Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe

Fortbildungsprogramm

HERBST 2025

Kann Was!

powered by AK WIEN

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 scannen Sie den entsprechenden QR-Code 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 2025 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!

Andrea Wadsack, MBA
Kann Was! – Gesundheit
Vorsitzende

Ronald Rauch
Kann Was! – Gesundheit
Stellv. Vorsitzender

KRISENINTERVENTION UND PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE

DATUM: 15.09.2025

Menschen in pflegenden Berufen sehen sich immer vielfältigeren Aufgaben gegenübergestellt. Sie übernehmen nicht nur die Pflege und die Betreuung von Patient:innen und Klient:innen, sondern sind auch vermehrt Ansprechpersonen in Krisensituationen und Notfällen.
Nach Unfällen oder Katastrophen und anderen belastenden Ereignissen dienen die meisten Maßnahmen zunächst dem körperlichen Überleben. Ebenso wichtig ist die Krisenintervention zur emotionalen Stabilisierung von Betroffenen.
Dafür eignet sich die Psychologische Erste Hilfe, um bei Leidtragenden und Angehörigen unmittelbar Belastungen zu reduzieren. 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 13

Anmeldeschluss:
10.09.2025

Vortragende:
Mag. Bettina Wegleiter

Kursgebühr:
€ 10,–

RECHTLICH RICHTIGES VERHALTEN IM SCHADENSFALL

DATUM: 16.09.2025

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 13

Anmeldeschluss:
11.09.2025

Vortragender:
Dr. Leopold-Michael Marzi

Kursgebühr:
€ 10,–

SELBSTHILFE BEI EMOTIONALEN STRESS

DATUM: 17.09.2025

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, nachhaltig und leicht erlernbar!

EFT wird erfolgreich angewendet bei:
- Angst und Panikattacken wie Angst vor Tieren, vor dem Zahnarzt, Platzangst, Höhenangst, Existenzangst,…
- Eifersucht,…
- beruflichen oder privaten Stress
- Gewichtsproblemen, Schlafstörungen,…
- bei körperlichen Beschwerden wie Migräne, Allergien, Schmerzen,…
- hindernden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern

Inhalt:
- Einführung EFT
- Demonstration von EFT
- Filmtechnik
- Der persönliche Friedensprozess
- EFT bei körperlichen Beschwerden
- Balanceübung

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
online

Anmeldeschluss:
12.09.2025

Vortragende:
Ingrid Amon

Kursgebühr:
€ 10,–

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

DATUM: 17.09.2025

Ziel ist die Erfassung der Lebenswelten der einzelnen Generationen in generationengemischten Teams. Sie verstehen die Motivationsfaktoren und erwerben Kenntnisse, wie Sie im Sinne von „Employer Branding“ die besten Mitarbeiter*innen rekrutieren können, sie erfolgreich führen im Generationenmix und dadurch eine Mitarbeiter*innenbindung gezielt stärken. Typische Auslöser für Konflikte werden erkannt, wenn die unterschiedlichen Einstellungen und Erwartungshaltungen aufeinandertreffen und können dadurch erfolgreich bearbeitet werden.

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?

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:
12.09.2025

Vortragende:
Mag. Claudia Fischl-Lubinger

Kursgebühr:
€ 10,–

KRAFT DER HORMONE: ZYKLUS, WECHSELJAHRE UND ERNÄHRUNG

DATUM: 18.09.2025

Wir Frauen haben durch den weiblichen Zyklus ein Tool in uns, das uns in vielen Lebensbereichen unterstützen kann – so auch bei der Ernährung und unserem Essverhalten. Kennst du deinen Zyklus sowie die damit verbundenen hormonellen Vorgänge im Körper, verstehst du viele Situationen im Alltag auch besser und kannst diese zu deinen Gunsten nutzen. Auch die Wechseljahre gehören zum Frausein dazu. Jedoch spricht man viel zu selten darüber.

Wenn dann nur über mögliche Beschwerden. Aber was steckt da dahinter? Wie genau stellt sich der weibliche Körper um? Und vor allem, wie können wir Frauen uns darauf vorbereiten um auch offener und wohl auch positiver mit dieser Zeit umzugehen.

Gemeinsam tauchen wir in die spannende Welt des weiblichen Zyklus, den Herausforderungen und den Möglichkeiten ein. Wir entdecken Lebensmittel und Getränke, die in uns in den unterschiedlichen Stadien des Zyklus‘ sowie in den Wechseljahren unterstützen können. Ebenso widmen wir uns dem spannenden Aspekt der Körperakzeptanz sowie Selbstfürsorge.

Inhalt:

- der Hormonhaushalt
- Zyklusphasen, Zyklusbeschwerden & die passende Ernährung
- Herausforderungen der Wechseljahre
- Frauenkörperbild

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
13.09.2025

Vortragende:
Katharina Kühtreiber

Kursgebühr:
€ 10,–

PROFESSIONELLE KOMMUNIKATION IM UMGANG MIT PATIENT:INNEN MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ

DATUM: 22.09.2025

Emotionale Intelligenz im Umgang mit Patient:innen einzusetzen bedeutet, erfolgreicher zu kommunizieren und etwaige Konflikte zu vermeiden. In diesem Seminar werden Techniken emotionaler Intelligenz vermittelt und in zahlreichen Rollenspielen trainiert. Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit und erfahren mehr über sich selbst und über die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen.

Das Wissen der eigenen Gefühle, der Gefühle anderer und deren konkreten Umgang zeigt Ihnen neue Wege, wie Sie die Patientenbindung stärken können. Sie lernen Ihre eigene Körpersprache effektiver einzusetzen und Konflikte im Berufsleben besser zu meistern. Sie erleben einen neuen Zugang zur empathischen und treffsicheren Kommunikation im Berufs- und Privatleben.

Inhalte:

- Den Ersten Eindruck professionell gestalten mit Herzlichkeit und Höflichkeit
- Weiterentwicklung Ihrer emotionalen Fähigkeiten
- Bessere Wahrnehmung Ihrer eigenen Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse, sowie jene der Patient:innen
- Leichterer Umgang mit schwierigen Patient:innen
- Konflikte im Berufsleben besser meistern
- Konzentration und Fokus erweitern
- Professionelle Gespräche führen, sowohl in Präsenz als auch am Telefon
- Mit Beschwerden besser umgehen können und Zufriedenheit der Patient:innen erhöhen

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
online

Anmeldeschluss:
17.09.2025

Vortragende:
Sylvia Unger

Kursgebühr:
€ 10,–

GESUND BLEIBEN, WENN RUND UM UNS ALLE KRANK SIND

DATUM: 22.09.2025

Den ganzen Tag von kranken und leidenden Menschen umgeben zu sein, auf Stationen zu arbeiten, wo der Tod tagtäglich präsent ist, macht auch mental etwas mit uns.

Wie wir das Leid der Menschen um uns wahrnehmen und gleichzeitig den Fokus auf unsere eigene Gesundheit legen können, ohne uns innerlich abzuschotten, ist Thema dieses Seminars.

Inhalte:

- Der Einfluss von Glück und Lebenszufriedenheit auf unsere Gesundheit
- Die Sicht der Salutogenese
- Die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson
- Die Kraft unserer Gedanken
- Im Gehirn proaktiv unsere „Glückshormone“ aktivieren

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
17.09.2025

Vortragende:
Susanne Strobach, MSc

Kursgebühr:
€ 10,–

YOGA DER ENERGIE – LEBENDIGKEIT IM RHYTHMUS DES ATEMS

DATUM: 23.09.2025

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.

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

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

Zeit:
09:00 – 17:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
18.09.2025

Vortragende:
Christa Havlik

Kursgebühr:
€ 10,–

PFLEGEDOKUMENTATION – WAS MUSS SEIN?

DATUM: 23.09.2025

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?

Ziel:
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.

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

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmanngasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:
18.09.2025

Vortragende:
Manuela Kotz

Kursgebühr:
€ 10,–

MENTALCOACHING

DATUM: 24.09.2025

Was ist das? Was kann es? Was kann es nicht?

Inhalte:
- Der Kognitive Bereich: Gedächtnis, Konzentration und Selbstmanagement
- Der Emotionale Bereich: Persönliche Einstellung, Ziele, und Kraftquellen
- Der Entspannungs- und Regenerationsbereich: Loslassen, Aktivieren
- Kontakt zum eigenen Körper aufbauen

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
19.09.2025

Vortragender:
Harald Schäfer

Kursgebühr:
€ 10,–

MENTAL UND KÖRPERLICH STARK - DU HAST ES IN DER HAND

DATUM: 25.09.2025

Mit Impuls-Strömen® & Mentaltraining zu Entspannung und Regeneration - sogar während der Arbeit - das geht wirklich!
Impuls-Strömen ist eine alte, sehr einfache und sanfte Energetisierungsmethode, 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 (Energietore) 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, oder einem Gespräch - 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.

Inhalte:
- 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 16

Anmeldeschluss:
20.09.2025

Vortragender:
Wolfgang Url

Kursgebühr:
€ 10,–

STARK UND MITFÜHLEND – SELBSTFÜRSORGE ALS INNERE RESSOURCE

DATUM: 29.09.2025

Pflege-, Sozial- und Gesundheitsberufe fordern ein hohes Maß an Verantwortung, Einfühlungsvermögen und Präsenz. Doch wer täglich für andere da ist, braucht auch einen Ort der inneren Stärkung.

Inhalte:
- Selbstmitgefühl nach dem Modell von Kristin Neff & Christopher Germer
- Achtsamkeit, Mitgefühl und Verbundenheit als Haltung und Kraftquelle für den beruflichen Alltag
- Umgang mit Stress, Überforderung & emotionaler Erschöpfung
- Selbstfürsorge als gelebter Teil einer professionellen Haltung

Ziel:
- Mehr innere Stärke & Gelassenheit: Sie lernen, wie Sie auch in herausfordernden Situationen zentriert und mitfühlend bleiben können.
- Selbstfürsorge im Alltag leben: Statt auszubrennen, entwickeln Sie eine freundliche, achtsame Beziehung zu sich selbst – als Kraftquelle im Beruf.
- Praktische Werkzeuge für Beruf & Alltag: Sie nehmen einfache, wirksame Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen mit, die Sie direkt anwenden können.
- Mehr Klarheit & Verbindung: Sie gewinnen an Präsenz, entwickeln Ihre professionelle Haltung weiter – und vertiefen Ihre Beziehungsfähigkeit im Berufsalltag.

Zeit:
09:00 – 17:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
24.09.2025

Vortragende:
Ulrike Zika, MSc

Kursgebühr:
€ 10,–

ACHTSAM MIT MIR –
ACHTSAM IM GESUNDHEITSBERUF

DATUM: 30.09.2025

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 13

Anmeldeschluss:
25.09.2025

Vortragende:
Mag[a]. Anna-Melina Hartmann

Kursgebühr:
€ 10,–

SELBSTSCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

DATUM: 30.09.2025

Professionelle Schulungen zur Selbstverteidigung 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 Basiswisse 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:
09:00 – 17:00 Uhr

Ort:
Kultur- und Sportverein
Otto-Herschmanngasse 6
1110 Wien

Anmeldeschluss:
25.09.2025

Vortragender:
Professional Defense

Kursgebühr:
€ 10,–

DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN - AKUT BETROFFENEN MENSCHEN BEGEGNEN

DATUM: 01.10.2025

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:
26.09.2025

Vortragender:
Dr Martin Prein

Kursgebühr:
€ 10,–

RESILIENZ MIT KOMMUNIKATION UND HUMOR

DATUM: 02.10.2025

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 16

Anmeldeschluss:
27.09.2025

Vortragender:
Mag. Norbert Peter

Kursgebühr:
€ 10,–

KI? - BRAUCHT MAN DAS?
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ FÜR EINSTEIGER.

DATUM: 06.10.2025

„KI ist in aller Munde. Auch wenn sie uns schon seit Jahren begleitet, ist sie doch noch für viele Menschen etwas völlig Unbekanntes. Viele haben Angst vor ihr. Ebenso viele können und wollen ohne sie nicht mehr auskommen. Alle die sich mit dem Thema noch nicht beschäftigt haben und gerne mehr wissen möchten, sind herzlich zu diesem Seminar eingeladen.“ - Dieser Text wurde von einer KI geschrieben.

Inhalte:

- Einführung in Künstliche Intelligenz
  - Definition und Geschichte der KI
  - Beispiele aus dem Alltag (z. B. Sprachassistenten, Empfehlungssysteme)
- Anwendungen von KI
  - Sprachverarbeitung (z. B. ChatGPT, Übersetzungsdienste)
  - Entlastung bei Büroarbeit (Briefe, Texte, Angebote verfassen lassen)
  - Medizin (z. B. Diagnoseunterstützung)
- Kreative KI
  - Generative KI: Bilder, Texte und Musik erstellen
  - Anwendungen wie DALL·E, ChatGPT
- Interaktiver Teil
  - Live-Demo eines KI-Tools
  - Praktische Übung: Einfache Modelle trainieren oder Chatbots ausprobieren
  - Q&A-Runde für Teilnehmer

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
01.10.2025

Vortragender:
Harald Schäfer

Kursgebühr:
€ 10,–

BERATUNGSKOMPETENZ - GESUNDHEITS-BERATUNG EIN BERUFSFELD MIT ZUKUNFT

DATUM: 07.10.2025

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 BeraterIn, 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 16

Anmeldeschluss:
02.10.2025

Vortragende:
Sabine Manhart

Kursgebühr:
€ 10,–

YOGA DER ENERGIE – LEBENDIGKEIT IM RHYTHMUS DES ATEMS

DATUM: 07.10.2025

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.

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

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

Zeit:
09:00 – 17:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
02.10.2025

Vortragende:
Christa Havlik

Kursgebühr:
€ 10,–

KOMPETENT AUFTRETEN, SELBSTSICHER SEIN

DATUM: 08.10.2025

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?

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

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

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
03.10.2025

Vortragende:
Mag[a]. Bettina Kohlweiss

Kursgebühr:
€ 10,–

MEIN STARKES ICH

DATUM: 09.10.2025

Fühlen Sie sich ausgelaugt durch Pandemie und Dauerstress? Haben Sie das Gefühl, dass Sie ständig kleine und große Krisen meistern müssen, es allen recht machen sollen und dabei der wichtigste Mensch - Sie selbst - auf der Strecke bleibt?

Inhalt:
- Gesunder Lebensstil als Basis für ein „starkes Ich“
- Persönliche Ressourcen und Stärken entdecken und nützen
- Optimismus und Selbstwertgefühl stärken
- „NEIN“ sagen – Grenzen setzen
- Wie gelingt Entspannung und Genuss im Arbeitsalltag?
- Wohlfühlprojekt: Was möchte ich in Zukunft Gutes für mich tun?

Methoden:
- Praktische Übungen
- Kurzvorträge
- Interaktives Erarbeiten von Lösungsmodellen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Diskussion

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
04.10.2025

Vortragende:
Denise Kloska

Kursgebühr:
€ 10,–

AROMAPFLEGE - VITAL UND GESUND DURCH ALLTAG UND BERUF

DATUM: 14.10.2025 (Fortbildung laut § 63, § 104c GuKG)

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:
Margarethenstrasse 52
1040 Wien

Anmeldeschluss:
09.10.2025

Vortragende:
Carmen Riegler

Kursgebühr:
€ 10,–

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

DATUM: 14.10.2025

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:
09.10.2025

Vortragende:
Dr. Brigitte Holzinger

Kursgebühr:
€ 10,–

PROZESSMANAGEMENT IM GESUNDHEITSWESEN

DATUM: 15.10.2025

Prozessmanagement ist ein wichtiges Steuerinstrument um Patientensicherheit und damit eine optimale Patientenversorgung zu gewährleisten. In diesem Kurs wird Prozessmanagement von der Grundstruktur bis zur praktischen Anwendung vermittelt. Ein weiteres Schwerpunktthema behandelt die kontinuierliche Prozesssteuerung. Praxisbeispiele und Gruppenarbeiten während dem Kurs ermöglichen ein optimales Übungsfeld von Beginn an. Vorkenntnisse im Prozessmanagement sind nicht erforderlich.

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
online

Anmeldeschluss:
10.10.2025

Vortragende:
Christiane Gebhard, PhD

Kursgebühr:
€ 10,–

FREIHEITSBESCHRÄNKUNGEN – RECHTLICHER RAHMEN, ETHISCHE ASPEKTE

DATUM: 15.10.2025

In der Betreuung schutzbedürftiger Menschen werden mitunter Freiheitsbeschränkungen nötig. Gesundheitsberufe sind unter strengen Vorgaben dazu ermächtigt; und zwar in Psychiatrien oder auch in anderen KH-Abteilungen sowie Pflege- und Betreuungseinrichtungen.

Im Seminar werden rechtliche Grundlagen zum Unterbringungs- und Heimaufenthaltsgesetz vermittelt und anhand von Fallbeispielen ethische Aspekte herausgearbeitet.

Zeit:
09:00 – 12:00 Uhr

Ort:
Argentinierstraße 22
1040 Wien
Erdgeschoss, 1. Türe rechts

Anmeldeschluss:
10.10.2025

Vortragender:
Dr. Michael Halmich LL.M.

Kursgebühr:
€ 5,–

DIE WIRKUNG POSITIVER SUGGESTION ZUR VERBESSERTEN KOMMUNIKATION MIT ÄNGSTLICHEN PATIENTEN VOR MEDIZINISCHEN INTERVENTIONEN

DATUM: 20.10.2025

Patienten in Extremsituationen wie einem medizinischen Notfall oder vor einem operativen Eingriff zeigen eine erhöhte Aufmerksamkeit und Empfänglichkeit für Suggestionen. In diesem tranceähnlichen 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 25

Anmeldeschluss:
15.10.2025

Vortragender:
Mag. Boris Zalokar

Kursgebühr:
€ 10,–

KOPF KLAR, HERZ STARK – MENTALE STÄRKE IM PFLEGEALLTAG

DATUM: 21.10.2025

Gedanken beeinflussen, wie wir fühlen, handeln – und durch den Alltag gehen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre mentale Widerstandskraft stärken und den Umgang mit belastenden Gedanken bewusst gestalten möchten.

An diesem Tag ist viel Platz für das Fühlen, Reflexion und Austausch und keiner für Stress. Voneinander lernen und miteinander ein entspanntes Umfeld schaffen für Gedanken, die dich stärken.

Inhalte:
- wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen,
- wie negative Denkmuster erkannt und verändert werden können,
- welche einfachen Mental-Techniken in der Begleitung und Betreuung entlasten
- wie innere Klarheit neue Kraft in jeder Situation erlangt werden
- welche magischen Hilfsmittel berühren.

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
16.10.2025

Vortragende:
Marion Docekal

Kursgebühr:
€ 10,–

STILLE STÄRKEN OPTIMAL NUTZEN UND EFFEKTIV EINSETZEN: WIRKUNGSVOLLE STRATEGIEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

DATUM: 22.10.2025

Inhalte:

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

Anmeldeschluss:
17.10.2025

Vortragende:
Ingeborg Kuca

Kursgebühr:
€ 10,–

NIMM DIR NICHT ALLES SO ZU HERZEN! – ABGRENZUNG ALS SELBSTFÜRSORGE

DATUM: 23.10.2025

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

Anmeldeschluss:
18.10.2025

Vortragender:
Mag. Martin Salvenmoser

Kursgebühr:
€ 10,–

ATMEN GEGEN STRESS: ERFOLGREICHE METHODE FÜR MENTALE STÄRKE UND AUSGEGLICHENHEIT

DATUM: 27.10.2025

Fühlen Sie sich im hektischen Alltag des Gesundheitswesens oft überlastet? Dieses eintägige Seminar bietet Ihnen effektive Atemtechniken, um Stress abzubauen, Ihre innere Ruhe wiederzufinden und Ihre Resilienz zu stärken. Erfahren Sie praxisnah, wie Sie durch bewusste Atmung Ihre Energie steigern und mentale Klarheit gewinnen können – selbst in herausfordernden Situationen. Sie werden durch Übungen geführt, die einfach in den Berufsalltag integrierbar sind. Gönnen Sie sich diese Auszeit und lernen Sie, sich mit jedem Atemzug mehr Gelassenheit und Stärke zu schenken. Ein Tag, der Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessert!

Inhalte:

- Stressreduktion und Regeneration in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld
- Förderung der mentalen Ausgeglichenheit trotz hoher Belastungen
- Verbesserung der Konzentration und Leistungsfähigkeit durch gezielte Atemübungen

Ziel:

- Alltagstaugliche Atemtechniken, um Stresssituationen souveräner zu meistern
- Methoden zur schnelleren Entspannung und inneren Stabilität
- Integration kurzer Atempausen für mehr Energie und Fokus während der Arbeit

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
22.10.2025

Vortragende:
Renate Eschenlohr

Kursgebühr:
€ 10,–

DEINE INNERE APOTHEKE – DIE BESTE MEDIZIN STECKT IN DIR SELBST

DATUM: 28.10.2025

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 Apothekenschrank. Unser Körper benutzt sie ohne unser Wissen und ohne Rezept. Dabei handelt es sich durchwegs um ernstzunehmende 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 13

Anmeldeschluss:
23.10.2025

Vortragender:
Dr. Ronny Tekal

Kursgebühr:
€ 10,–

STRESS- UND BELASTUNGSPRÄVENTION (BURNOUT PRÄVENTION)

DATUM: 29.10.2025

Die Franklin-Methode ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Ein kreatives Mentaltraining, welches mit einfachen Bewegungsabläufen gekoppelt, schnelle und bleibende Resultate erzielt. Dadurch erfahren sie mehr über das Zusammenspiel von Körper und Geist und lernen, wie sie das gezielt für ihre Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen können.

Ziele:

- Zusammenhänge von Körper und Psyche
- Entwicklung der Eigenverantwortlichkeit für ihre Gesundheit
- Entspannungsmöglichkeiten entdecken
- Freude und Spaß an der Bewegung entwickeln
- Entschleunigung im Alltag
- Eigene Grenzen wahrnehmen und akzeptieren
- Kennenlernen ihrer eigenen Stress- Landkarte

Nutzen:

- Reduzierung von Frühpensionen
- Förderung der Teamfähigkeit
- Vermeidung „innerer Kündigung“
- Reduktion von Krankenständen
- Steigerung der Motivation und Lebensfreude

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
24.10.2025

Vortragender:
Maximilian Walgram

Kursgebühr:
€ 10,–

SELBSTBEFÄHIGUNG IM SINNE DER EIGENEN GESUNDHEIT

DATUM: 30.10.2025

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!

Inhalte:

- 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 13

Anmeldeschluss:
25.10.2025

Vortragende:
Eva Riebenbauer-Ott

Kursgebühr:
€ 10,–

MOBBING, BURNOUT UND SUIZIDPRÄVENTION

DATUM: 03.11.2025

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 24

Anmeldeschluss:
29.10.2025

Vortragender:
Alexander Strauß

Kursgebühr:
€ 10,–

SCHMERZBEWÄLTIGUNG – MÖGLICHKEITEN IM UMGANG MIT SCHMERZEN AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT

DATUM: 03.11.2025

Inhalte:
- Psychologische und neurobiologische Grundlagen von Schmerz
- Schmerzgedächtnis, zentrale Sensibilisierung und psychosomatische Zusammenhänge
- Die Bedeutung emotionaler Verarbeitung: Warum verstandene Gefühle weniger schmerzen
- Körperhaltung als Spiegel der inneren Welt
- Schmerzbiografie: Jeder Schmerz hat eine Geschichte
- Kulturelle Unterschiede in Schmerzverarbeitung und Leidensausdruck
- Psychologische Risikofaktoren: Angst, Stress, Katastrophisierung
- Einführung in psychologische Ansätze:
- Kognitive Umstrukturierung
- Akzeptanz- und Achtsamkeitsbasierte Verfahren (ACT, MBSR)
- Visualisierungen
- Körperorientierte Methoden und Entspannungstechniken

Methoden:
Vortrag, Selbsterfahrung, Fallarbeit, Gruppendiskussion, praktische Übungen

Ziel:
Die Teilnehmenden gewinnen ein vertieftes Verständnis dafür, wie psychologische Prozesse das Schmerzempfinden beeinflussen. Sie lernen, Schmerz ganzheitlich zu betrachten – als körperlich-seelisches Geschehen mit individueller Geschichte – und erhalten Impulse für den professionellen oder persönlichen Umgang mit chronischem Schmerz.

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
29.10.2025

Vortragende:
Mag[a]. Sanela Manjic-Kohout

Kursgebühr:
€ 10,–

KOLLEGIALE BERATUNG IN DER PFLEGE UND BETREUUNG – BERATUNG IN EINEM FESTEN BERUFLICH GLEICHGESTELLTEN TEAM

DATUM: 04.11.2025

Kollegiale Beratung ist ein strukturiertes Beratungsgespräch in einer festen Gruppe beruflich Gleichgestellter oder ähnlicher Berufsfelder, in dem der/die Teilnehmer:in von den übrigen Teilnehmer:innen nach einem festgelegten Ablauf mit verteilten Rollen beraten wird.

Ziel:
Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage entwickeln (Tietze, 2003)

Inhalte:
- Ablauf und Rollen
- Phasen der Kollegialen Beratung
- Methoden
- Arbeitsprinzipien

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
online

Anmeldeschluss:
29.10.2025

Vortragende:
Manuela Kotz

Kursgebühr:
€ 10,–

BERUFSRECHT FÜR DGKP, PFA UND PA

DATUM: 05.11.2025

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

Anmeldeschluss:
31.10.2025

Vortragende:
Claudia Lehmann, M.Sc. LL.M.

Kursgebühr:
€ 5,–

ENERGIETANKSTELLE FÜR GESUNDHEITSBERUFE

DATUM: 06.11.2025

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 16

Anmeldeschluss:
01.11.2025

Vortragende:
Lisa Raiser, MSc.

Kursgebühr:
€ 10,–

GUT SCHLAFEN TROTZ SCHICHTARBEIT

DATUM: 12.11.2025

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:
07.11.2025

Vortragende:
Dr. Brigitte Holzinger

Kursgebühr:
€ 10,–

UNTERDRUCK WUNDTHERAPIE (NPWT) - LEICHT GEMACHT

DATUM: 18.11.2025

Inhalte:
- Grundlagen der NPWT Therapie
- Indikationen / Kontraindikationen
- Materialkunde
- Verbandstechniken (Tipps und Tricks)
- Geräteeinschulung
- Workshop

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
13.11.2025

Vortragender:
Josef Brombach

Kursgebühr:
€ 10,–

YOGA DER ENERGIE – LEBENDIGKEIT IM RHYTHMUS DES ATEMS

DATUM: 18.11.2025

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.

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

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

Zeit:
09:00 – 17:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
13.11.2025

Vortragende:
Christa Havlik

Kursgebühr:
€ 10,–

KÖRPERSPRACHE

DATUM: 19.11.2025

Wir kommunizieren mehr mit dem Körper als mit Worten. Geradestehen, Kopf hoch, hängende Schultern, Nase rümpfen, der Körper spricht immer mit. Kann man diese Signale richtig wahrnehmen und zuordnen, wird es leichter in der täglichen Kommunikation.

Durch Übungen und mit Spaß werden Sie nach diesem Seminar Körpersprache besser interpretieren und für sich nützen können. Spiegel und Rapport spielen dabei keine unwesentliche Rolle.

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
14.11.2025

Vortragende:
Sabine Döberl

Kursgebühr:
€ 10,–

MENTALE STÄRKE IN KRISENZEITEN

DATUM: 20.11.2025

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 13

Anmeldeschluss:
15.11.2025

Vortragende:
Mag[a]. Manuela Schwarz

Kursgebühr:
€ 10,–

BERUFSRECHT DER MEDIZINISCH-THERAPEUTISCH-DIAGNOSTISCHEN GESUNDHEITSBERUFE

DATUM: 20.11.2025

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

Anmeldeschluss:
15.11.2025

Vortragende:
Claudia Lehmann, M.Sc. LL.M.

Kursgebühr:
€ 5,–

DIE „GUTE DOKUMENTATIONSPRAXIS“ – VOM FORMULAR ZUR PROZESSBESCHREIBUNG UND MEHR

DATUM: 24.11.2025

In diesem Kurs dreht sich alles um das Dokumentenmanagement - die Erstellung, Lenkung und Prüf-Freigabe von Dokumenten - sowie auch Varianten von unterschiedlichen Dokumentenarten mit ihren Vor- und Nachteilen. Durch Gruppenarbeiten wird von Beginn an ein Übungsfeld ermöglicht und Best Practice Beispiele erarbeitet.

Eine lückenlose Dokumentation ist nicht nur eine gesetzlich geregelte Anforderung sondern weit aus mehr. Richtig gestaltete Vorgabedokumente sind die Basis für robuste Prozesse und automatisch ein Werkzeug zur Vermeidung von Fehlern.

Worauf kommt es an bei der „Guten Dokumentenpraxis“?

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
online

Anmeldeschluss:
19.11.2025

Vortragende:
Christiane Gebhard, PhD

Kursgebühr:
€ 10,–

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

DATUM: 24.11.2025

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 betrauern 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:
19.11.2025

Vortragender:
Dr. Martin Prein

Kursgebühr:
€ 10,–

ATEMTRAINING ALS BURNOUT PROPHYLAXE

DATUM: 25.11.2025

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 25

Anmeldeschluss:
20.11.2025

Vortragende:
Waltraut Aigner

Kursgebühr:
€ 10,–

BESSER MIT SAISONALEN BELASTUNGEN UMGEHEN

DATUM: 26.11.2025

Inhalte:

- Definition und Ursachen
- Unterschied zwischen saisonalem Stress und anderen Stressarten
- Einfluss der Jahreszeiten
- Symptome und Auswirkungen
- Saisonale Stressoren
- Strategien zur Stressbewältigung
- Nützliche Tools und Erfahrungen

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
21.11.2025

Vortragende:
Klaudia Simon

Kursgebühr:
€ 10,–

ERFOLGREICH ARBEITEN IM GENERATIONEN-MIX

DATUM: 27.11.2025

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 26

Anmeldeschluss:
22.11.2025

Vortragende:
Dr. Marion Kern
Klaudia Simon

Kursgebühr:
€ 10,–

ANGSTFREI AUFTRETEN – MIT RHETORIK UND KÖRPERSPRACHE ÜBERZEUGT WIRKEN

DATUM: 02.12.2025

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 vier Augen ist es oftmals notwendig, dass Sie Ihre Gedanken gut strukturieren und überzeugend "rüberbringen" können.
Die Gesprächspartner:innen für Ihre Ideen zu gewinnen und von Ihren Vorschlägen zu überzeugen verlangt von Ihnen Selbstsicherheit, einen wirkungsvollen Auftritt, überzeugende Strukturierung Ihrer Gedanken, Beherrschung sprachlicher und körpersprachlicher Mittel. Das Seminar bietet Ihnen Gelegenheit, an diesen 4 Punkten zu arbeiten.

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:
27.11.2025

Vortragender:
Mag. Gregor Heise

Kursgebühr:
€ 10,–

UMGANG MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN

DATUM: 03.12.2025

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:
28.11.2025

Vortragende:
Mag[a]. Birgit Ahlfeld-Ehrmann

Kursgebühr:
€ 10,–

STRESS REDUZIEREN – LEBENSFREUDE UND ENERGIE TANKEN

DATUM: 04.12.2025

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 13

Anmeldeschluss:
29.11.2025

Vortragende:
Martina Reiterer, MBA

Kursgebühr:
€ 10,–

PROFESSIONELLER UMGANG MIT SEXUELLER BELÄSTIGUNG

DATUM: 04.12.2025

Sexuelle Belästigung ist ein Thema, das auch in der Pflege allgegenwärtig ist – manchmal unausgesprochen, oft herausfordernd. Das Seminare liefert Wissen, Reflexion und praktische Tipps, um in Klarheit zu agieren.

Welche (Berührungs-)Situationen im Betreuungsalltag werden kritisch wahrgenommen? Grenzen ziehen und souverän handeln! Pflegekräfte stehen oft an der Front, wenn es um Grenzüberschreitungen geht – sei es verbal, körperlich oder nonverbal. Doch wie lassen sich klare Regeln durchsetzen? Und wie schützen Sie sich vor Burnout?

Inhalte:

- Wie Sie ein Kompetenzprofil im Langzeitpflegebereich nutzen, um Konflikte zu entschärfen
- Welche Strategien und Begleitmaßnahmen im Umgang mit sexueller Belästigung helfen.

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
29.11.2025

Vortragende:
Elke Kieweg

Kursgebühr:
€ 10,–

ASSISTIERTER SUIZID / STERBEVERFÜGUNG

DATUM: 09.12.2025

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:
12:00 – 15:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
04.12.2025

Vortragender:
Dr. Michael Halmich LL.M.

Kursgebühr:
€ 5,–

YOGA DER ENERGIE – LEBENDIGKEIT IM RHYTHMUS DES ATEMS

DATUM: 09.12.2025

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.

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

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

Zeit:
09:00 – 17:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
04.12.2025

Vortragende:
Christa Havlik

Kursgebühr:
€ 10,–

KÖRPERSPRACHE, GRENZEN UND SELBSTFÜRSORGE IM PFLEGEALLTAG

DATUM: 10.12.2025

In diesem Workshop entdecken Sie, wie Ihre Körpersprache Ihnen helfen kann, innere Stabilität zu stärken, sich resilienter zu fühlen und ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Menschen aufzubauen, die Sie begleiten. Gemeinsam erkunden wir, welche nonverbalen Signale eine positive Atmosphäre schaffen und wie Sie diese bewusst einsetzen können.

Dabei greifen wir auf Methoden des Kestenberg Movement Profiling, der Positiven Psychologie, der systemischen Therapie und der Polyvagaltheorie zurück. Durch praktische Übungen und reflektierte Selbsterfahrung erhalten Sie wertvolle Impulse, die Sie unmittelbar in Ihrem beruflichen Alltag nutzen können.

Zeit:
08:30 – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
05.12.2025

Vortragende:
Dominique Billina-Stark

Kursgebühr:
€ 10,–

BURNOUT PROPHYLAXE

DATUM: 11.12.2025

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 13

Anmeldeschluss:
06.12.2025

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

Kursgebühr:
€ 10,–

ZERTIFIKATSLEHRGANG

QUALITÄTSMANAGER:IN IM GESUNDHEITSWESEN

ab Frühjahr 2026

Anmeldungen für den Zertifikatslehrgang im Frühjahr 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:
€ 100,–

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 Qualitätmanagements
- 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

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

younion Die Daseinsgewerkschaft | gpa meine gewerkschaft | vida wien | GÖD