



Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe

Fortbildungsprogramm

Herbst 2026

Kann Was!

powered by  

Das Fortbildungsprogramm für alle in Wien beschäftigten Berufsangehörigen der Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns Ihnen das Fortbildungsprogramm für Gesundheits-/und Sozialbetreuungsberufe zu präsentieren – ein, den herausfordernden Zeiten angepasstes Angebot, bei dessen Erstellung wir uns an den in Studien und Befragungen artikulierter Bedürfnisse unserer Berufskolleg:innen orientiert haben.

Bei Interesse an einer Fortbildung klicken Sie auf der entsprechenden Seite auf den Anmelde-Button und melden Sie sich über die Homepage an! Aus organisatorischen Gründen sind Anmeldungen nur online möglich. Somit können auch stornierte Kursplätze anschließend wieder freigegeben werden, damit andere Interessierte die Möglichkeit haben einen Platz zu buchen.



Bitte beachten Sie, dass bei einer Stornierung eine Rückzahlung des Kursbeitrages nicht möglich ist. Der Betrag wird Ihnen für Ihre nächste Fortbildung gutgeschrieben.

Es lohnt sich also immer wieder auf die Homepage zu schauen! Wenn ein Platz frei wird, erhalten Sie dann so schnell als möglich eine Nachricht über den Erhalt eines Kursplatzes.

ACHTUNG!

Verschiedene Kursorte bei Präsenzkurse! Achten Sie deshalb beim jeweiligen Kurs auf den Kursort, den Hinweis auf den Raum erhalten Sie vor Ort.

Bei Änderungen oder Absagen werden Sie umgehend verständigt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine aktuelle e-Mail Adresse / Telefonnummer an, auf welcher Sie auch kurzfristig, bei Absagen oder Änderungen erreichbar sind.

Kursbestätigungen werden nur nach Einzahlung des Kursbeitrages übermittelt – bitte bis eine Woche vor Kursbeginn einzahlen – Danke im Voraus!

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen!

In der Hoffnung unser Kursprogramm im Herbst 2026 ohne große Hindernisse durchführen zu können verbleiben wir mit herzlichen Grüßen und einem Dankeschön für Ihren unermüdlichen, bewundernswerten Einsatz für die Menschen in unserer Stadt!

DGKP Karl Preterebner
Fachausschuss Gesundheit
Vorsitzender

Ronald Rauch
Fachausschuss Gesundheit
Stellv. Vorsitzender



GENERATION Y UND Z - REKRUTIEREN, VERSTEHEN UND IM GENERATIONENMIX ERFOLGREICH FÜHREN

DATUM: 14.09.2026

Inhalte

- Die aktuellen Lebenswelten der Generationen Y und Z – wie ticken die einzelnen Generationen von den Babyboomern bis zur Generation Z?
- Motivation der Generation Y und Z bzw. ihr Verständnis von Arbeit und Beruf?
- Welche Stärken bringen sie mit und welche Art von Führung wollen sie?
- Abgrenzung zwischen den Generationen Babyboomern, X, Y und Z und typische Auslöser für Konfliktsituationen
- Kommunikation und Konfliktmanagement im generationengemischten Teams.
- Erfolgreiches Employer Branding zur Rekrutierung der „besten“ Mitarbeiter*innen
- Wie verhalte ich mich selbst als Führungskraft, was treibt mich an - Reflexion der eigenen Werte und des Führungsverhaltens?

Zielgruppe:

Führungskräfte, Stellvertretungen und Praxisanleiter:innen, die verstehen wollen, wie diese Generationen „ticken“, um generationengemischte Teams erfolgreich zu führen oder zukünftige Mitarbeiter:innen in der Praxis auszubilden und für die Arbeitsstelle zu begeistern.

Eingesetzte Methoden:

Theorieinput, Kleingruppenarbeiten, Diskussionen und Fallbeispiele aus der Praxis im Plenum.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

11.09.2026

Vortragende:

Mag. Claudia Fischl-Lubinger

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



DER LETZTE HILFE-KURS – WEIL DER TOD EIN THEMA IST

DATUM: 15.09.2026

Unter dem Motto: „Was alle angeht, müssen alle angehen“, bietet der Letzte Hilfe Kurs den Teilnehmenden Wissen, Aufklärung und brauchbare Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit dem Tod an. Einerseits weil wir selbst unmittelbar durch einen Todesfall betroffen sein können. Andererseits sollen wir unseren Mitmenschen, die einen schweren Verlust zu betauern haben, begegnen können. Und trauernde Mitmenschen begegnen uns in allen Lebensbereichen: Im Beruf die Kollegin oder Kundin oder meine Nachbarn: Was nun sagen? Was tun? Der reichhaltige Erfahrungsschatz des Vortragenden zum Thema lädt zu einer praxisnahen und lebendigen Reise ein.

Inhalte:

- Das in uns allen schlummernde Tabu des Todes
- Das „Begreifen“ des Todes und seine Bedeutung für den Trauerverlauf
- Die Herausforderung in der Begegnung mit trauernden Mitmenschen
- Trösten oder Ver-trösten?
- Die Kraft der Sprachlosigkeit
- Die Wertschätzung eigener Unsicherheiten und Bedürfnisse

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

12.09.2026

Vortragender:

Dr. Martin Prein

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



EINFÜHRUNG IN DAS QUALITÄTSMANAGEMENT -UND ISO-ZERTIFIKATSSYSTEM

DATUM: 16.09.2026

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Prinzipien des Qualitätsmanagements im Gesundheitswesen und gibt einen kompakten Überblick über international anerkannte ISO-Zertifizierungssysteme.

Im Fokus stehen praxisnahe Ansätze zur Sicherstellung von Qualität, Patientensicherheit und effizienten Abläufen.

Zudem werden Aufbau und Anforderungen eines Qualitätsmanagementsystems sowie der Ablauf einer Zertifizierung verständlich erläutert.

Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis zu schaffen und die Bedeutung strukturierter Prozesse im Gesundheitsalltag einordnen zu können.

Im Überblick:

- Grundlagen des Qualitätsmanagements im Gesundheitswesen
- Überblick über anerkannte ISO-Zertifizierungssysteme
- Bedeutung für Patientensicherheit und effiziente Abläufe
- Praktische Hinweise zur Umsetzung eines Qualitätsmanagementsystems

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur - und Sportverein
Otto-Herschmann Gasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

13.09.2026

Vortragende:

Christiane Gebhard, PhD

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



GLÜCK, WO BLEIBST DU NUR?

DATUM: 17.09.2026

Was uns wirklich glücklich macht und wie wir diesen Zustand lange erhalten können. Findet uns das Glück eines Tages oder müssen wir uns aktiv darum bemühen? Warum haben andere immer mehr Glück als wir selbst? Wenn ich jetzt glücklich bin, kommt dann gleich die Katastrophe hinterher?

Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt in der richtigen Balance zwischen Ichbezogenheit und Verbundenheit mit anderen. Wie das gelingen kann und welche einfachen, praxisnahen Übungen uns helfen, dabei auch noch unsere Resilienz und Gesundheit zu stärken, erfahren sie in diesem abwechslungsreichen und lustvoll gestalteten Workshop.

Zeit:

08:30 – 16:00 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmannngasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Vortragende:

Susanne Strobach, MSc

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



DIE RICHTIGEN WORTEN FINDEN - AKUT BETROFFENE MENSCHEN BEGLEITEN

DATUM: 21.09.2026

Vieles kann in einem Leben geschehen, was uns Menschen in eine emotionale Ausnahmesituation bringt: Ein Mensch ist gestorben und zurück bleiben trauernde Zugehörige, eine Freundin oder Kollegin erhält eine ernste Diagnose oder wurde Opfer eines Verbrechens.

In allen Fällen stehen wir als Mitmenschen wahrscheinlich mehr oder weniger unter Druck, wenn wir den Betroffenen im Alltag oder im Beruf begegnen. Was sage ich jetzt? Sage ich überhaupt was? Gibt es sowas wie „die richtigen Worte“ eigentlich? Manchmal ist jedes Wort zu viel. Ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ werden wir im Seminar erarbeiten, wie wir in diesen Begegnungen verständnisvoll und kompetent mit Betroffenen, aber auch mit uns selbst umgehen können. Inhalte

- Die Psychologie des Krisenerlebens
- Das Einmaleins der Notfallpsychologie
- Kommunikation mit Menschen in emotionalen Ausnahmesituationen
- Normalisieren und Stabilisieren
- Der Halt im Schuldgefühl

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

18.09.2026

Vortragender:

Dr. Martin Prein

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



SELBSTSCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

DATUM: 22.09.2026

Professionelle Schulungen zum Selbstschutz im Arbeitsumfeld

Die Problematik steigender Gewaltbereitschaft gegenüber Personen in direktem Kontakt mit Klient:innen-, Patient:innen und Angehörigen ist allgegenwärtig. Dank der langjährigen Praxiserfahrung gehen Professional Defense (siehe auch www.professional-defense.at) zielgerichtet und individuell auf Ihre Arbeitssituation ein. Dabei wird Ihnen einerseits ein fundiertes Hintergrundwissen zu Konflikten vermittelt, andererseits wird in praktischem Situationstraining erlerntes theoretisches Wissen gefestigt und alltagstauglich, auf ihre individuelle Arbeitsumgebung angepasst, erprobt.

Zu Beginn vermitteln wir ein theoretisches Basiswissen in Form von Prävention, Deeskalation, Selbstverteidigungsrecht u.a. Danach beginnen wir mit den Grundlagen der Selbstverteidigung und trainieren dann das bereits Erlernte in Szenarien und Trainings, um Wissen anzuwenden und zu festigen. Um Selbstwirksamkeit erreichen zu können bekommen Sie auch einen Einblick in die österreichische Rechtslage. IHRE Sicherheit und Selbstbestimmtheit ist uns wichtig!

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

19.09.2026

Vortragender:

Klaus Kaiblinger

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



PROFESSIONELLE KOMMUNIKATION IM UMGANG MIT PATIENT:INNEN MIT EMOTIONELLER INTELLIGENZ

DATUM: 22.09.2026

Wie lässt sich Qualität sichern und Risiken effektiv steuern?

In diesem praxisorientierten Kurs befassen wir uns mit gegenwärtigen Problemstellungen in Gesundheitseinrichtungen.

Wo „drückt der Schuh“ in Ihrer Einrichtung – bei Prozessen, Schnittstellen oder im Umgang mit Patienten?

In diesem Kurs werden Grundlagen und praxisnahe Methoden des Qualitäts- und Risikomanagements vermittelt. Die Teilnehmenden sind eingeladen, ein aktuelles Beispiel oder eine Fragestellung aus ihrem Arbeitsumfeld mitzubringen. Anhand dieser realen Fälle werden in Teamarbeiten Risiken identifiziert, bewertet und geeignete Maßnahmen zur Qualitätsverbesserung entwickelt.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

19.09.2026

Vortragende:

Sylvia Unger

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ACHTSAM MIT MIR – ACHTSAM IM GESUNDHEITSBERUF

DATUM: 23.09.2026

Theoretische Grundlagen der Achtsamkeit, vor allem aber praktische Übungen für den täglichen beruflichen und privaten Alltag werden vermittelt und gemeinsam erfahren. Die Kultivierung der inneren Ruhe und Achtsamkeit stellt eine große Kraftquelle und Chance zur Stressreduktion dar.

Inhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Eine achtsame Haltung erlernen, um Stress vorzubeugen
- Achtsamkeitspraxis für mich und meine Gesundheitspflege/Selbstfürsorge
- Achtsame Interventionen in der Arbeit mit PatientInnen
- Bewusster Umgang mit PatientInnen, die Schmerzen haben und Leid aushalten müssen
- Achtsame Gesprächsführung mit PatientInnen und Angehörigen

Methoden:

- Atem-Übungen
- Übung des Body-Scans
- Entspannungsübungen, heilsame Rituale und Anwendungsmöglichkeiten im Spitalskontext
- Gehmeditation als Stressprophylaxe
- Achtsamkeitstools für den Alltag und die Teamkultur

Zeit:

09:00 – 17:00 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

20.09.2025

Vortragende:

Mag^a. Anna-Melina Hartmann

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



SELBSTHILFE BEI EMOTIONALEN STRESS

DATUM: 24.09.2026

EINFACH UND SANFT

EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Mit der Emotional Freedom Techniques (EFT) können Sie sich selbst auf sanfte, einfache Weise von Ängsten, Sorgen, Stress, Wut, Ärger, Trauer, Eifersucht und Schuldgefühlen befreien. EFT ist eine psychologische Variante der Akupunktur - ohne Nadeln. Es ist eine verblüffend schnelle und hochwirksame Methode der Selbstheilung.

Inhalte:

- o Einführung EFT
- o Demonstration von EFT
- o Filmtechnik
- o Der persönliche Friedensprozess
- o EFT bei körperlichen Beschwerden
- o Balanceübung
 - EFT wird erfolgreich angewendet bei:
- o Angst und Panikattacken wie Angst vor Tieren, vor dem Zahnarzt, Platzangst, Höhenangst, Existenzangst,...
- o belastenden Emotionen wie Sorgen, Wut, Trauer, Ärger, Scham, Schuld, Frust, Verzweiflung, Eifersucht,...
- o beruflichen oder privaten Stress
- o Gewichtsproblemen, Schlafstörungen,...
- o bei körperlichen Beschwerden wie Migräne, Allergien, Schmerzen,...
- o hindernden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
 - EFT ist hochwirksam, sanft, nachhaltig und leicht erlernbar!

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

21.09.2026

Vortragende:

Ingrid Amon

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



MIT MENTALER STÄRKE DURCH DEN ALLTAG

DATUM: 24.09.2026

In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie sie in unsicheren oder herausfordernden Zeiten ihre mentale Stärke aufbauen und erhalten. Dabei stehen individuelle Reflexion, praxisnahe Übungen und alltagstaugliche Strategien für mehr innere Stabilität und Balance im Vordergrund.

Schwerpunkte:

- Selbstführung: Eigene Gedanken und Emotionen bewusst steuern
- Veränderung von Gewohnheiten in Denken und Tun
- Ressourcen aktivieren: Persönliche Kraftquellen identifizieren und gezielt einsetzen.
- Resilienz stärken: Mit Rückschlägen konstruktiv umgehen
- Praktische Werkzeuge: Übungen und Methoden zur Integration im Alltag

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

21.09.2026

Vortragende:

Mag. Manuela Schwarz

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



WENN DER ALLTAG FORDERT - DEINE MOTIVATION IM FOKUS

DATUM: 28.09.2026

Täglich leisten Mitarbeitende im Gesundheitswesen Großartiges – oft unter hohem Zeit- und Leistungsdruck. Doch wer dauerhaft für andere da ist, sollte auch auf die eigene Motivation und Gesundheit achten.

In diesem Seminar stehen die eigene Motivation, persönliche Ressourcen und neue Kraftquellen im Mittelpunkt.

- Motivation im Fokus – was motiviert mich und was raubt mir Energie?
- Blick auf eigene Ressourcen und Energiequellen
- Praxisnahe Impulse und alltagstaugliche Methoden zur Stärkung der Resilienz
- Reflexion von herausfordernden Alltagssituationen
- Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Energie und Gelassenheit im Berufsalltag

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein Otto-
Herschmann Gasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

25.09.2026

Vortragende:

Sonja Kofler

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ABGRENZUNG UND EMOTIONEN: KLAR BLEIBEN IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

DATUM: 29.09.2026

Pflege- und Sozialberufe sind geprägt von Nähe, Belastung und oft auch von starken Gefühlen. In diesem Seminar geht es darum, Emotionen bewusster wahrzunehmen, einfache Strategien zur Selbstberuhigung einzusetzen und in schwierigen Gesprächen klar zu bleiben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf gesunder Abgrenzung: Wie können wir für andere da sein, ohne uns selbst zu verlieren und dabei warmherzig, respektvoll und menschlich bleiben?

Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Impulsvorträgen, Achtsamkeits- und kontemplativen Übungen, Dyaden, Gruppenarbeit und Austausch sorgt dafür, dass Kopf, Herz und Praxis gleichermaßen angesprochen werden.

Nutzen:

Mehr Klarheit, Sicherheit und Stabilität im Berufsalltag sowie Grenzen setzen, die schützen, ohne zu verletzen.

Zielgruppe:

Menschen im Pflege-, Gesundheits- und Sozialbereich, die ihre emotionale Präsenz stärken und Mitgefühl mit klarer Haltung verbinden möchten.

Zeit:

09:00 – 17:00 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

26.09.2026

Vortragende:

Ulrike Zika, MSc

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



STRESS REDUZIEREN – LEBENSFREUDE AKTIVIEREN

DATUM: 30.09.2026

Dauerstress gilt als Gesundheitsrisiko Nummer Eins. Stress lässt sich selten ganz vermeiden, ein besserer Umgang damit ist jedoch möglich.

In diesem Seminar erlernen Sie Ihren Stress sanft und zugleich effektiv los zu lassen. Methoden zur Stärkung Ihrer Lebensfreude und inneren Ruhe werden vorgestellt. Durch Meditationen schenken Sie Ihrem Körper und Psyche Aufmerksamkeit. Einfach im Hier und Jetzt sein und dabei alle Anspannung loslassen. Aktivieren Sie Ihre inneren Kraftquellen, ihre Ressourcen und stärken Sie Ihren gesamten Körper von Kopf bis Fuß. Tanken Sie neue Energie und spüren Sie neue Lebensfreude – dieses Seminar ist eine absolute Burnout-Prävention.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

27.09.2026

Vortragende:

Martina Reiterer, MBA

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ERFOLGREICH ARBEITEN IM GENERATIONEN-MIX

DATUM: 01.10.2026

Inhalte:

- Einblicke in die Lebenswelten der verschiedenen Generationen
- Merkmale der Generationen Babyboomer, X, und Y sowie deren Bedeutung für die Arbeitswelt
- Zusammenarbeit und Wissenstransfer in altersgemischten Teams
- Die Bedeutung der Sozialisation
- Lebensphasenmodelle
- Unbewusste Vorurteile
- Altersdiskriminierung
- Nützliche Tools und Ideen

Zeit:

09:00 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 15

Anmeldeschluss:

28.09.2026

Vortragende:

Dr. Marion Kern
Kludia Simon

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ENERGIETANKSTELLE FÜR GESUNDHEITSBERUFE

DATUM: 05.10.2026

Einblick aus der Sicht der Positiven Psychologie

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Positive Psychologie und durch regelmäßiges Anwenden der Methoden kann es gelingen, positive Dinge in den persönlichen sowie den beruflichen Kontext zu erwecken. Steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden, positives Denken und Selbstbewusstsein.

Die Fortbildung bietet eine Mischung aus Erleben, Erfahren, Kennenlernen und Übungen mitnehmen. Nutzen Sie das erworbene Wissen für einen persönlichen gut gestalteten Tag, ganz nach dem Motto der Positiven Psychologie: „Aufblühen und gelungenes Leben.“

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

02.10.2026

Vortragende:

Lisa Raiser, MSc.

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



SCHICHTARBEIT UND SCHLAF – WIE MAN WIEDER GUTEN SCHLAF FINDEN KANN

DATUM: 05.10.2026

Etwa jeder vierte Österreicher leidet unter Schlafproblemen. Zu wenig Schlaf kann Ihre Gesundheit gefährden. Über Schlaf wissen wir bereits recht viel und Hilfe beim Spezialisten kann gefunden werden. Schlecht schlafen können kann viele Ursachen haben.

Schlafprobleme:

- beeinträchtigen die LQ enorm;
- betrifft Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen.
- In den USA sind mehr als 70 Millionen Menschen davon betroffen.
- Vielen davon sind sie nicht bewusst.
- Viele, denen sie bewusst sind, suchen niemals Hilfe.
- The International Classification of Sleep Disorders, Second Edition dokumentiert 81 verschiedene Schlafstörungen.

Inhalt:

- Schlaf- und Bewältigung von Schlafstörungen,
- Erstellung von Schichtarbeitsplänen,
- Traum und Traumarbeit

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

online

Anmeldeschluss:

02.10 .2026

Vortragende:

Dr. Brigitte Holzinger

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



PFLEGEDOKUMENTATION- WAS MUSS SEIN

DATUM: 06.10.2026

Die TeilnehmerInnen erkennen den Pflegeprozess als wichtiges Element der Pflegequalität. Sie reflektieren ihre Berufsrolle und ihr eigenes Pflegeverständnis im Spannungsfeld zwischen theoriegeleiteter Pflegearbeit und betrieblichen Ansprüchen. Sie befassen sich mit den einzelnen Schritten des Pflegeprozesses und verstehen die Pflegedokumentation als Arbeitsmittel zur Qualitätssicherung sowie als berufsspezifische Rechtsgrundlage. Sie setzen sich mit den neu überarbeiteten Richtlinien des ÖBIG auseinander und können diese anwenden.

Inhalt:

- Interdisziplinäre und multiprofessionelle Zusammenarbeit und Delegationsprozesse
- Erstellen von Pflegediagnosen und der Zusammenhang mit dem hauseigenen Pflegekonzept
- Schritte des Pflege- und Betreuungsprozesses und die Aufgaben der unterschiedlichen Berufsgruppen
- Aufbau und Inhalt der Pflege- und Betreuungsdokumentation
- Der Verlaufsbericht- sprachlich eine Herausforderung?

Methode:

Theoretische Einführung, Gruppenarbeiten mit anschließenden Präsentationen und Diskussionen, Texte und Dokumentationen lesen/verstehen/diskutieren/analysieren.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 11A

Anmeldeschluss:

03.10.2026

Vortragende:

Manuela Kotz

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



KOMPETENT AUFTRETEN, SELBSTSICHER SEIN

DATUM: 07.10.2026

Sie möchten selbstbewusster und selbstsicherer im Alltag auftreten, überzeugend wirken und ernst genommen werden? Statt „kleines, graues Mäuschen“ ein/e selbstbewusste/r, professionelle/r Expertin/Experte im jeweiligen Fachgebiet - Ihr Auftreten und Erscheinungsbild entscheiden, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Welches Bild haben Sie von sich und welches Bild zeigen Sie von sich? Wie möchten Sie wahrgenommen werden?

Inhalt:

- Das Erscheinungsbild als Erfolgs- und Kommunikationsfaktor
- Die Macht des ersten Eindrucks
- Wie werden Sie gesehen - und wie sehen Sie sich?
- Kompetent sein vs. kompetent wirken
- Styling Do's & Don'ts für ein selbstsicheres, kompetentes, authentisches Auftreten

Ziel:

Erfahren Sie, welche Stellschrauben Sie haben, um das gewünschte Bild von sich zu zeigen, kompetent zu wirken und souverän aufzutreten.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 11A

Anmeldeschluss:

04.10.2026

Vortragende:

Mag. Bettina Kohlweiss

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ANGSTFREI REDEN- GESPRÄCHSPARTNER:INNEN GEWINNEN

DATUM: 08.10.2026

In vielen Gesprächssituationen des Alltags werden von Ihnen Präsentationsfähigkeiten verlangt: in der Dienstbesprechung, bei Fachinformationen, bei der Einführung von Veränderungen. Aber auch in Gesprächen unter 4 Augen ist es oftmals notwendig, dass Sie Ihre Gedanken gut strukturieren und überzeugend “rüberbringen” können.

Inhalte

- Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen
- Kleine Helfer zur Gewinnung von Selbstsicherheit vor dem Auftritt
- Die Selbstpräsentation
- Die freie Rede
- Der 5-Satz als Strukturierungshilfe
- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Umgang mit kritischen Fragen
- Feedback zur Wirkung auf die Zuhörer*innen

Methode

- Üben unterschiedlicher Redesituationen mit Feedback
- Praktische Handlungsempfehlungen

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

05.10.2026

Vortragender:

Mag. Gregor Heise

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



MOBBING, BURNOUT UND SUIZIDPRÄVENTION

- HEBEN WIR DEN VORHANG DES TABU

DATUM: 12.10.2026

Obwohl diese drei Themen sehr oft tabuisiert werden, sind sie stets präsent. Heben wir gemeinsam den Vorhang des Tabu!

Jedes Thema wird in einem eigenen Vortrag in je ein bis zwei Stunden behandelt. Dabei klären wir Fragen wie

- Wussten Sie, dass im Jahr 2022 in Österreich 369 Verkehrstote gab, aber 1276 Menschen durch Suizid ums Leben gekommen sind?
- Was ist Mobbing?
- Was ist Burnout?
- Kann Mobbing verhindert werden?
- Kann Burnout verhindert werden?
- Kann ein Suizid verhindert werden?
- Wenn ja: wie?
- Wo gibt es Hilfsangebote?

Ziel:

Indem wir gemeinsam die Aufmerksamkeit auf diese Themen richten, brechen wir dieses Tabu und Sie zeigen Ihrer Belegschaft, dass Ihnen ihr Wohlbefinden ein Anliegen ist. Zugleich werden Ihre Mitarbeiter:innen sensibilisiert, denn Aufklärung ist die beste Prävention.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

09.10.2026

Vortragender:

Alexander Strauß

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



TRÄUME UND ALBTRÄUME - WAS SIE UNS SAGEN UND WIE MAN SIE VERÄNDERN KANN

DATUM: 12.10.2026

Wir träumen jede Nacht, aber manchmal können diese Träume nicht zu Ende geträumt werden und bleiben uns als Albträume im Gedächtnis. Oft fragen wir uns, was dieser Traum wohl bedeuten mag. Dabei ist es ganz einfach, was Träume und auch Albträume in uns bewegen mögen. Um diese innere Bewegung vollziehen zu können, gibt es verschiedene Techniken, die dazu führen können, dass sich unsere Albträume in anderen Träumen auflösen.

Diese Techniken zur Albtraumbewältigung sind Thema des Seminars und auch die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Schlafstörungen werden thematisiert.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

online

Anmeldeschluss:

09.10.2026

Vortragende:

Dr. Brigitte Holzinger

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



GuKG-BERUFSRECHT FÜR DGKP, PFA UND PA

DATUM: 13.10.2026

Die Arbeit Pflegender stellt eine tägliche Herausforderung dar. Neben der Berücksichtigung individueller Bedürfnisse, Interessen und Gesundheitszustand der zu pflegenden Menschen, ist es notwendig im Berufsrecht auf dem Laufenden zu sein. Das Seminar vermittelt die neuesten Entwicklungen in der Gesundheits- und Krankenpflege aus berufsrechtlicher Sicht, informiert über das Zusammenspiel der drei Pflegeberufe im Rahmen der Delegation und soll anhand praktischer Beispiele zu Diskussion und Austausch anregen.

Ziel:

Den Teilnehmer:innen des Seminars die Neuerungen aus dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz näherzubringen, so dass sie sich mit mehr (Rechts-)Sicherheit im beruflichen Alltag bewegen können.

Zeit:

13:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Kultur - und Sportverein Otto-
Herschmann Gasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

10.10.2026

Vortragende:

Claudia Lehmann, M.Sc. LL.M.

Kursgebühr:

€ 5,-

Melden Sie sich hier an



RECHTLICHES RICHTIGES VERHALTEN IM SCHADENSFALL

DATUM: 14.10.2026

Ein Schadensfall kann nicht nur jederzeit passieren, es kann auch jeden treffen, der gerade Dienst hat.

Gerade die ersten Stunden nach einem Schadensfall entscheiden, ob die Sache außergerichtlich gelöst werden kann oder aber jahrelang prozessiert wird.

Es bedarf nur der Beachtung weniger Grundregeln, um eine Eskalation zu vermeiden und eine zufriedenstellende Lösung zu finden.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 14B

Anmeldeschluss:

11.10.2026

Vortragender:

Dr. Leopold Marzi

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ABGRENZUNG ALS SELBSTFÜRSORGE – NIMM DIR NICHT ALLES SO ZU HERZEN

DATUM: 15.10.2026

Mitgefühl ist eine notwendige Kompetenz für die Arbeit im Gesundheitswesen.

Menschen und Schicksale berühren uns.

Das ist gut bis zu einem gewissen Maß. Die

Herausforderung ist: offen, verständnisvoll und unterstützend zu sein ohne zu leiden.

Unfreundliches Verhalten, Aggressionen und Beleidigungen gehen uns ebenso nahe.

Manchmal kränkt uns etwas, ein anderes Mal macht es uns wütend. Es ist notwendig, sich vor den schlechten Auswirkungen zu schützen.

Es gibt viele Wege, für sich gut zu sorgen und mental zu schützen. Und ebenso klare und wirkungsvolle Worte, sich verbal abzugrenzen und Stopp oder Nein zu sagen.

Wir erarbeiten im Seminar Strategien, wie wir mit nagenden Gedanken und schlechtem Gewissen umgehen können. Wie wir uns abgrenzen, ohne kaltherzig zu sein. Wie wir hilfsbereit sein können, ohne sich ausnützen zu lassen. Und: Wie wir gut NEIN und Stopp sagen können.

Die Wirkung positiver Suggestion zur verbesserten Kommunikation mit ängstlichen Patienten vor medizinischen Interventionen

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

12.10.2026

Vortragender:

Martin Salvenmoser

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



DEINE INNERE APOTHEKE – DIE BESTE MEDIZIN STECKT IN DIR SELBST

DATUM:19.10.2026

Für all jene, die wissen wollen, wie man rasch an die inneren Medikamente gelangt. Eine bemerkenswerte Führung eines äußeren Arztes durch die Innere Apotheke.

Viele der Medikamente, die von den Ärzten verschrieben werden, lagern auch im körpereigenen Apothekerschrank. Unser Körper benutzt sie ohne unser Wissen und ohne Rezept. Dabei handelt es sich durchwegs um ernst zu nehmende Mittel, für deren Besitz Sie mancherorts ins Gefängnis wandern würden: Schmerzmittel, Antidepressiva, Dopingsubstanzen oder Hormone. Mit dem entsprechenden Wissen kann man die heilenden Substanzen auch gezielt aus ihren Verstecken locken.

Der Allgemeinmediziner, Medizinkabarettist und Ö1-Radiodoktor Ronny Tekal zeigt, basierend auf seinem aktuellen Buch „Deine Innere Apotheke“ auf gewohnt humorvolle Weise, wie man seinen Körper dazu bringt, sich selbst ein Rezept auszustellen.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 25

Anmeldeschluss:

16.10.2026

Vortragender:

Dr. Ronny Tekal

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



UNTERDRUCK WUNDTHERAPIE (NPWT) – LEICHT GEMACHT

DATUM: 20.10.2026

(Fortbildung laut § 63, § 104c GuKG)

Inhalte:

- Grundlagen der NPWT Therapie
- Indikationen / Kontraindikationen
- Materialkunde
- Verbandstechniken (Tipps und Tricks)
- Geräteeinschulung
- Work-Shop

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 11 A+B

Anmeldeschluss:

17.10.2026

Vortragende:

Josef Brombach

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



YOGA DER ENERGIE – LEBENDIGKEIT IM RHYTHMUS DES ATEMS

DATUM: 20.10.2026

Angesichts der ansteigenden Stressfaktoren und des Leistungsdrucks im Gesundheitsbereich lässt sich mit Yoga körperliches und geistiges Wohlbefinden erfahren. Mit regelmäßigen und einfachen Bewegungsabfolgen kann Yoga den Körper gesund und aktiv erhalten, den Geist zur Ruhe kommen lassen und das Energielevel hoch halten.

Ein speziell von mir entwickeltes Übungsprogramm von achtsamkeitsbasierenden Yogaelementen ermutigt den Weg aus einem ferngesteuerten automatische Handeln zu einem gefühlten lebendigen Wirken im jetzt zu starten. In diesem Workshop erfahren Teilnehmende nach vorbereitenden Yogaübungen das schrittweise Aufbauen einer Meditation, welche die Aktivierung eines machtvollen Energiekreislaufes bewirkt und die Lebensenergie ins fließen bringt.

Inhalte:

- Was ist Yoga?
- Was schenkt uns Energie?
- Energie im Körper spüren, Lebendigkeit erfahren
- Yoga, Meditation und Energiekreislauf

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir in der Welt wünschst!“

Zeit:

09:00 – 17:00 Uhr

Ort:

PRANA – das Yogastudio
an der U3 (Zieglergasse),
Studio 1, Eingang im 2. Hof

Anmeldeschluss:

17.10.2026

Vortragende:

Christa Havlik

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



FRÜCHTE DES ZORNS - WUT POSITIV NUTZEN

DATUM: 21.10.2026

Wer mag schon zornige Menschen? Niemand. Zorn wird im Allgemeinen immer mit Streit, Aggression oder Gewalt in Verbindung gebracht. Im wütenden Zustand tun wir Dinge, die uns nachher, wenn wir uns wieder beruhigt haben, meist leidtun, ja, sogar schaden! Aber warum hat uns die Natur dieses Gefühl geschenkt? Weil es im Grunde genommen auch eine Vielzahl an positiven Seiten zu bieten hat. Zorn hilft uns sich zu wehren, sich durchzusetzen. Wut hilft dabei, etwas zu verändern. Menschen ohne Zorn gelten als leidenschaftslos und bewirken nur selten etwas. Sie werden auch öfter als Sündenböcke oder „Depp vom Dienst“ wahrgenommen, im Gegensatz zu Menschen, bei denen man jederzeit mit einem „Wutausbruch“ rechnen muss. Es geht also einerseits darum den Zorn zu zähmen, ihn in den Griff zu bekommen, und andererseits die Energie des Zorns zu nutzen ohne gewalttätig zu werden.

Aber wir können auch lernen, Wutauslöser zu entschärfen und uns vor unnötigen Ärger zu schützen. Wie das gehen kann erfahren sie in diesem Seminar.

- Die Koffer und der Kochtopf – eine Autobiographie
- Was sind Zorn und Wut überhaupt?
- Woher kommt der Zorn?
- Vor und Nachteile
- Der Teufelskreis des Zorns
- Choleriker -Test
- Strategien gegen den Zorn
- Den Zorn bereinigen

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 16

Anmeldeschluss:

18.10.2026

Vortragender:

Harald Schäfer

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



WIRKUNG POSITIVER SUGGESTION ZUR VERBESSERTEN KOMMUNIKATION MIT ÄNGSTLICHEN PATIENT:INNEN VOR MEDIZINISCHER INTERVENTION

DATUM: 22.10.2026

Patienten in Extremsituationen wie einem medizinischen Notfall oder vor einem operativen Eingriff zeigen eine erhöhte Aufmerksamkeit und Empfänglichkeit für Suggestionen.

In diesem Trance-ähnlichen Zustand können unbedacht ausgesprochene Negativsuggestionen Angst und Schmerzen verstärken, können aber andererseits auch Positivsuggestionen zum Wohl der Patienten eingesetzt werden.

Erfahrungen und Methoden aus der Hypnotherapie wie Utilisation, „reframing“, indirekte Suggestion, innerer Ruheort, Dissoziation, Metapher oder posthypnotischer Auftrag und ebenso nonverbale Kommunikation lassen sich auch ohne formelle Hypnoseinduktion und ohne zusätzlichen zeitlichen, räumlichen und personellen Bedarf nutzen.

Hypnotische Kommunikation erlaubt es, dem Patienten Selbstkontrolle zurückzugeben und innere Ressourcen zugänglich zu machen.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 15

Anmeldeschluss:

19.10.2026

Vortragende:

Elke Blümel-Zalokar

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



BELASTUNG IM GRIFF HABEN - MENTAL & ENERGETISCH GESUND BLEIBEN

DATUM: 27.10.2026

Mit Impuls-Strömen® & Mentaltraining zu Entspannung und Regeneration - sogar während der Arbeit - das geht wirklich!

Impuls-Strömen® ist eine alte, sehr einfache und sanfte Energetisierungs-Methode, mit der Sie sich - durch einfache Handgriffe - mental, emotional und energetisch entspannen, erholen & regenerieren können. Unsere Hände sind wie Starterkabel, aus denen unsere natürliche Lebenskraft die ganze Zeit ausströmt. Dies nützen wir, indem wir unsere Handflächen und Fingerspitzen über der Kleidung auf bestimmte Energetisierungspunkte (Energiotore) am Körper legen. So können wir ohne Aufwand und Anstrengung ganz nebenbei die "Knicks im (energetischen) Gartenschlauch" unseres Energiesystems wieder öffnen.

Egal ob während einer Visite, dem Protokoll schreiben, der Schichtübergabe oder am Krankenbett - immer dann, wenn wir gerade eine Hand frei haben, können wir Stress und belastende Gefühle, aber auch chronische Erschöpfung wieder ein Stück weit auflösen und Energiestaus öffnen.

Kombiniert mit einfachen hilfreichen Tools aus dem Mentaltraining bieten wir in diesem Seminar einen kleinen feinen Werkzeugkoffer zur Stärkung von Körper, Geist & Seele. Unsere Körper verfügt über hervorragenden Regenerations- und Selbstheilungskräfte - lernen Sie diese leicht und alltagstauglich zu aktivieren.

- Einführung in Impuls-Strömen
- Einfache Selbsthilfe-Griffe
- Tools aus dem Mentaltraining
- Beispiele aus der Praxis
- Anwendungsmöglichkeiten in verschiedensten beruflichen Settings

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

24.10.2026

Vortragender:

Dipl.LSB, Dipl.RDPäd.
Wolfgang Url

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



Interdisziplinäres Schmerzmanagement in Pflege und sozialer Betreuung

DATUM: 28.10.2026

Die steigende Zahl älterer und chronisch kranker Menschen führt zu einer zunehmenden Bedeutung professioneller Schmerzversorgung in allen Bereichen des Gesundheitswesens. Schmerzen beeinträchtigen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirken sich auch auf das psychische Wohlbefinden und das soziale Umfeld der Betroffenen aus. Eine qualifizierte, ganzheitliche Schmerzbehandlung ist daher unerlässlich.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahes Wissen und stärkt Kompetenzen im Umgang mit Schmerzpatient:innen. Ziel ist es, die Qualität der Schmerzversorgung durch fundiertes Fachwissen, verbesserte interdisziplinäre Zusammenarbeit und reflektierte Kommunikation nachhaltig zu erhöhen.

Inhalt:

- Grundlagen der Schmerzentstehung (biopsychosoziales Modell)
- Unterscheidung von akuten und chronischen Schmerzen
- Prozesse der Chronifizierung
- Psychosoziale Auswirkungen von Schmerz
- Schmerzerfassung, -messung und Dokumentation
- Medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapieansätze
- Rolle und Zusammenarbeit im interdisziplinären Schmerzteam
- Kommunikation mit Schmerzpatient:innen und Angehörigen
- Selbstreflexion und professionelle Haltung im Umgang mit Schmerz

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

25.10.2026

Vortragende:

Elke Kieweg

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ATEMTRAINING ALS BURNOUT PROPHYLAXE

DATUM: 29.10.2026

Das Atemtraining orientiert sich an den persönlichen Stärken und Ressourcen des Menschen und fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Persönlichkeitsentwicklung. Ziel ist die Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung sowie die Sensibilisierung für Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen alltäglichem Verhalten, dem Umgang mit dem eigenen Körper, persönlichen Ressourcen und persönlichem Wohlbefinden.

In einfachen, gezielten Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, wird das Vertrauen in den eigenen Körper, den Atem und somit in die tragende Kraft des Lebens gestärkt. Entspannung, Stressabbau, innere Ruhe und Gelassenheit sind die Folge. Die Selbstregulierung des Organismus wird gefördert, die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich und damit die Aufmerksamkeit für den Augenblick. Bewusstes Atmen unterstützt eine Haltung, die es ermöglicht sich selbst und den Patienten wohlwollend und mit der nötigen Präsenz und Achtsamkeit zu begegnen.

Inhalt:

- Stressabbau, Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit durch bewusstes Atmen
- Verausgabungstendenzen, Überforderung und Resignation entgegenwirken Stärkung der Fähigkeit sich zu distanzieren - eigene Grenzen im Atem erfahren
- Achtsamkeit und Spürbewusstsein für den eigenen Körper entwickeln

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke oder Matte mitbringen!

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

26.10.2026

Vortragende:

Waltraut Aigner

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



RESILIENZ - AKTUELLE NOTWENDIGKEIT ODER ZEITGEISTIGE LUFTBLASE

DATUM: 03.11.2026

Ausgehend von einem Begriffsverständnis als „Widerstandskraft“ bzw. „Krisenbewältigungsfähigkeit“ werden die aktuellen Herausforderungen für Menschen beschrieben und diskutiert, wobei die individuellen Perspektiven und Lebenswelten der Menschen im Hinblick auf ein „gelingendes Leben“ – und damit eines wesentlichen Aspekts von Gesundheit und Zufriedenheit – in den Mittelpunkt gestellt werden.

„Resilienz“ ist aktuell in zahlreichen Kontexten (Coronakrise, menschengemachter Klimawandel, Unsicherheitsgefühl, psychische Gesundheit, etc.) ein gern gebrauchtes und gern gehörtes Wort – dies selbst kann ambivalent sein: einerseits rückt es die Notwendigkeit, über Widerstandskraft zu verfügen, ins Licht, andererseits kann es bei überbordender und unreflektierter Verwendung des Begriffs zur hohlen Phrase werden.

Die Teilnehmer*innen sollen wesentliche Faktoren von Resilienz kennen und erkennen können und daraus angesichts der Vielfältigkeit der individuellen lebensbezogenen Herausforderungen lohnende Rückschlüsse für die je eigene Lebensgestaltung ziehen können, sodass auf Basis von Resilienz wichtige Lebensumstände nachhaltig positiv beeinflusst werden können.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

31.10.2026

Vortragende:

Mag. Herlinde Steinbach.MSc

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



WENN DIE BEHERRSCHUNG BADEN GEHT... ODER: DER RICHTIGE UMGANG MIT STRESS.

DATUM: 04.11.2026

Stress verursacht Kopfschmerzen, Angst lässt das Herz schneller schlagen, Ärger drückt auf den Magen. Stress ist immer und ausschließlich ein Kampf ums Überleben. Für ihr Stammhirn geht es dabei um Leben oder Tod, und genauso reagiert es auch. Stress nimmt Einfluss auf unseren Körper, und die körperliche Verfassung zieht ihrerseits das seelische Befinden in Mitleidenschaft.

Manchmal hilft eine gezielte Vorbereitung auf ein Ereignis, um den Stress einzudämmen. Lernen sie mit negativem Stress umzugehen, ihn zu vermeiden. Finden sie ihre Stresserreger, und sagen sie ihnen den Kampf an indem sie ein wichtiges Wort lernen – NEIN!

Inhalte:

- Was ist Stress
- Wie Stress entsteht
- Warum Stress entsteht
- Gehirnreaktionen bei Anforderungen
- Mentale Anti-Stresstechniken
- Wege zur Entspannung
- Viele Entspannungsübungen

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmannngasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

01.11.2026

Vortragender:

Harald Schäfer

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



MENTAL UND KÖRPERLICH STARK - DU HAST ES IN DER HAND

DATUM: 05.11.2026

- Eigene stille Stärken erkennen
- eigene stille Qualitäten gezielt im Beruf einsetzen
- Sichtbarkeit im Arbeitsumfeld durch Einsatz stiller Stärken
- mit Leichtigkeit Small Talk führen
- sofort umsetzbare Methoden und Tools
- viele praktische Übungen

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein Otto-
Herschmanngasse 6, 1110 Wien

Anmeldeschluss:

02.11.2026

Vortragende:

Ingeborg Kuca

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



PROFESSIONELLE NÄHE STATT DISTANZ – EIN GUTER UMGANG MIT SCHWIERIGENPATIENT:INNEN

DATUM: 09.11.2026

In diesem Training entwickeln Sie Ihren persönlich passenden Stil, einen möglichst resilienten Zugang und praktischen Umgang mit schwierigen Menschen und emotional fordernden Situationen. Sie lernen die Strukturen von Konflikten und negativen Verhaltensweisen und bewährte Lösungsansätze aus dem therapeutischen Werkzeugkoffer kennen.

Inhalte:

- Menschenbild(er) und Motivationen
- eigene & fremde Werte, Grenzen und Bedürfnisse
- Auslöser und Auflöser von Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Eigener Zustand, gute innere Balance halten und wieder herstellen
- Abgrenzen und Wehren versus mit Klarheit in Verbindung bleiben
- Kommunikations-Tools aus der systemischen Psychotherapie & Beratung
- Praxisbeispiele, Übungssituationen, Gruppentraining

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

online

Anmeldeschluss:

06.11.2026

Vortragender:

Dipl. RD. Päd., Dipl.LSB
Wolfgang Url

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



KRISE UND INTERVENTION

DATUM: 09.11.2026

In diesem Seminar geht es um Umgang mit schwierigen Situationen, Krisensituationen und auch privaten Situationen wo einem die Worte fehlen.

Es wird das BASIS-Modell der Krisenintervention vermittelt, praktische Übungen und Fallbeispiele gezeigt, die das Kennenlernen und Vertiefen von allgemeinen Prinzipien der Krisenintervention ermöglichen. Als Notfall Psychologin kann ich Ihnen Wissen und Erfahrung aus der Praxis für die Praxis weitergeben. Ihre Beispiele aus der Arbeit und dem Leben sind ebenso willkommen, dabei können wir alle etwas lernen.

Als weiterer Schwerpunkt gilt es, neben dem Organisieren der Hilfe in Notsituationen für Klientinnen, auch die eigene Resilienz zu fördern und Psychohygiene zu betreiben.

Inhalte:

- Einstiegsübung, Erwartungen an das Seminar
- Kennzeichen der Krisen
- Rechtzeitiges Erkennen von Krisensymptomen
- Gesprächsführung mit emotional belasteten/schockierten Menschen
- Psychisch stabilisierende erste Hilfe
- Wichtige erste Interventionsschritte in einer akuten Krise
- Wer oder was kann noch helfen?
- Aktivierung der fachlichen Netzwerke und Beratungsstellen
- Psychohygiene

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmann Gasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

06.11.2026

Vortragende:

Mag. Sanela Manjic-Kohout

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



KOLLEGIALE BERATUNG IN DER PFLEGE UND BETREUUNG

DATUM: 10.11.2026

Mitgefühl ist eine notwendige Kompetenz für die Arbeit im Gesundheitswesen. Menschen und Schicksale berühren uns. Das ist gut bis zu einem gewissen Maß. Die Herausforderung ist: offen, verständnisvoll und unterstützend zu sein ohne zu leiden. Unfreundliches Verhalten, Aggressionen und Beleidigungen gehen uns ebenso nahe. Manchmal kränkt uns etwas, ein anderes Mal macht es uns wütend. Es ist notwendig, sich vor den schlechten Auswirkungen zu schützen.

Es gibt viele Wege, für sich gut zu sorgen und mental zu schützen. Und ebenso klare und wirkungsvolle Worte, sich verbal abzugrenzen und Stopp oder Nein zu sagen. Wir erarbeiten im Seminar Strategien, wie wir mit nagenden Gedanken und schlechtem Gewissen umgehen können. Wie wir uns abgrenzen, ohne kaltherzig zu sein. Wie wir hilfsbereit sein können, ohne sich ausnützen zu lassen. Und: Wie wir gut NEIN und Stopp sagen können.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

07.11.2026

Vortragende:

Manuela Kotz

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ABSCHIED VOM ALLTAG - TRAUER VERSTEHEN UND RESILIENZ STÄRKEN

DATUM: 10.11.2026

Mut bedeutet zu Traue(R) n ohne R

Das Ziel ist Trauer und Abschied als notwendige „mentale Wartung“ anzuerkennen, um die Konzentrationsfähigkeit und Sicherheit im Arbeitsalltag zu erhalten. Durch die Transformation von emotionaler Belastung hin zu alltagstauglichen Resilienz-Strategien, wird die Stabilität nicht nur im Job gestärkt und das Risiko für langfristige Leistungsabfälle nachhaltig reduziert.

Standort bestimmen:

Analyse der eigenen „System-Auslastung“
Verständnis der neurobiologischen Prozesse
Belastungsgrenze realistisch akzeptieren

Selbsthilfe:

Aufbau eines persönlichen Backup-Systems durch bewährte Werkzeuge, wie Atemtechnik, Mentaltechnik und Progressive Muskelentspannung

Sicherheit:

kollegiale Unterstützung als System-Ressource erkennen
eigenes Sicherheitsprotokoll erstellen

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmann Gasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

07.11.2026

Vortragende:

Marion Docekal

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



YOGA DER ENERGIE – LEBENDIGKEIT IM RHYTHMUS DES ATEMS

DATUM: 10.11.2026

Angesichts der ansteigenden Stressfaktoren und des Leistungsdrucks im Gesundheitsbereich lässt sich mit Yoga körperliches und geistiges Wohlbefinden erfahren. Mit regelmäßigen und einfachen Bewegungsabfolgen kann Yoga den Körper gesund und aktiv erhalten, den Geist zur Ruhe kommen lassen und das Energielevel hoch halten.

Ein speziell von mir entwickeltes Übungsprogramm von achtsamkeitsbasierenden Yogaelementen ermutigt den Weg aus einem ferngesteuerten automatische Handeln zu einem gefühlten lebendigen Wirken im jetzt zu starten.

In diesem Workshop erfahren Teilnehmende nach vorbereitenden Yogaübungen das schrittweise Aufbauen einer Meditation, welche die Aktivierung eines machtvollen Energiekreislaufes bewirkt und die Lebensenergie ins fließen bringt.

Inhalte:

- Was ist Yoga?
- Was schenkt uns Energie?
- Energie im Körper spüren, Lebendigkeit erfahren
- Yoga, Meditation und Energiekreislauf

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir in der Welt wünschst!“

Zeit:

09:00 – 17:00 Uhr

Ort:

PRANA – das Yogastudio
an der U3 (Zieglergasse),
Studio 1, Eingang im 2. Hof

Anmeldeschluss:

07.11.2026

Vortragende:

Christa Havlik

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



DEMENZ - FORMEN UND PHASEN, NICHTMEDIKAMENTÖSE THERAPIEMAßNAHMEN

DATUM: 11.11.2026

Angesichts In den letzten Jahrzehnten hat sich die Alterspyramide in Österreich stark verändert. Generell leben heute in Europa mehr ältere als jüngere Menschen. Bis 2030 wird die Bevölkerung der über 65-Jährigen ansteigen, demzufolge wird jede vierte Person über 65 Jahre alt sein (Statistik Austria, WKÖ 2012).

Aber gerade mit dem zunehmendem Alter steigt auch die Gefahr, an Demenz zu erkranken. Die Entwicklung ist eindeutig:

Die österreichische Gesellschaft muss sich auf mehr Menschen mit Demenz einstellen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind.

Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, steigt nach dem 65. Lebensjahr steil an. Aus diesen Zahlen ergibt sich klar und deutlich die Wichtigkeit, sich in allen Bereichen des Gesundheitssystems vermehrt mit diesem Krankheitsbild und den daraus resultierenden Problemen auseinanderzusetzen.

Das Gesundheitspersonal muss zukünftig mit Demenzzkranken in allen Fachbereichen rechnen. Demenz ist nicht mehr nur ein Thema der Altenpflege. Es braucht Konzepte, um die betroffenen Menschen mit ihren unterschiedlichen Erkrankungsschweregraden bedürfnisorientiert und individuell betreuen zu können.

Diese Fortbildung soll den Teilnehmer*innen die Möglichkeit bieten fachliches Wissen aufzufrischen, einen neuen Zugang zu den pflegerischen Problemen zu entwickeln und verschiedene Möglichkeiten in Pflege und Betreuung kennenzulernen.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmann Gasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

08.11.2026

Vortragende:

Claudia Fidi

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



DIE NEUE ISO 9001 IM VERGLEICH ZUR VORVERSION - ANFORDERUNGEN VERSTEHEN UND SINNVOLL UMSETZEN

DATUM: 11.11.2026

- Was ist Demenz
- Die verschiedenen Formen der Demenz
- Behörden und Hilfestellen
- Fallbeispiele: Umgang mit...
Aggression, Depression, nächtliches Wandern, ich gehe nach Hause, u.v.m
- Die „Validierte“ Kommunikation
- MMST - Demenz Test (Hab ich's auch schon?)
- Möglichkeiten der Prävention
- Arten der Medikation – Wie man den Arzt unterstützt die richtige zu finden.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

08.11.2026

Vortragende:

Christiane
Gebhard, PhD

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



BERUFSRECHT DER MEDIZINISCH- THERAPEUTISCH-DIAGNOSTISCHEN GESUNDHEITSBERUFE

DATUM: 12.11.2026

Mit der Novellierung des MTD-Gesetzes wurde das Berufsrecht modernisiert. Im Seminar werden die neu überarbeiteten Berufsbilder der sieben MTD-Gesundheitsberufe inklusive deren Kompetenzen sowie Neuerungen vorgestellt. Darüber hinaus soll das Seminar zu Austausch und Diskussion hinsichtlich berufsrechtlicher Fragestellungen anregen.

Zeit:

13:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmannngasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

09.11.2026

Vortragende:

Claudia Lehmann, M.Sc. LL.M.

Kursgebühr:

€ 5,-

Melden Sie sich hier an



STRESS YOU CAN - GUTE ARBEIT UNTER MIESEN BEDINGUNGEN

DATUM: 16.11.2026

Wie man auch im Gesundheitsbereich humorvoll und nur einem Mindestmaß an Tranquilizern durchs Leben kommen kann.

Der Allgemeinmediziner Dr. Ronny Tekal geht durch die Höhen und Tiefen des Stresserlebens. Seit 25 Jahren auch als Medizinkabarettist auf den heimischen Bühnen umtriebig, hat er viel Erfahrung darin, Dinge weniger tierisch ernst, sondern menschlich locker zu betrachten.

In diesem Seminar zeigt er, welche Methoden es gibt, ganz einfach auf die eigene Innere Apotheke, die 24 Stunden am Tag für uns geöffnet ist, zuzugreifen. Ganz ohne E-Card und Rezeptgebühr.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmanngasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:

13.11.2026

Vortragender:

Dr. Ronny Tekal

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



SAGEN SIE ENDLICH NEIN

DATUM: 17.11.2026

Zielgruppe: Menschen, denen es schwer fällt ohne Schuldgefühle „Nein“ zu sagen und sich dadurch oft selbst in unangenehme Stresssituationen bringen

Ziel: Die SeminarteilnehmerInnen...

- erkennen die eigenen Grenzen und lernen Möglichkeiten sie zu verteidigen
- lernen die Taktik der anderen zu durchschauen und zu durchbrechen
- finden Wege mit Schuldgefühlen und Ängsten umzugehen
- stärken ihr Selbstwertgefühl Inhalt:
- Warum es uns oft so schwer fällt „Nein“ zu sagen
- Erkennen und Hinterfragen der eigenen Denk- und Handlungsmuster
- Umgang mit Grenzverletzungen
- Techniken, die das „Nein“-Sagen einfacher machen
- Der Umgang mit Schuldgefühlen
- Die Macht der Einstellung: unsere inneren Antreiber
- Das „Nein“ mit Worten, Tonfall, und Körperhaltung signalisieren

Methoden:

- Selbsteinschätzungstests
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Trainerin-Input
- Praktische Übungen
- Diskussion im Plenum

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

14.11.2026

Vortragende:

Denise Kloska

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



WENN DER KÖRPER MÜDE SPRICHT - WEGE ZURÜCK IN LEBENDIGKEIT

DATUM: 18.11.2026

Erschöpfung ist kein Versagen, sondern ein Signal. Gerade im intensiven Kontakt mit Patientinnen und Patienten zeigt sich, wie sehr der eigene Körper gefordert ist – oft lange bevor der Kopf es wahrhaben möchte.

Dieses körperorientierte Seminar lädt dazu ein, die leisen Zeichen von Belastung, Überforderung und innerem Rückzug bewusster wahrzunehmen. Über Körperwahrnehmung, ruhige Bewegung und Reflexion lernen Sie, Ihre Grenzen klarer zu spüren, sich in akuten Situationen zu regulieren und neue, tragfähige Energiequellen für Ihren Berufsalltag zu erschließen.

Fachliche Impulse aus Embodiment, Polyvagal-Theorie und kreativ-körperorientierten Methoden machen sichtbar, wie der Körper Belastung ausdrückt – und wie Selbstwahrnehmung, Bewegung und Regulation neue Handlungsspielräume eröffnen.

Im Mittelpunkt stehen einfache körperorientierte Übungen, achtsame Bewegungsimpulse und kreative Reflexionsformen, die Entlastung ermöglichen und direkt in den Pflege- und Betreuungsalltag übertragen werden können.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 15

Anmeldeschluss:

15.11.2026

Vortragende:

Dominique Billina-Stark

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



SELBSTBEFÄHIGUNG FÜR DEINE GESUNDHEIT - INTERAKTIVER WORKSHOP

DATUM: 19.11.2026

Die eigene Gesundheit zu fördern, zu stärken und Verantwortung für die persönliche Gesundheit zu übernehmen ist zentrales Ziel in diesem interaktiven Workshop.

Dies geschieht durch die Stärkung von Ressourcen, die Erweiterung von Handlungsoptionen und die Förderung von Selbstorganisation und gemeinschaftlichem Handeln.

Selbstbefähigung ist ein wichtiger Lebensbaustein!

Interaktive Impulse:

- Was bedeutet Selbstbefähigung im Sinne der persönlichen Gesundheit?
- Wie kann ich zu einer gesundheitsfördernden Selbstbefähigung kommen?
- Das „PERMA“ Modell
- Ressourcenlandkarte und C-Ziel
- Kreiere selbstbestimmt dein Gesundheitspotenzial
- Bedürfnisse vs. Bedürftigkeit
- Perspektivenwechsel im Sinne der Salutogenese
- Selbstbefähigungsansätze und Wirkprinzipien
- Setze eine Initialzündung für den persönlichen Gesundheitsprozess
- Die gesunde Performance-Übungspraxis auf mentaler und physischer Ebene
- Interaktion durch Kleingruppenarbeit

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 15

Anmeldeschluss:

16.11.2026

Vortragende:

Eva Riebenbauer-Ott

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



KONFLIKTE LÖSEN – MIT KOMMUNIKATION UND HUMOR

DATUM: 23.11.2026

Herausforderungen begegnen uns in unterschiedlicher Form im beruflichen Alltag – mit allen Konsequenzen wie Spannungen in Teams, Problemen im sozialen und psychosozialen Feld, eskalierenden Situationen oder einem Anstieg von Beinahefehlern...

Es scheint also tatsächlich, wenig oder nichts (mehr) zu lachen zu geben.
„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“

Inhalte:

- Gemeinsam sind wir stärker: Wie schaffen wir Gemeinsamkeit?
- Humorvolle Perspektive: Mut und Selbstbewusstsein für „Schwierige Situationen“
- Auch über Herausforderungen (wieder) lachen können.

Methoden:

- Humor als Mittel der Kommunikation
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Kabarett als Ideenspender um gesund zu bleiben

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 26

Anmeldeschluss:

20.11.2026

Vortragender:

Mag. Norbert Peter

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



BERATUNGSKOMPETENZ GESUNDHEITSBERATUNG – EIN BERUFSFELD MIT ZUKUNFT

DATUM: 24.11.2026

Wir alle beraten jeden Tag, beruflich wie privat, familiär oder auch im Freundeskreis.

Gefragt und ungefragt, manchmal sehr gerne aber auch manchmal widerwillig.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, worauf es bei einer hilfreichen Beratung wirklich ankommt? Was kann eine gute, reflektierte, zielgerichtete Beratung leisten? Beratungsansätze gibt es viele, aber welcher Ansatz ist gerade der „richtige“ für mich als Berater:in, den Ratsuchenden und genau für diese Situation angemessen?

Diese und viele andere Fragen zu dem Thema werden wir gemeinsam, anhand praktischer Beispiele aus allen „Lebenswelten“, genauer betrachten und reflektieren.

Ziel ist es, den Bereich der „Gesundheitsberatung“ als eigenständiges Berufsfeld zu erkennen und mögliche Anwendungsgebiete für sich selbst zu entdecken.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 26

Anmeldeschluss:

22.11.2026

Vortragende:

Sabine Manhart

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



DOKUMENTENMANAGEMENT IN GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN EINFACH ERKLÄRT

DATUM: 24.11.2026

Beschreibung: Dokumentenmanagement ist ein zentraler Baustein eines funktionierenden Qualitätsmanagement Systems in Gesundheitseinrichtungen.

Doch oft wirkt das Thema komplex, bürokratisch und schwer greifbar. In diesem praxisnahen Kurs erlernen Sie Strategien wie es auch einfach geht!

Zielsetzung und Warum ein strukturiertes Dokumentenmanagement unverzichtbar ist für Patientensicherheit, rechtliche Absicherung, effiziente Abläufe und transparente Kommunikation im Team.

Im zweiten Teil steht das Wie im Fokus. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Dokumente sinnvoll erstellt, gelenkt, geprüft und archiviert werden.

Dabei kommen leicht verständliche Methoden, konkrete Beispiele aus dem Gesundheitswesen und direkt umsetzbare Tipps zur Anwendung.

Im Überblick:

- Grundlagen des Dokumentenmanagements verständlich erklärt
- Nutzen und Mehrwert für die Gesundheitseinrichtung
- Aufbau klarer und praxistauglicher Dokumentenstrukturen
- Tipps zur Vereinfachung bestehender Prozesse
- Do's und Don'ts aus der Praxis

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

21.11.2026

Vortragende:

Christiane Gebhard, PhD

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



STARKE SEHKRAFT TROTZ BILDSCHIRMARBEIT

DATUM: 25.11.2026

80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf, somit gehören die Augen zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Wir drücken Freude und Schmerz über die Augen aus. Wir haben Tränen in den Augen, wenn wir gerührt oder traurig sind, wir weinen vor lauter Lachen. Wir können mit den Augen lächeln und Liebe ausdrücken. Tagtäglich sind wir auf unsere Augen angewiesen, doch selten denkt man daran, sie auch liebevoll zu behandeln. Kein Mensch sieht immer gleich. Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft – manchmal innerhalb von Sekunden.

Auch die verschiedenen Tätigkeiten oder Lebensphasen spielen dabei eine wichtige Rolle. Wer zu viel, zu lange und zu intensiv liest, merkt nach einiger Zeit, dass seine Augen Schwerarbeit leisten. Besonders Bildschirmarbeit kann sehr schnell zur Überarbeitung und Austrocknung der Augen führen. Lernen Sie in diesem Workshop, einfache Übungen kennen die die Konzentrationsfähigkeit gerade für das Lese- und Schreibvermögen erhöhen. Entspannungsübungen können zur Linderung von Augenbeschwerden, tränenden oder trockenen Augen und zur Lösung von Verkrampfungen und Schmerzen beitragen. Fördern Sie dadurch Ihr Sehvermögen und Ihre Augenkraft. Beugen Sie Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe die durch Seh- und Alltagsstress verursacht werden können vor.

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Lösen von körperlichen Verkrampfungen und Verspannungen
- Kräftigungs- und Entspannungsübungen für die Augen
- Förderung einer gesunden Sehkraft
- Steigerung der Energieversorgung der Augen

Zeit:

08:30 – 12:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

22.11.2026

Vortragende:

Martina Reiter

Kursgebühr:

€ 5,-

Melden Sie sich hier an



KRISENINTERVENTION UND PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE

DATUM: 25.11.2026

In diesem Seminar lernen Sie eine hilfreiche Gesprächsführung mit Personen in Krisensituationen oder nach akut belastenden Ereignissen (z.B. persönliche Lebenskrisen, Todesfälle, Verletzte nach einem Unfall) kennen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie in Krisen, Stress und Schockzuständen jeglicher Art Ihre eigenen Grenzen wahren können.

Inhalte:

- Grenzen im Berufsalltag und persönliche Abgrenzung
- Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten
- Was kann man sagen und was hilft wirklich?
- Gesprächsführung mit schockierten/traumatisierten/emotional belasteten Menschen
- Psychologische Erste Hilfe
- Warum Krisenintervention? – Über die Bedeutung der Unterstützung in psychischen Ausnahmesituationen
- Krisenarten und Basis-Modell der Krisenintervention

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 15

Anmeldeschluss:

22.11.2026

Vortragende:

Mag. Bettina Wegleiter

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST

DATUM: 26.11.2026

Ernährung betrifft uns alle! Sie versorgt unseren Körper mit Energie, ist jedoch auch mit vielen Emotionen behaftet. Wir können gemeinsamen eine köstliche Mahlzeit genießen oder uns durch den Druck die richtigen Lebensmittel auszuwählen enorm stressen.

Gerade in Gesundheitsberufen und dann vor allem im Schichtdienst stehen wir vor der zusätzlichen Herausforderung durch unterschiedliche Arbeitszeiten sowie Intensität des Arbeitspensums unsere Ernährung entsprechend anzupassen. Somit sind wir damit konfrontiert die optimalen Bedingungen zu schaffen um energiegeladen den Dienst zu absolvieren und uns nicht nur irgendwie bis zum Dienstschluss mit Kaffee, Energydrinks und schnellen Snacks durch zu kämpfen.

Inhalt:

- optimale Verteilung der Mahlzeiten
- Kennenlernen der persönlichen Leistungskurve
- Stress & Ernährung
- wertvolle Tipps für den (Berufs-)Alltag

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 15

Anmeldeschluss:

23.11.2026

Vortragende:

Katharina Kührtreiber

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



NLP

DATUM: 30.11.2026

Neuro: (Nerven / Sinnesorgane) Wir nehmen die Welt über unsere Sinneskanäle wahr. Unser Gehirn verarbeitet diese Informationen und danach denken, fühlen oder handeln wir.

Linguistisch: Unsere Sprache repräsentiert unsere Seele, unserer inneren Muster. Gesprochene Worte und Sätze beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken und Fühlen (Das Glas ist halbvoll oder halbleer.)

Programmieren: Unsere Erfahrungen prägen unsere Verhaltensweisen, ob bewusst oder unbewusst leben wir verschiedenste Muster. Diese Programme gilt es zu erkennen. Hören, staunen und spüren Sie wie Sie mit wenigen NLP Tools nicht nur besser kommunizieren, sondern auch Muster an sich oder an anderen erkennen und verändern können.

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die faszinierende Welt des Neurolinguistischen Programmierens.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

27.11.2026

Vortragender:

Sabine Döberl

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



AROMAPFLEGE - VITAL UND GESUND DURCH ALLTAG UND BERUF

DATUM: 01.12.2026

Bist Du im Alltag und Beruf stark gefordert? Suchst Du nach einfachen und wirksamen Methoden, um Herausforderungen besser zu meistern? Bist Du offen für Heilpflanzenkunde & ätherische Öle und willst deren Kraft für Dich nutzen? Dann bist Du bei diesem Seminar richtig!

Inhalte:

Theoretischer Teil:

- Eine kurze Einführung in die Aromapflege
- Was ist Aromapflege?
- Wie kann die Aromapflege uns unterstützen?
- Wirkungsbereiche der Aromapflege
- Hautpflege
- Raumbeduftung
- Wickel & Kompressen
- Waschungen und Bäder
- Mundpflege
- Streichung
- Einreibung

Praktischer Teil:

- Methoden für die Arbeit
- Bei Müdigkeit & Erschöpfung
- Bei nachlassender Konzentration
- In akuten Stresssituationen
- Bei Erkältungszeit im Großraumbüro
- Bei Körperliche Belastungen
- Nachmittagstief / „Suppenkoma“
- Methoden für zuhause
- Bei nervösen Magenbeschwerden
- Bei nervösen Magenbeschwerden
- Bei ständigem Gedankenkarussell
- Bei Erschöpfungssymptomen
- Bei Antriebslosigkeit
- Bei einem geschwächtem Immunsystem

Zeit:

09:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Mararethenstraße 52
Eingang
Kettenbrückengasse
1040 Wien

Anmeldeschluss:

28.11.2026

Vortragende:

Carmen Riegler

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



VOM GESPRÄCH ZUR WIRKSAMEN BERATUNG

DATUM: 02.12.2026

Professionelle Kommunikation im Gesundheits- und Sozialbereich

Gespräche mit Patient:innen, Bewohner:innen, Angehörigen und Kolleg:innen und anderen Gesprächspartner:innen gehören zu Ihrem Berufsalltag. Eine wertschätzende und professionelle Kommunikation schafft Vertrauen, erleichtert die Zusammenarbeit und unterstützt eine gelingende Beratung. In diesem praxisorientierten Online-Seminar erhalten Sie hilfreiche Methoden, Tipps und konkrete Werkzeuge für herausfordernde Gesprächssituationen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Inhalte

- Aktiv zuhören und gezielt nachfragen
- Unterschiedliche Fragearten wirkungsvoll einsetzen
- Gespräche klar und strukturiert führen
- Wertschätzend und empathisch kommunizieren
- Schwierige Gesprächssituationen professionell meistern
- Lösungsorientierte Gespräche führen
- Eigene Wirkung in der Kommunikation reflektieren

Methoden

- Kurzinputs und theoretische Impulse
- Praxisnahe Übungen
- Fallbeispiele aus dem Berufsalltag
- Reflexion und Erfahrungsaustausch
- Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Tipps und Werkzeuge für die direkte Umsetzung im Arbeitsalltag

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

Online

Anmeldeschluss:

28.11.2026

Vortragender:

Sabine Dörberl

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



GESUNDHEITSKOMPETENZ UND KOMMUNIKATION IN DER GEWALTPRÄVENTION

DATUM: 03.12.2026

Schwerpunkt

Vormittag: Gesundheitskompetenz als Präventionsmaßnahme gegen Gewalt

Nachmittag: Kommunikation im Kontext von Gewaltprävention

Stichwörter zur Kursbeschreibung:

- Gesundheitskompetenz
- Kommunikation
- Gewaltprävention
- Pflegealltag
- Handlungssicherheit
- Selbstwirksamkeit
- Deeskalation
- Selbstschutz
- Patient*innensicherheit
- Kommunikationsstrategien
- Fallbeispiele & Übungen
- Konfliktmanagement

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

30.11.2026

Vortragenden:

Lisa Raiser,
Lic. Marius Contor, MA BSc
DGKP

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ASSISTIERTER SUIZID/ STERBEVERFÜGUNG

DATUM: 07.12.2026

Seit vier Jahren gibt es nun schon das Sterbeverfügungsgesetz. Es regelt, unter welchen Rahmenbedingungen Sterbewillige ein todbringendes Mittel kaufen und auch einnehmen dürfen. Im Seminar werden die rechtlichen Vorgaben zum legalen Erwerb des Mittels und Themen der Praxis besprochen und diskutiert. Auch gibt es einen Einblick in die aktuellen Zahlen, Daten und Fakten rund um das Thema.

Zeit:

09:00 – 12:00 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse
16-18, 1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

09.12.2026

Vortragender:

Dr. Michael Halmich

Kursgebühr:

€ 5,-

Melden Sie sich hier an



UMGANG MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN

DATUM: 09.12.2026

Erfolgreich und diplomatisch kommunizieren – kreativ und konstruktiv Konflikte lösen

An diesem Training erlernen Sie das eigene Gesprächsverhalten in schwierigen Situationen zu entwickeln und zu optimieren. Sie beginnen die Dynamik von Konflikten zu erkennen, diesen vorzubeugen bzw. Lösungen von schwierigen Gesprächssituationen zu erarbeiten. Sie erhalten praktische Tipps für den Umgang mit schwierigen Kunden.

Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- Selbst - und Fremdbild
- Die 4 Seiten einer Nachricht
- Aktives Zuhören, Feedback geben und annehmen
- Der Umgang mit Killerphrasen
- Die Einwandargumentation
- Die verschiedenen Konfliktstile
- Lösungen für schwierige Gesprächssituationen

Methode:

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Impulsreferate, Einzeltests
- Fallbeispiele mit Videofeedback (wenn gewünscht)

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 13

Anmeldeschluss:

06.12.2026

Vortragende:

Mag^a. Birgit Ahlfeld-Ehrmann

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



BURNOUT PROPHYLAXE

DATUM: 10.12.2026

Ein zentrales Thema im helfenden Beruf ist das Halten der eigenen inneren Balance, die mitfühlendes Verstehen der anderen aber auch Selbstschutz und Abgrenzung ermöglicht. Im Gesundheitsberuf begegnet man vielen schwierigen Situationen, mit denen man fertig werden muss – oder man wird selbst „fertig“.

Mit zahlreichen Fallbeispielen werden die verschiedenen Gefahren beruflicher Überlastung dargestellt und Mittel und Wege für die gesunde Distanz zum eigenen Job besprochen. Dabei geht es um das Erkennen eigener Verhaltensmuster, die unsere Konfliktbewältigung behindern, genauso wie um Hilfen für Ausgleich und Erholung.

Zeit:

08:30 – 16:30 Uhr

Ort:

BIZ Bildungszentrum der AK
Wien, Theresianumgasse 16-18,
1040 Wien, Raum 16

Anmeldeschluss:

07.12.2026

Vortragende:

Dr. Mag. phil. Günter Hebenstreit,
BA. pth.

Kursgebühr:

€ 10,-

Melden Sie sich hier an



ZERTIFIKATSLEHRGANG

QUALITÄTSMANAGER:IN IM GESUNDHEITSWESEN

ab Herbst 2026

**Anmeldungen für den Zertifikatslehrgang im Herbst 2026
sind ab sofort per e-Mail möglich.**

**Sichern Sie sich bereits jetzt einen Kursplatz!
Es besteht eine beschränkte Teilnehmeranzahl.**

Anmeldung:

gesundheit@kann-was.at

Ort:

online

Kursgebühr:

€ 150,-

Melden Sie sich hier an



ZERTIFIKATSLEHRGANG: QUALITÄTSMANAGER:IN IM GESUNDHEITSWESEN

Diese Lehrveranstaltung wird online geführt.

Auf diese Weise können wir, unter Anwendung von spezifischen online Lernmethoden und didaktisch aufbereiteten Vortragselementen, allen Teilnehmer:innen eine ortsunabhängige, moderne und qualitativ hochwertige Aus- und Weiterbildung bieten. Eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Kamera sind daher Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme.

Der Lehrgang besteht aus 5 Modulen und umfasst insgesamt 45 UE á 60 min. Zwischen Modul 1-3 und 4-5 findet jeweils ein Wissens-Check statt, mit der Zielsetzung, das bereits erlernte Wissen anhand von Theorie- und Praxisaufgaben zu festigen. (Es handelt sich um keine Prüfung mit Schulnotensystem.)

Pro erfolgreich abgeschlossenem Modul, erhalten Sie einen Leistungsnachweis in Form eines Modulzertifikates (Voraussetzung für den Antritt zum Wissens-Check).

Daher besteht für Sie die Option den Lehrgang auch modulweise zu absolvieren, um maximale Flexibilität zu gewährleisten. Sie können in aufsteigender Reihenfolge (von 1 bis 5) einzelne Module besuchen und im darauffolgenden Semester die fehlenden Module ergänzen.

Der Gesamtleistungsnachweis setzt sich aus Mitarbeit während der Lehreinheiten (Einzel- und Gruppenarbeiten), Anwesenheit und Wissens-Checks zusammen. Nach positivem Abschluss aller 5 Module erhalten Sie für diesen Lehrgang außerdem ein Abschlusszertifikat.

Wir freuen uns Sie herzlich im Zertifikatslehrgang begrüßen zu dürfen!

1. Modul

Basis Wissen

- Grundlagen des Qualitätsmanagements
- Historische Entwicklung QM
- Trends und Zertifizierungen im Gesundheitswesen

2. Modul

Spezifisches Wissen

- Compliance und regulatorische Anforderungen
- Rechtliche Grundlage Gesundheitsqualität
- Mindestanforderungen an Qualitätssysteme
- Normative Anforderungen an Qualitätssysteme
- Zielvereinbarungen im Gesundheitswesen

3. Modul

Strategisches Wissen

- Qualitätsindikatoren
- Managementsysteme (operativ vs. strategisch)
- Grundlagen Prozessmanagement
- Prozessmanagement und Qualitätsmodelle
- Prozessorientiertes Denken und Handeln
- Leadership und Kommunikation
- Normative Anforderungen und Führungsverantwortung

4. Modul

Risikomanagement

- Grundlagen des Risikomanagements
- Risikobasierter Ansatz
- Normative Anforderungen im Risikomanagement
- Compliance Management und Risikoanalyse
- Risikomanagementzyklus
- Risikomanagementmodelle in der Praxis

5. Modul

Interne Kontrolle

- Grundlagen der guten Auditpraxis
- Auditarten
- Auditvorbereitung
- Auditdurchführung und -nachbearbeitung

ZERTIFIKATSLEHRGANG

INTERNE AUDITOREN IM GESUNDHEITSWESEN

ab Herbst 2026

In den aktuellen Qualitätsstrategien für das österreichische Gesundheitswesen ist einer der Themenschwerpunkte die verstärkte Berücksichtigung von Qualitätsthemen in der Aus-, Fort- und Weiterbildung für Gesundheitsberufe.

Aufgrund der zahlreichen Nachfragen für weiterführende Aus- und Weiterbildungsangebote im Bereich Qualitäts-Risikomanagement im Gesundheitswesen, freuen wir uns Ihnen ab 2026 aufbauend zu dem Zertifikatslehrgang „Qualitätsmanager*in im Gesundheitswesen“ eine weitere Fachvertiefung und Qualifikation als Interne Auditorin/Interner Auditor im Gesundheitswesen.

Der Zertifikatslehrgang richtet sich speziell an Gesundheitseinrichtungen und legt den Fokus auf den systematischen Auditprozess sowie die Gute Auditpraxis. Ergänzend werden relevante Aspekte internationaler Normen, darunter Auditleitfäden und Qualitätsmanagement-Systeme (QMS) im Gesundheitswesen in das Programm integriert.

Anmeldungen für sind ab sofort per e-Mail möglich. Bitte legen Sie Ihrer Anmeldung das Abschlusszertifikat des Lehrgangs „Qualitätsmanager:in im Gesundheitswesen“ sowie eine Kurzbeschreibung Ihrer bisherigen QRM-Berufserfahrung bei.

Sichern Sie sich bereits jetzt einen Kursplatz – es besteht eine beschränkte Teilnehmeranzahl.

Der Lehrgang wird als online Lehrveranstaltung geführt, unter Anwendung von spezifischen online Lernmethoden und didaktisch aufbereiteten Vortragelementen. Unsere Zielsetzung, ist allen Teilnehmer*innen eine ortsunabhängige, moderne und qualitativ hochwertige Aus- und Weiterbildung zu bieten. Daher ist eine stabile Internetverbindung, adäquate technische Ausstattung (Stand PC oder Laptop inkl. MSOffice/Open Office, Mikrofon und Kamera), sowie vollständige Anwesenheit, Grundvoraussetzung für die Teilnahme.

Der Zertifikatslehrgang ist in zwei Schwerpunktmodule aufgebaut und umfasst insgesamt 38 UE (à 60 min) online Lehre, sowie Selbststudium und Ausarbeitung einer Projektarbeit als praktischer Qualifikationsnachweis (Wissens-Check). Fortbildungsbestätigungen werden in Form von Modulzertifikaten ausgestellt, jene sind Voraussetzung für den Antritt zum Wissens-Check und dem finalen Abschlusszertifikat, offizielle Bestätigung über den positiven Abschluss der gesamten Ausbildung. Eine modulweise Teilnahme über weitere Semester ist nicht möglich.

Lehrinhalte und Themenfelder:

- Verantwortungs- und Kompetenzfeld Interner Auditoren
- Analyse gesetzlich behördlicher Kontext und Stand der Technik
- Auditplanung und Auditvorbereitung
- Auditdurchführung und Auditdokumentation
- Tipps aus der Praxis zu Auditinterviews
- Auditnachbereitung und -bewertung
- Fallbeispiele und Gruppenarbeiten

Anmeldung:
gesundheit@kann-was.at

Ort:
online

Kursgebühr:
€ 150,-

Melden Sie sich hier an



Gesundheit Kann Was!

Die Vertretung für alle 28 Berufsgruppen der Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe.
Mehr Infos auf www.kann-was.at/mein-beruf/gesundheitsberufe

Berufspolitische Aufgaben

- Vertretung von Arbeitnehmer:innen der Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe hinsichtlich Ihrer Interessen in den Bereichen Arbeit, soziale Sicherheit und Berufspolitik
- Kooperation mit der Abteilung für Gesundheitsberuferecht und Pflegepolitik, den Ausschüssen und Gremien der AK Wien
- Mitwirkung bei der Weiterentwicklung von Ausbildungsvorschriften und Qualitätsmaßnahmen für Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe
- Durchführung von Seminaren, Vorträgen und Veranstaltungen
- Unterstützung von Arbeitnehmer:innen der Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufen hinsichtlich ihrer persönlichen, wirtschaftlichen, arbeitsrechtlichen und sozialen Belange
- Plattformtreffen für einzelne Berufsgruppen zu Spezialthemen

Gesundheitspolitische Aufgaben

- Beratung und Unterstützung der AK-Wien bei gesundheitspolitischen Forderungen
- Initiierung und Vorbereitung von Gesetzen und Verordnungen im Bereich der Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe
- Zusammenarbeit mit den Trägern des Gesundheitswesens und sonstigen Gesundheitseinrichtungen