es, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gleichgewicht des Kindes herzustellen. Bereits John F. Kennedy sagte: „Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.“ Ich freue mich auf Sie!

Viktoria Gutmann

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kiesling wurde in den Siebzigerjahren bekannt durch damals sensationelle Arbeit mit autistischen Kindern, da es bis zu diesem Zeitpunkt keinen bekannten Zugang gab. Die in Videoaufzeichnungen nachgewiesenen und dokumentierten Möglichkeiten, mit schwerst gehandicapten Kindern in den Dialog zu treten, bilden auch noch heute die berührende Grundlage ihrer lebhaft an der Praxis orientierten Unterrichtsarbeit auf Vorträgen, Seminaren und Zusatzqualifikationen zur Sensorischen Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®.

Dr.ⁱⁿ Inge Flehmig ließ Ulla Kiesling ihren theoretischen und in den Aufzeichnungen sichtbaren praktizierten Ansatz auf einem großen Pädiater Kongress in Norddeutschland als Referentin neben international bekannten KinderneurologenreferentInnen gebührend zu Wort und Bild kommen. Darüber hinaus initiierte der Veranstalter eine Liveübertragung einer Therapiestunde direkt im Kongress Zentrum mit dem zuvor im Video dargestellten, schwer autistischem Mädchen Melanie.

Der international bekannte Prof. Hanus Papoucek stellte dabei fest, dass Ulla Kiesling die von ihm erforschten Prinzipien, wie Eltern mit Neugeborenen auf der ganzen Welt in erste Kommunikation treten und welchen Verhaltensmustern Eltern unbewusst folgen, um erste Sprache anzubahnen, aufzeigte.

Kurze Zeit später erschienen drei Kamerteams zur Therapie in Hamburg bei Ulla Kiesling, um unter wissenschaftlichen Voraussetzungen zu erforschen, welche Signale das „große Kind“ sendet, auf die Kiesling verstand zu reagieren. Bereits zu diesem Zeitpunkt war allen ForscherInnen klar, dass dieses Reagieren zum bis dahin unbekanntem möglichen Er-

folg der Therapeutin führte. Eine Kamera filmte nur das Kind, eine filmte nur Ulla Kiesling und eine erfasste das Gesamte. Diese drei Blickwinkel wurden nebeneinander auf einen Monitor gebracht und in Sekundenschritten mit Fachleuten (zum Teil international), unter Einbeziehung von Ulla Kiesling, analysiert.

Man kam zu dem Ergebnis, dass Ulla Kieslings therapeutisches Reagieren auf die damals nicht wirklich fassbaren Signale des Kindes in Mikrosekunden geschieht, das bedeutete unterhalb der Bewusstseins-ebene. Man konnte also sagen, dass Ulla Kiesling tatsächlich „nicht weiß, was sie da tut“! Es dringt im ersten Ansatz ihres Reagierens nicht in ihr Bewusstsein – erst hinterher.

So entsteht der Dialog von dem Kiesling fasziniert war und ist: Er lockt das Kind über die eigenen Signale zu einem gemeinsamen „Tanz“. Mal führt der Therapeut, mal das Kind. Das Ziel, dem Kind die Führung zu überlassen, wird erstaunlich schnell erreicht.

Dr.ⁱⁿ Inge Flehmig und Prof. Papoucek haben Kieslings therapeutisches Vorgehen im Video bis zum Ende ihrer internationalen Vortragsarbeit vorgestellt. Kiesling möchte die Kinder nicht auf der Basis von Tests oder Therapieplänen reparieren, ihr Ziel ist die Befähigung des Kindes, gemeinsam mit den Eltern das Fühlen zu lernen. Das trägt zur Selbstregulation und -heilung des Kindes bei und berücksichtigt dessen individuelle Möglichkeiten. Kiesling ist überzeugt davon, dass es den Ärztinnen und Ärzten der Welt nicht möglich ist, zu heilen, sondern durch diese nur die Bedingungen zur Selbstheilung geschaffen werden.



Ulla Kiesling

entwickelte in Deutschland, zunächst in enger Zusammenarbeit mit der, über Europa hinaus bekannten und referierenden Kinderneurologin Dr. Inge Flehmig (damals Leiterin und Begründerin des größten `Sozial Pädiatrischen Zentrums` Deutschlands in Hamburg), ihren eigenen therapeutischen Zugang zu Kindern, „die anders sind“.

FOTOS: ULLA KIESLING



In der Therapie oder Pädagogik Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kieslings therapeutische Arbeit mit verhaltensauffälligen und behinderten Kindern unterschiedlichster Art und deren Eltern basiert auf der Annahme, dass sich ein Kind nur dann psychisch, mental und physisch „normal“ entwickeln kann, wenn seine

Sinne im Gleichgewicht sind. Diese Methode hat zum Ziel, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gesamtgleichgewicht herzustellen. Der Dialog trägt dazu bei, dass nicht der/die TherapeutIn dem Kind den Weg zeigt, sondern es dabei unterstützt, den eigenen Weg zu finden, wodurch das Kind mit sich selbst in den Dialog kommt. Das Miteinbeziehen der Eltern befördert ein verbessertes Verstehen der Signale des Kindes und somit den Dialog zwischen ihnen. Auch Kindergarten, Schule und soziales Umfeld sollen mit einbezogen werden.

Der theoretische Hintergrund

Der grundlegende theoretische Ansatz der Sensorischen Integration stammt von Jean Ayres, einer amerikanischen Psychologin und Beschäftigungstherapeutin, die auf der Basis von Untersuchungen, wie sich ein Kind vor der Geburt im Uterus entwickelt, folgende Systematik aufgestellt hat: Neben den bekannten Sinnen Schmecken, Riechen, Hören, Tasten und Sehen („Fernsinne“) entwickeln sich drei „Basis-Sinne“ des Kindes im Mutterleib zuerst: der Gleichgewichtssinn (das vestibuläre System), der taktile Sinn (Exterozeption, Wahrnehmung von Reizen über die Haut) und der Sinn für Tiefeninformation, die durch Druck und Zug an Sehnen, Muskeln und Gelenken vermittelt wird (das propriozeptive System). Das Gleichgewichtssystem beginnt z. B. seine erste, primitive Arbeit am 21. Tag nach der Befruchtung. Die Basissinne, auch Nahsinne genannt, bilden die Grundlage für die gute Funktion aller anderen Sinne, sie beeinflussen sich gegenseitig. Darüber hinaus regulieren sie den Muskeltonus entscheidend.

Gleichgewichtssinn und taktiler Sinn erfüllen Hirnfunktionsleistungen: Sie nehmen Reize auf, leiten sie weiter, verarbeiten und reagieren auf sie. Störungen der drei Basissinne zeigen sich in Symptomen wie Über- bzw. Unterempfindlichkeiten bei der Aufnahme, Verarbeitung und Reaktion auf einen Reiz. Bei einer Wahrnehmungsstörung der Basissinne können die Sinne unabhängig voneinander über- oder unterempfindlich sein.

Ein Beispiel

Beispielsweise kann ein Kind eine Überempfindlichkeit des Gleichgewichtssystems aufweisen, d. h. es tendiert dazu, sich an Gegenständen oder in sich selbst (steifes Kind) festzuhalten, um den Körper zu stabilisieren und verweigert zu schaukeln, klettern etc. Gleichzeitig könnte es an einer Überempfindlichkeit der Haut leiden, was sich darin äußert, dass es Berührungen (Haut, Sand, Matsch, Creme, Gras, Marmelade an den Fingern etc.) vermeidet. Immer findet Ulla Kiesling bei diesen Kindern oder auch Erwachsenen eine unterempfindliche Tiefenwahrnehmung: trotz empfindlicher Haut kann eindeutig und großflächig vermittelter Druck auf die Haut (Tiefeninformation), wenn er mit Vertrauen und im Dialog angeboten wird, als angenehm angenommen werden. Die empfindliche Haut wird gewissermaßen sediert.

Die Praxis

In der Therapie versucht Ulla Kiesling Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass sich unterentwickelte Sinne entfalten können. Dabei unterscheidet sie zwischen Entwicklungs- und Lebensalter ihrer PatientInnen. Es geht darum, dem Entwicklungsalter des Kindes entsprechend Bewegungsstimuli anzubieten, die das Kind nach seinen Neigungen und Bedürfnissen auswählt. Es bedarf bestimmter

Bedingungen, um die Sinne reifen zu lassen: sind die „richtigen“ Stimuli vorhanden, geht es im Spiel von allein in sein Entwicklungsalter zurück. In der Therapie werden schwerpunktmäßig unterempfindliche Sinnessysteme stimuliert, um sie zu fördern, während die überempfindlich reagierenden Sinne möglichst wenig gefordert werden. Damit sind die Voraussetzungen für eine Selbstregulation oder Selbstheilung gegeben. Dabei geht es nicht darum, gezielt etwas zu üben, denn, Ulla Kiesling zitiert immer wieder Jean Ayres: „Etwas, was man nicht kann, kann man auch nicht üben.“ Sie geht von dem aus, was das Kind schon kann. Es wird an den Vorstufen von sogenannten „Endprodukten“ gearbeitet. So werden die vernachlässigten Sinne und auch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Kindes gefördert und eine Selbstheilung kann beginnen. Bei dieser Therapieform ist es unmöglich, bestimmte Schritte im Voraus zu planen. Wichtig ist, günstige Lernbedingungen und nötige Voraussetzungen zu schaffen. Durch das Spielen mit verschiedenen Materialien und Geräten, z. B. Hängematte, Turnmatte, schiefe Ebene, Trampolin etc., die auf die Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmt sind, entwickelt sich das Kind aus sich selbst heraus. Bisher unterentwickelte oder unterforderte bzw. überforderte Sinne können nachreifen. Mit der Sensorischen Integration im Dialog therapiert Ulla Kiesling Wahrnehmungsstörungen, die heute am häufigsten auftretende Kinderkrankheit, für deren Diagnostik kaum ein Kinderarzt/eine Kinderärztin eine Qualifikation erworben hat. Ulla Kiesling ist überzeugt: Nicht in der Therapiestunde verändert sich ein Kind, sondern in den vielen Stunden dazwischen, im Alltag.



NEU



Ulla Kiesling
mit den ReferentInnen Paul Mair, Susanne Tognino-Mogner, Thesi Zak, Dr. Andreas Knieß, Kerstin Löffler und Matthias Bartscher

Zusatzqualifikation Sensorische Integration im Dialog nach Ulla Kiesling®

Ulla Kieslings therapeutische Arbeit mit verhaltensauffälligen und behinderten Kindern unterschiedlichster Art und deren Eltern basiert auf der Annahme, dass sich ein Kind nur dann psychisch, mental und physisch „normal“ entwickeln kann, wenn seine Sinne im Gleichgewicht sind. Ziel der Sensorischen Integration im Dialog ist es, das Zusammenspiel aller Sinne zu fördern und damit ein physisches und psychisches Gesamtgleichgewicht herzustellen. Beispielsweise kann ein Kind eine Überempfindlichkeit des Gleichgewichtssystems aufweisen, d. h. es tendiert dazu, sich an Gegenständen oder in sich selbst (steifes Kind) festzuhalten, um den Körper zu stabilisieren und verweigert zu schaukeln, klettern etc. Gleichzeitig könnte es an einer Überempfindlichkeit der Haut leiden, was sich darin äußert, dass es Berührungen (Haut, Sand, Matsch, Creme,

Gras, Marmelade an den Fingern etc.) vermeidet. Immer findet Ulla Kiesling bei wahrnehmungsgestörten Kindern oder auch Erwachsenen eine unterempfindliche Tiefenwahrnehmung. Bei empfindlicher Haut kann eindeutig und großflächig vermittelter Druck durch die Haut (Tiefeninformation), wenn er mit Vertrauen und im Dialog angeboten wird, als angenehm angenommen werden. Die berührungsüberempfindliche Haut wird gewissermaßen sediert.

- Zielgruppe**
Interessierte mit einer staatlich anerkannten, fundierten Ausbildung im pädagogischen, medizinischen, psychologischen oder therapeutischen Bereich
- Kosten**
€ 2.766,-
- Dauer/TeilnehmerInnen**
11 Blöcke
TeilnehmerInnen: mind. 18
- Termine**
Fr., 28. Aug. 2020 bis So., 24. Okt. 2021
- Weitere Informationen und Anmeldung:**
Viktoria Gutmann, BA
Tel.: 0316 8050-7113
viktoria.gutmann@steiermarkhof.at

- Exklusiv nur in Graz:**
Ulla Kiesling öffnet Ihren elfteiligen Lehrgang einmalig für Eltern betroffener Kinder und alle Interessierten in Graz.
- Block 1 mit Ulla Kiesling**
28. Aug. bis 01. Sep. 2020
Für PädagogInnen gibt es die Möglichkeit, folgende Blöcke einzeln zu besuchen:
- Block 7 mit Dr. Andreas Knieß**
24. bis 25. Apr. 2021
- Block 10 mit Matthias Bartscher**
02. bis 04. Jul. 2021



PIXABAY



Dr. phil. Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin
www.erfolgspotenzial.at



Wie motiviere ich mich und andere?

Seinen eigenen Motivationspegel erkennen und verändern können, unliebsame Tätigkeiten erfolgreich meistern, Menschen im Umfeld für eine Sache gewinnen können, die Stimmung in der Gruppe verbessern und mitgestalten – das ist das Ziel dieses Workshops.

- Ist-Zustand erkennen
- Coachingskala
- Kohärenztest
- Zielarbeit
- 11 Tools zur Selbstmotivation
- Was du suchst, wirst du finden
- mentale Motivationstechniken
- Motivation von anderen
- Argumentationsstrategie
- die vier P's
- gruppendynamische Interventionen
- Stimmung und Energie in der Gruppe heben

Sich selber in einen „guten“ Zustand bringen zu können und das Geheimnis von Zielarbeit zu kennen, sind gute Voraussetzungen, um vor allem unliebsame Tätigkeiten anzupacken

oder endlich wieder etwas für seine Gesundheit oder sein Wohlbefinden zu tun. Mit einfachen Ansätzen gelingt es, Familienmitglieder, ArbeitskollegInnen oder Mitglieder im Verein für etwas zu begeistern und ins Handeln zu bringen. Diverse biologische und systemische Einflüsse bestimmen unseren Motivationspegel. Es gibt jedoch einen klar gestaltbaren Spielraum, welcher durchaus beeinflussbar ist. Hilfreiche Techniken bewirken einen energiereichen, leistungsstarken und positiven Zustand in einem selbst und auch in anderen.

Zielgruppe
Alle, die ihre Motivation für sich nützen möchten.

Kosten
€ 89,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin
Sa., 07. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY



Ing. Johann Baumgartner, MAS

Bildungsreferent im Steiermarkhof, Unternehmensberater, Kommunikationstrainer in der Erwachsenenbildung, NLP-Master-Practitioner, diplomierter und zertifizierter Erwachsenenbildner und Coach, Gewinner des TrainerInnen-Awards 2010



Rhetorik und Schlagfertigkeit – Basisschulung

Sowohl der Vortrag vor einer Gruppe als auch vor einer Person sind einmalige Gelegenheiten, um wichtige Inhalte und Aussagen in der Öffentlichkeit zu präsentieren. In vielen beruflichen und privaten Situationen genießen Sie einen Vorteil, wenn Sie schlagfertig auf Äußerungen anderer Menschen antworten können. Sie erlernen in diesem Seminar Strategien und Techniken, um Ihre Sprache geschickt einsetzen zu können. Sie erkennen die zentrale Bedeutung von Gestik, Mimik und Körperhaltung.

Zielgruppe
Für alle, die ihre Rhetorik, Schlagfertigkeit und Argumentation verbessern wollen.

Kosten
€ 84,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin
Mi., 10. Mrz. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Rhetorik und Schlagfertigkeit – Aufbauschulung

Die Aufbauschulung eignet sich für Personen, die ihre Rhetorik noch weiter verbessern wollen. An diesem Tag geht es um das Üben eines lockeren Schlagabtausches und um das Erlernen klassischer Schlagfertigkeit. Außerdem beschäftigen wir uns mit verschiedenen Argumentationsvarianten. Bei all dem berücksichtigen wir die Ausdruckskraft nonverbaler Kommunikation, üben uns im Bewältigen stimmlicher Stresssituationen und lernen, auch in schwierigen Situationen sicher und wirkungsvoll zu präsentieren.

Zielgruppe
Für alle, die ihre Rhetorik, Schlagfertigkeit und Argumentation weiter verbessern wollen.

Kosten
€ 84,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin
Mi., 05. Mai 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur

Bewerbung kann auch Freude machen

Mich bewerben: Wo und wie soll ich mich bewerben?
Lebenslauf schreiben: kann ich schon (glaube ich)!
Warum bekomme ich dann nur Absagen?



Elfriede Pirker
Trainerin, Lektorin, (Lehr-)Supervisorin und Mediatorin, Diplomsozialarbeiterin, Projekt- und Teamleiterin sowie Geschäftsführerin im Sozial- und Behindertenbereich

FOTOS: PETER KOMPOSCH (2)

Diese und ähnliche Fragen stellt sich jeder Mensch, der sich erstmalig oder aufgrund eines Arbeitsplatzverlustes, wegen beruflicher Neuorientierung oder als WiedereinsteigerIn (das betrifft meistens Frauen) bewerben möchte.

Arbeitslos zu sein, ist für viele noch immer wie ein Stigma, oft kommen zudem Schuldgefühle auf wie z. B.: „Ich bin nicht gut genug.“

Wichtig ist vor allem, dass alle in der Umgebung wissen, dass die Betroffenen auf Arbeitssuche sind. Oft entstehen durch diverse soziale Kontakte in der unmittelbaren Umgebung die ersten Möglichkeiten zu einem Vorstellungsgespräch.

Andere Begleiterscheinungen der Arbeitslosigkeit sind in erster Linie die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Ich habe mit vielen Menschen im Bewerbungscoaching zuerst an diesem Thema gearbeitet (d. h. für die betreffende Person sichtbar gemacht), damit sie überhaupt wieder „job-ready“ werden können.

Empathie

Existenzängste, Depressionen sowie viele andere psychosomatische Störungen, meistens in kumulierter Form, erfordern vom/von der BeraterIn bzw. Coach viel Empathie und eine interdisziplinäre Arbeitshaltung (die Beratenden können und sollen nicht selbst Krankheiten „behandeln“).

Wer sich noch nie beworben hat, geht meistens mit Mut und positiver Überzeugung an dieses Thema heran. In jungen Jahren steht häufig das Finden einer Lehrstelle im Mittelpunkt. Dabei werden oft Überlegungen nach Bequemlichkeit (wie weit entfernt ist

der zukünftige Arbeitsplatz vom Wohnort bzw. wie kommt man dort hin) gemacht oder es wird auf die Meinung von anderen gehört (was wollen meine Eltern für mich etc.).

Wer sich schon mehrmals beworben und viele Absagen bekommen hat, traut sich oft gar nicht mehr richtig ins Bewerbungsszenario einzusteigen und verliert den Glauben an sich. Doch mit einem guten Bewerbungscoaching lässt sich dieser Glaube wiederfinden und es kommen oft unerwartete Erkenntnisse zutage.

Authentizität

Ich halte es für hilfreich, die verschiedensten (Online-)Orientierungshilfen in Anspruch zu nehmen (s. u. Links) oder auch mit FreundInnen zu sprechen und sich ernsthaft zu überlegen, was der eigentliche Herzenswunsch ist, unabhängig vom aktuellen Stand der Ausbildung bzw. beruflichen Praxis.

Meine langjährige Berufserfahrung in diesem Bereich hat mir gezeigt, was den Menschen wirklich Freude macht, stimmt nicht immer mit dem gelernten und zuletzt ausgeübten Beruf überein.

Arbeitslosigkeit kann in diesem Zusammenhang auch als Chance gesehen werden, endlich das zu tun, wofür sich jemand berufen fühlt.

Ein wichtiges Kriterium ist die eigene Authentizität. Jede halbwegs versierte personalzuständige Person ist in der Lage, Sein von Schein zu unterscheiden. Niemand erwartet von einer/-m Arbeitssuchenden, dass er/sie alles kann (bis auf die für den Beruf erforderlichen Grundkenntnisse). Jede Firma hat ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten und schult neue MitarbeiterInnen entsprechend ein. Heute sind die sogenannten Soft Skills, vor allem Team- und Kommunikations-

fähigkeit, viel gefragter als noch vor zwanzig Jahren. Das hat u. a. auch damit zu tun, dass viel häufiger in wechselnden Projektgruppen gearbeitet wird. Viele größere Betriebe verwenden in der Zwischenzeit eigene Online-Bewerbungsportale, um eine einheitliche Form der Bewerbungen zu generieren, da die Auswertung der dafür zuständigen Personen dadurch viel schneller und einfacher geht.

Sich neu bewerben bedeutet auch, sich auf eine Reise zu begeben, bei der das Ziel oft anders ausschaut, als man es geplant hat. Darum auf zu neuen Wegen, es wird auf jeden Fall spannend!

Zu Beginn kann man sich ein paar Fragen stellen:

- Was kann ich gut bzw. was ist meine Grundausbildung?
- Was mache ich gerne?
- Wie viel bin ich bereit dazuzulernen (Aus- und Weiterbildung) etc.?

Was ist für das Bewerbungs- bzw. Motivationsschreiben von Bedeutung?

- Auf die Rechtschreibung achten!
- Form bei Brief anders als bei E-Mail-Bewerbung
- die persönliche Eignung (z. B.: durch Referenzhinweise belegen)
- Bei Lehrstellensuche das persönliche Interesse an diesem Beruf (z. B. durch ein Hobby) bekanntgeben
- Lernbereitschaft, sofern nicht alle Anforderungen des Stellenprofils gegeben sind
- individuelle Ausdrucksweise verwenden und keine vorgefertigten Texte abschreiben
- Mustervorlagen vorab zum Üben anschauen etc.

Die beste Bewerbung nützt nichts, wenn unklar ist, in welche Richtung die beruflichen Ambitionen gehen:

- DienstleisterIn
- ProduktionsmitarbeiterIn
- Leitende Position etc.

Eine weitere wichtige Frage ist die der Mobilität:

- Wie groß darf der Radius vom Wohnort zum zukünftigen Arbeitsplatz sein?
- Wie groß ist die Mobilitätsbereitschaft (Fahrrad, Auto, Öffentliche Verkehrsmittel etc.)?
- Oder wird hauptsächlich Telearbeit (Homeoffice) etc. angestrebt?

Ein ebenso wichtiger Punkt ist das gewünschte Arbeitszeitmodell:

- Vollzeit
- Teilzeit
- geringfügig beschäftigt
- gleitende Arbeitszeiten
- Schichtarbeit etc.

Wie soll das richtige Bewerbungsfoto sein?

- Auf einen ruhigen Hintergrund achten, wenn man selbst Fotos macht
- professionelle Bilder (keine Urlaubsfotos, sondern einmal Geld für Porträtfotos vom Fotografen/von der Fotografin investieren)
- angepasst an die Bewerbungsstelle (Dresscode).

Wo und wie will sich jemand bewerben?

- Auf Ausschreibungen auf dem Stellenmarkt antworten
- Initiativbewerbung
- Online-Bewerbungsplattformen
- über den AMS-Jobroom
- Eigeninseraterstellung etc.

Was enthält der persönliche (tabellarische) Lebenslauf?

- Persönliche Daten
- Berufserfahrung, Praktika
- Ausbildung
- Weiterbildung
- Kenntnisse
- Stärken

Alle Zeugnisse in Kopie beilegen, die Originals zum Bewerbungsgespräch mitnehmen.

Das bisher Ausgeführte herauszufinden und umzusetzen, setzt einiges an Wissen über sich selbst voraus bzw. kann (im Bewerbungstraining und Coaching) gelernt werden.

Hilfreich ist es, Bewerbungsgespräche mit FreundInnen vorab zu üben, um Sicherheit beim Vorstellungsgespräch im zukünftigen Betrieb zu gewinnen.

Literaturempfehlungen:

- Hesse, Jürgen/Schrader, Hans Christian: Das große Hesse/Schrader Bewerbungshandbuch. Alles, was Sie für ein erfolgreiches Berufsleben wissen müssen. München: Stark 2015.
- Matthiesen, Claudia: Die Bewerbung – einfach gut erklärt! Vom Anschreiben und Lebenslauf über die Online-Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch! BoD.

Links zur Berufsorientierung:

Berufsorientierung für Erwachsene und Jugendliche:
www.berufskompass.at/startseite-desktop

Berufschek für Jugendliche:
www.aubi-plus.at/berufschek/traum



Elfriede Pirker

Trainerin, Lektorin, (Lehr-)Supervisorin und Mediatorin, Diplomsozialarbeiterin, Projekt- und Teamleiterin sowie Geschäftsführerin im Sozial- und Behindertenbereich

PETERKOMPOSCH

Bewerbung kann auch Freude machen – ich lerne meine Stärken kennen!

An diesem Tag lernen Sie sich besser kennen und erfahren, was Ihr Traumberuf ist. Durch theoretische Inputs von mir und gemeinsame praktische Übungen in der Gruppe kreieren Sie die für Sie perfekten Bewerbungsunterlagen. Bisherige Berufserfahrungen der TeilnehmerInnen helfen beim mit- und voneinander lernen.

Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene, die Ihre Bewerbungsunterlagen erstellen bzw. adaptieren möchten.

Mitzubringen

Schreibutensilien, ein Lebenslauf – sofern vorhanden – oder ein Versicherungsdatenauszug (anzufordern online oder bei der ÖGK); Laptop bzw. Smartphone, falls vorhanden

Kosten

€ 89,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin

Do., 04. Feb. 2021 09:00 bis 17:00 Uhr



Susanne Leitner

Sängerin, Gesangslehrerin, Integrative Stimmtrainerin®, Bühnen- und Auftrittscoach, Schauspielerin und Regisseurin

KATHARINA BAUER

Bühnencoaching und Stimmtraining – Leichtigkeit und Freude beim Präsentieren

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen vor Publikum und haben auch noch Spaß dabei! Spielerisch gelingt es uns, unsere Präsenz zu erhöhen, über unseren Schatten zu springen und unsere Komfortzonen in Vortrags-, Bewerbungs-, Verhandlungs- und Gesprächssituationen zu erweitern. Mit schauspielerischen Mitteln kreieren wir Bühnenfiguren, für die andere Gesetze gelten. Bühnenfiguren, welche die notwendige Energie und Präsenz haben, um jenseits von Befindlichkeiten frei zu agieren. Der eigene Ausdruck wird freier und all das, was man selbst nicht kann und wagt, das kann und wagt die Figur. So wird man mutiger, und das Reden vor anderen macht auf einmal Spaß.

Teil I

- Erfahrungen und Wünsche der Teilnehmenden
- stimmliche und körperliche Präsenz
- Kreation von Bühnenfiguren
- Umgang mit der Stimme, Stimmtraining
- der Atem – eine unterschätzte Ressource

Teil II

- Angstmanagement
- Körperhaltungen kreieren, Körperhaltung, Körpersprache und Stereotypen
- Emotionalität im Vortrag
- Beziehung zum Gegenüber
- Reflexion

Weitere mögliche Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Zielgruppe

Damen und Herren, die ihre Bühnenpräsenz entdecken bzw. erweitern möchten.

Kosten

€ 102,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen

11 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine

Fr., 26. Feb. 2021, 17:30 bis 20:30 Uhr
Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr





PIXABAY

NEU



Dr. phil. Katrin Zechner

Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Trägerin des Staatspreises für Erwachsenenbildung Österreich, Lehrauftrag an der Karl-Franzens-Universität Graz, Landwirtin
www.erfolgspotenzial.at



Projekte und Ziele erfolgreich umsetzen – ein Selbstorganisationsseminar mit Whiteboard-Support

Google Ventures und viele, vor allem amerikanische Firmen arbeiten heutzutage mit Scrum, Sprint und ähnlichen dynamischen Managementmethoden. In diesem Seminar werden auch wir mit Sprintmethoden agiles Selbstmanagement kennenlernen. Dabei werden wir mit innovativen Methoden und Werkzeugen arbeiten. Wenn Sie ein Projekt, eine Vision, eine Idee, ein unerreichtes Ziel mit sich herumtragen, ist das der optimale Zeitpunkt, um sich in diesem Seminar einen Tag lang in einen Sprint zu begeben und mit hoher Motivation, klaren Ergebnissen und Aha-Erlebnissen diesen Tag und ihre Zukunft anzureichern. Abgesehen von Inputs, Kreativphasen und Methoden mit der Gruppe wird jede/-r TeilnehmerIn die eigenen Prozesse und einzelnen Schritte des persönlichen Projekts am individuellen Whiteboard festhalten. Damit wird ein strukturiertes, flexibles und interaktives Arbeiten möglich. Das Ergebnis wird Sie überraschen!

- Sprintmethoden
- agiles Selbstmanagement
- Visionen und Ziele
- man kommt nicht als SiegerIn ins Ziel – man startet als SiegerIn
- weg von matt – hin zu Energie
- von der Idee zur Umsetzung
- Lösungsschritte mit WKW-Fragen
- Arbeitsblockaden lösen – Ziele erreichen
- Benchmarking
- Ressourcenarbeit

Ein außergewöhnliches Selbstmanagement-Seminar mit außergewöhnlichen Ergebnissen!

Zielgruppe
Alle Interessierten, die ein Projekt, eine Vision, eine Idee, ein unerreichtes Ziel mit sich herumtragen.

Kosten
€ 89,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin
Do., 14. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY



Astrid Gaisberger

Biomedizinische Analytikerin, Ausbildungen zur SelbA-Trainerin, Montessori-Pädagogin und Trainerin für Biografiearbeit, Buchautorin

Biografisches Schreiben

Biografiearbeit ist angeleitetes Erinnern. Erinnerungen sind Schätze. Wir sind reich an diesen Schätzen. Mithilfe von kreativen Methoden und sinnlichen Impulsen bergen wir diese Schätze, werden uns der eigenen Erfahrungen und Ressourcen bewusst und stärken so unser Selbst. Jede Geschichte verdient Achtsamkeit, Wertschätzung und Würdigung und ist es wert, erzählt oder aufgeschrieben zu werden. Kommen Sie mit einem Notizbuch und einem Stift und lassen Sie sich überraschen, was Ihnen so alles einfällt.

Mitzubringen
Notizbuch, Stift

Zielgruppe
Alle, die schon immer einmal ausprobieren wollten, wie es ist, Geschichten aus dem eigenen Leben zu Papier zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kosten
€ 129,- (0,5 ECTS)

Dauer/TeilnehmerInnen
12 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine
Fr., 16. Apr. 2021, 16:30 bis 20:30 Uhr und
Sa., 17. Apr. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXABAY



Mag. Marietheres Arvay

Kunsthistorikerin, Yogalehrerin-Ausbildung in Schweden bei Josefine Selander, Weiterbildung im Yoga: Yogatherapie bei G. Niessen und G. Mohan (Svastha Yogatherapie), Workshops bei diversen Yogalehrern, Fastenleiterin

Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

Sorgen können auf den Magen schlagen, doch nicht nur die Psyche hat Auswirkungen auf den Körper, auch der umgekehrte Weg ist möglich. „Embodiment“ ist das moderne Schlagwort, das genau das ausdrücken möchte. Eine aufrechte, offene und freudvolle Körperhaltung hat einen starken Einfluss auf unsere Stimmung, unsere Gedächtnisleistung und sogar auf Entscheidungen und Durchhaltevermögen. Mit der richtigen Haltung, einfachen fließenden Bewegungen kann man sein Denken und Fühlen positiv beeinflussen. Die achtsame Selbstwahrnehmung ist die Voraussetzung, um zu erkennen, was in uns wirkt. Im Workshop werden die Zusammenhänge erläutert und die einfache praktische Umsetzung im Alltag eingeübt. Ein einfaches, bewusstes Lächeln wirkt bereits.

Mitzubringen
Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), Trinkflasche

Dauer/TeilnehmerInnen
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten
€ 49,- für beide Termine

Termine
Do., 21. Jän. und Do., 04. Mrz. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr

Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Aktivgarten im Steiermarkhof

Wenn Sie Ihr Seminar oder Ihren Vortrag mit spannenden und erlebnisreichen Outdoor-Übungen unterstützen wollen, können Sie das ab sofort im AKTIVGARTEN des Steiermarkhofs tun. Nützen Sie die sechs Stationen, um Inhalte Ihrer Weiterbildung zu vertiefen, wenn es zum Beispiel um Themen geht wie:

- Zusammenarbeit im Team und Kommunikation
- Strategieentwicklung und Durchhaltevermögen
- Zielorientiertes Denken und Handeln
- Koordination und Flexibilität

Sechs Stationen des Aktivgartens:

- Teamwippe
- Zielbalken
- Slackline
- Poller
- Spinnennetz
- Schachbrett

Benutzungsgebühr

1 Stunde: € 15,-
Halbtag (3 Stunden): € 40,-

Anmeldung und Reservierung

Tel.: 0316 8050-7111 oder office@steiermarkhof.at

Für Anregungen und Benutzungsvorschläge zum Aktivgarten ist eine Broschüre um € 20,- exkl. MwSt. erhältlich. Bestellung unter seminar@ulreich.info. Einen Einblick erhalten Sie unter www.ulreich.info/all-time-foto-gallery.



Eduard Ulreich

Ehemaliger Bildungsleiter im Steiermarkhof, NLP-Lehrtrainer, Lebens- und Sozial- sowie Unternehmensberater mit Schwerpunkt auf Einzel-, Team-, Familienberatung und Organisationsaufstellungen

Erfolgreich im und mit dem Team – mit Outdoor-Übungen im Aktivgarten

Werden Sie ein Teamplayer. Stärken Sie Ihre Zusammenarbeit, um Ihre Ziele besser zu erreichen. Achten Sie in Ihrer Arbeit im Team auf die Möglichkeiten und Grenzen aller Teammitglieder, haben Sie Vertrauen in deren Leistungsfähigkeit, reden Sie miteinander wertschätzend und verständlich. Das und noch mehr besprechen wir nicht nur theoretisch, sondern Sie erfahren praktisch und unmittelbar, wie sich Ihr Verhalten im Team auf den Teamerfolg auswirkt. Sie lösen im Aktivgarten Aufgaben alleine und gemeinsam mit den TeilnehmerInnen. Erweitern Sie Ihre Erfahrung, Ihr Wissen und Ihr Verhalten mit Aktionen auf lebendige, humorvolle Art und Weise.

Zielgruppe

Alle, die in Teams arbeiten oder Teams leiten und ihre Fähigkeit der Zusammenarbeit optimieren wollen.

Kosten

€ 96,-

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
max. 16 TeilnehmerInnen

Termin

Fr., 07. Mai 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr
(bei Schlechtwetter wird im Steiermarkhof ein alternatives Programm angeboten)



FOTOLIA



Ing. Bernd Rafetseder

Seminaranbieter und Trainer

Alles ist Verkaufen – Verkaufen ist alles

Die besten Ideen, Produkte, Dienstleistungen und Konzepte sind vergeblich, wenn sie nicht im entscheidenden Moment erfolgreich kommuniziert und verkauft werden. Und wer kann das besser als Sie selbst? Wer die Spielregeln, Methoden und Techniken beherrscht, wird seine Gespräche und Präsentationen in Erfolgsmomente verwandeln. Begeisterung und Motivation ist spürbar und egal was wir tun, wir wirken immer!

- Etikette
- wirksam Auftreten
- die Macht der Sprache
- Präsentationstechniken
- überzeugend vermitteln

Zielgruppe

Alle, die ihre Produkte, Ideen, Dienstleistungen und vor allem sich selbst erfolgreich verkaufen wollen.

Kosten

€ 89,-

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
max. 14 TeilnehmerInnen

Termin

Fr., 09. Apr. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr



Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit

Nach 13 Jahren pädagogischer Arbeit im Steiermarkhof möchten wir unserer Kollegin Bärbel Pöch-Eder für ihre anerkannte und ausgezeichnete Arbeit im Bereich der Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung sehr herzlich danken. Gleichzeitig wünschen wir ihr auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit alles Gute!

Das Steiermarkhof-Team



Die wba ist eine Anerkennungs- und Zertifizierungseinrichtung für ErwachsenenbildnerInnen, die breit anerkannte Abschlüsse vergibt. Das wba-Zertifikat und die wba-Diplome können berufsbegleitend und durch Anerkennung bereits vorhandener Kompetenzen erworben werden. Wer mehr zum Verfahren wissen möchte, kann sich unter www.wba.or.at informieren.

FOTOSTUDIO PACHERNEGG



Covid-19: Herausforderung in der Erwachsenenbildung

COVID-19 stellt die Erwachsenenbildung vor neue und alte Herausforderungen. Die Pandemie macht die Vulnerabilität der Erwachsenenbildung insgesamt und den Ausschluss bildungsbenachteiligter Personengruppen besonders sichtbar. Die Vulnerabilität zeigt sich in der Gefährdung von Einrichtungen der Erwachsenenbildung, die den Umstieg auf digitale Lernformen weniger erfolgreich bewältigen. Vulnerabel ist die Erwachsenenbildung aber auch, wenn es um die Beschäftigten in diesem Bereich geht, weil diese zum Teil wenig abgesichert tätig sind. Vermuten lässt sich auf der anderen Seite, nämlich auf der Seite derer, die die Erwachsenenbildung in Anspruch nehmen, eine Zunahme sozialer Ungleichheiten. Arbeitslosigkeit, Kurzarbeit und Un-



sicherheit führen eher dazu, dass jene mit geringem Einkommen und größerer Distanz zu Bildung diese nicht in Anspruch nehmen. Die Erwachsenenbildung ist jedoch gerade in einer so besonderen gesellschaftlichen Krisensituation ein wesentlicher Ort für Reflexion und Transformation. Es geht sowohl um die Befassung mit Fragen zur gesellschaftlichen Solidarität als auch um Überlegungen zur digitalen Inklusion über neue Formen des Lernens. Zudem erzeugt die Krise selbst Prozesse der Anpassung und Neuorientierung, die über organisiertes Lernen Rückhalt und Stärkung erfahren.

Vortragender

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland

Termin

Fr., 23. Okt. 2020, 10:00 bis 13:00 Uhr im Steiermarkhof

Kooperationsveranstaltung des Steiermarkhofs mit dem Katholischen Bildungswerk und dem Bildungsforum Mariatrost.



China am Ziel! Europa am Ende?

Weltmacht China, Mitläufer Europa: Der rasante Aufstieg Asiens und die Ohnmacht des Westens 2049: Die Volksrepublik China gehört zu den führenden Weltmächten und strebt die Top-Position an. Hundert Jahre nach der Mao-Revolution ist das Reich der Mitte politisch, wirtschaftlich und militärisch das stärkste Land der Welt. Auch Europa feiert ein Jubiläum. Doch hundert Jahre nach der Gründung des Europarates, der die Fundamente für eine gemeinsame europäische Identität legte, ist davon kaum etwas geblieben. Uneinigkeit und fehlende Visionen lähmen Europa, während sich der chinesische Drache über die Welt erhebt. Christoph Leitl wagt ein faszinierendes Gedankenspiel mit Blick in eine mögliche Zukunft der EU und Europas. Welche Brüche in unserer Gesellschaft, Wirtschaft und Politik bremsen die Entwicklung Europas aus, während sich China scheinbar mühelos zu einer der größten Volkswirtschaften der Welt aufschwingt? Aktuelle Wirtschaftsthemen weitergedacht: Wohin führen uns Weltpolitik, Globalisierung und der demografische Wandel in den nächsten dreißig Jahren? Die Entscheidung über Europas Zukunft: Wie können wir Ängste in Hoffnung umwandeln?

Aufrüttelndes Sachbuch, geschrieben vom amtierenden Präsidenten der Europäischen Wirtschaftskammer. Der Kampf um die Führung in der Weltwirtschaft: Schafft sich Europa ab oder erschaffen wir es neu? „In zwanzig Jahren wird kein

einziges europäisches Land unter den Top Ten der Weltwirtschaft aufscheinen. Wir sind dann endgültig von der Champions League in die Regionalliga abgestiegen.“ Christoph Leitl sieht die geopolitische Zeitenwende längst gekommen. Doch er belässt es nicht bei düsteren Zukunftsvisionen. In zwölf Kapiteln führt er Ideen an, wie wir mit innovativen Lösungen, neuen Denkansätzen und internationalen Beziehungen Europa politisch und wirtschaftlich vor dem Abstieg bewahren und als wesentlichen Mitgestalter der künftigen globalen Entwicklungen positionieren können. Erfahren Sie, wie wir den Drachen zähmen und die Angst vor der Wirtschaftsmacht China besiegen!

Christoph Leitl,

geboren 1949 in Linz, ist Unternehmer, amtierender Präsident der Europäischen Wirtschaftskammer, langjähriger Präsident der österreichischen Wirtschaftskammer und leidenschaftlicher Europäer.

Termin

Di., 17. Nov. 2020, 19:30 Uhr im Steiermarkhof

Kooperationsveranstaltung des Steiermarkhofs mit der Buchhandlung Plautz.

