# BIL DUNGS ANGE BOTE 2024

alpha nova Akademie

**Herzlich Willkommen in der alpha nova Akademie!**
In jedem Bildungsjahr setzen wir uns zum Ziel, unseren Teilnehmer:innen Inhalte zu bieten, die sie fachlich und persönlich weiterbilden, die ihnen Krafttankstellen für den beruflichen und privaten Alltag sind und die Lernen auf verschiedensten Ebenen ermöglichen.
Auch im Bildungsjahr 2024 warten daher spannende neue Themen auf alle Interessierten:

- Das innere Kind ... ist kein Einzelkind
- Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung
- Professionell in Beziehung gehen statt Grenzen ziehen
- Kommunikationsgestützte Körperintervention
- Tod und Trauer in der Beratung
- Gehirn (R-)Evolution
- Ein Skill kommt selten alleine - Skills zur Emotionsregelung
- Mentalisierungsfähigkeit
- Digital Detox
- Mein Stress und ich
- Manchmal erschöpft und trotzdem gesund
- New Work: Die Säulen der Mitarbeiter:innenbindung
- Herausfordernde Kund:innen sprengen Teams
- Unterstützte Kommunikation nach Standard der GesUK
- Basiswissen für Assistent:innen für Menschen mit Behinderung

**Ankündigung:** Im Frühjahr 2024 wird die alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H. einen weiteren Standort beziehen und damit erweitert sich auch die Auswahl an Veranstaltungsmöglichkeiten für die alpha nova Akademie.

**Zusätzliche Standortadresse ab Herbst 2024:**
alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H.
Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)

Wir freuen uns darauf, Sie
in einem unserer Seminare zu begrüßen!

Ihr Akademie Team:
Andrea Graf - Stefan Csacsinovits - Bettina Wilfinger

alpha nova Akademie
8401 Kalsdorf, Römerstraße 92
03135-56382-17
akademie@alphanova.at
http://akademie.alphanova.at

**direkt zu den Angeboten**

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. Lehrgänge (Start 2023/24)


Lehrgang Begleitete Elternschaft 5
Sozialpsychiatrischer Grundlehrgang 6
Systemisches Case Management Basismodul (ÖGCC) 7
Lehrgang Sozialmanagement 8
Lehrgang Systemische Beratung im Fokus 9


## 2. Seminare

### Seminare im Frühjahr (Zeitraum April-Juni 2024)


GeschlechtsIDENTITÄT und sexuelle ORIENTIERUNG bei Jugendlichen 10
Vertiefung Gehirn(R-)Evolution 11
PersönlichkeitsSTÖRUNGEN / Borderline 12
Gestaltung und Moderation von Besprechungen 13
KRISENintervention und (Tabu-)thema SUIZID 14
KONFRONTIEREN und KRITISIEREN 15
Nett war gestern 15
Basiswissen für ASSISTENT:INNEN für Menschen mit Behinderung 16
Sozio-emotionale ENTWICKLUNG 17
Kooperative ELTERNSCHAFT trotz Trennung/Scheidung 18
Mini-TRAUMATA überwinden, neue Wege finden 19
Häusliche GEWALT 20
Tools der positiven PSYCHOLOGIE 21
EMOTIONEN - erkennen, aktivieren, nutzen 22
Kommunikationsgestützte KÖRPERinterventionen 23
Am Ende des GELDES ist noch viel MONAT übrig 24
Manchmal erschöpft und trotzdem GESUND 25
Herausfordernde Gesprächssituationen mit GFK begegnen 26
Die Kunst des FRAGENS 27
Herausfordernde Kund:innen sprengen TEAMS 28
NEW WORK: Die Säulen der Mitarbeiter:innenbindung 29
Umgang mit KONFLIKTEN in Beruf und Alltag 30
MENTALISIERUNGSFÄHIGkeit im Umgang mit Klient:innen 31
Komplexe PostTRAUMATISCHE Belastungsstörung 32
AUTISMUS im Erwachsenenalter 33
SUIZIDALITÄT bei psychisch kranken Menschen 34
INTUITION 35
SPORT und PSYCHE 36
Achtsamkeitsbasierte STRESSREDUKTION in der Betreuung 37
Strukturelle GEWALT in Pflege- und Betreuungseinrichtungen 38
SEXUALpädagogische Materialien im Einsatz 39
BERATUNG von Menschen in Trauerphasen 40
NARZISSMUS 41


### Seminare im Herbst (Zeitraum September-Dezember 2024)


Sucht und Medien 42
Raus aus der Ohnmachts- und Opferfalle 43
Mission der RESILIENZ 44
BEWEGUNG und SPORT – (auch) eine Frage der MOTIVATION 45
STIMMENhören 46

Das BIPOLARE Spektrum 47
Buntes Leben – sinnvolles Leben 48
Unterstützte Kommunikation nach Standard der GesUK 49
Kooperative Elternschaft trotz Trennung/Scheidung 18
Arbeits- und Sozialrecht auf Basis des SWÖ-KV 50
KRÄNKUNGEN und unser Umgang damit 50
Mit Zielen arbeiten 51
DEESKALATION & SELBSTSCHUTZ in Gesundheits- und Sozialberufen 52
FASD – Fetale Alkohol-Spektrumstörung 53
Heute Kolleg:in morgen Führungskraft 54
EMOTIONEN - erkennen, aktivieren, nutzen 22
Professionell in Beziehung gehen, statt Grenzen ziehen 55
AUTISMUS im Erwachsenenalter 33
UMGANG mit herausforderndem Verhalten 56
Skills zur Emotionsregelung 57
Von der gefährlichen DROHUNG zur Tat 58
Tod und Trauer in der Behindertenbegleitung 59
Gehirn-(R-)EVOLUTION 60
Digital Detox 61
Biografiearbeit: Im Dialog mit Geschichten 62
Sexualität und Selbstbestimmung 63
Arbeit/Umgang mit dem inneren Kind 64
Rückenschonendes Arbeiten 65
VerhaltensMUSTER unterbrechen 66
Über den Umgang mit den Grenzen der Selbstbestimmung 67
ALKOHOL 68
Motivational Interviewing 69
Sport & Psyche 36
ACHTSAMKEIT und SELBSTMITGEFÜHL 70
HUMOR … als RESSOURCE in unserem (Arbeits-)Alltag 71
Umgang mit Gewalt in der Pflege & Betreuung 72
WIDERSTAND verstehen – MOTIVIEREND sprechen 73
Mein Stress und ich 74
PSYCHOSOMATIK 75
Psychische Erste Hilfe in Krisensituationen 76
Gewaltfreie Kommunikation Einführung 77
In KRISEN handlungsfähig bleiben! 78

## „Lupe“ Psychische Gesundheit

Manchmal erschöpft und trotzdem gesund 25
Herausfordernde Gesprächssituationen mit GfK begegnen 26
Umgang mit Konflikten in Beruf und Alltag 30
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion in der Betreuungs- und Pflegearbeit 37
Mission der Resilienz – empathische Abgrenzung im Berufsalltag 44
Digital Detox – bewusster Umgang mit Smartphone und Co 61
Rückenschonendes Arbeiten – Mein Körper als Ressource 65
Mein Stress und ich – Gesund sein in fordernden Zeiten 74

**3. Lernorte 79-81**

**4. Organisatorisches 82**

# Lehrgang Begleitete Elternschaft

Dieser berufsbegleitende Lehrgang stellt die professionelle Arbeit mit Eltern mit kognitiver Beeinträchtigung und deren Kinder in den Fokus. Die Unterstützung in der möglichst selbstständigen Lebensführung sowie eine ressourcenorientierte Begleitung stehen dabei im Vordergrund. Referent:innen aus der Praxis liefern hierfür theoretischen Input und viel praktische Handlungskompetenz.

## INHALTE/MODULE:

> Vernetztes Arbeiten in Familien
> Grundlagen Entwicklungspsychologie und Kindesentwicklung
> Bindungs- und beziehungsorientiertes Arbeiten mit Eltern und Kindern
> Gelingende Kommunikation mit Eltern mit kognitiven Beeinträchtigungen
> Tools zur Stärkung von Eltern mit kognitiven Beeinträchtigungen
> Professionalität in der Arbeit mit Familien
> Schwangerschaft, Geburt, Babypflege, Ernährung
> Beratungskompetenz – Beratung von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen
> Leben als Familie
> Rechtliche Grundlagen – Kinderschutz, Gefährdung, Intervention
> Erste Hilfe Maßnahmen, Wiederholung & Kindernotfallkurs
> Peergruppenarbeit & Selbstlernphase

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- bilden sich weiter mit dem Fokus auf die professionelle Begleitung von Eltern mit kognitiver Beeinträchtigung.
- erweitern Ihre Kompetenzen in der ressourcenfördernden und kompetenzer weiternden Unterstützung der Zielgruppe.
- reflektieren Ihre berufliche Identität und Ihre Haltung als Fachkraft in der Begleitung von Eltern mit kognitiver Beeinträchtigung.

## ZIELGRUPPE:

- Fachkräfte, die mit Eltern mit kognitiven Beeinträchtigungen arbeiten und sich Wissen über Begleitete Elternschaft aneignen wollen.
- interessierte Fachkräfte aus verschiedenen Dienstleistungen wie z. B. Trainingswohnen, Teilzeitbetreutes Wohnen, Wohnassistenz, Flexible Hilfen, Familienentlastungsdienst, Frühförderung, Beratung.

**TERMIN:** auf Anfrage
**ORTE:** alpha nova Akademie, Kalsdorf & Retzhof, Dorfstraße 17, 8435 Wagna
**KOSTEN:** € 1.450,00 (inkl. 10 % Ust)

# SOZIALPSYCHIATRISCHER Grundlehrgang

## 13. Mai 2024 - 25. Februar 2025

Dieser ressourcenorientierte Lehrgang ermöglicht den Teilnehmenden, die für ihre anspruchsvolle Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen erforderlichen fachlichen und persönlichen Kompetenzen zu erwerben. Die Ressourcen der Kund:innen/Klient:innen besser zu erkennen und diese zu fördern, sowie die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern, stehen dabei im Fokus.

Der Lehrgang vermittelt fachlich-theoretische Grundlagen der Sozialpsychiatrie und ermöglicht eine praxisorientierte Auseinandersetzung für die Arbeit mit Menschen mit psychischer Erkrankung.

## ZIELGRUPPE:

- Mitarbeiter:innen stationärer, teilstationärer und mobiler Einrichtungen im sozialen Bereich (aus Betreuung, Begleitung, Pflege, …)
- Assistent:innen (Freizeit, Arbeit …)
- Quereinsteiger:innen

| Inhalte | Referent:in | Datum |
|---|---|---|
| Einstieg | Mag. Hannes Waldauer<br>Stefan Csacsinovits | 13. Mai 2024 |
| Einführung in die Sozialpsychiatrie | Dr.in Gerda Peschel | 14. Mai 2024 |
| Psychologische Grundlagen | Mag.a Edda Stadlbauer | 11. und 12. Juni sowie 17. und 18. September 2024 |
| Umgang mit herausforderndem Verhalten | Mag. Wolfgang Binder | 14. und 15. Oktober 2024 |
| Rechtliche Grundlagen | Mag.a Anita Adamiczek BSc, Mag. Hannes Waldauer | 9. Dezember 2024 |
| Zwischenreflexion & Selbstlernphase | Mag. Hannes Waldauer, Stefan Csacsinovits | 9. Dezember 2024 |
| Psychopharmaka & Psychotherapie | Dr. Martin Jantscher | 10. Dezember 2024 |
| Doppel- und Mehrfachdiagnosen | Dr.in Sigrid Alvin | 23. und 24. Jänner 2025 |
| Modelle zur Beziehungsgestaltung und Selbstreflexion, Fallbearbeitung | Dr.in Gerda Peschel | 24. und 25. Februar 2025 |
| Umfeldarbeit und Abschluss 25. Februar 2025 | Mag. Hannes Waldauer<br>Stefan Csacsinovits | 25. Februar 2025 |

## UMFANG:

108 UE Anwesenheit und 26 UE Selbstlernphase = gesamt 134 Unterrichtseinheiten = 100 Stunden, dies entspricht der gesetzlichen Vorgabe der Steirischen Leistungsverordnung (LEVO-StBHG).

**Detaillierter Folder auf der homepage.**

**ORTE:** alpha nova Akademie, Römerstraße 92, 8401 Kalsdorf bei Graz
**KOSTEN:** 1.920,00 Euro (inkl. 10 % USt)
Eine Aliquotierung nach Leistungszeitraum für 2024 und 2025 ist möglich.
**ANMELDESCHLUSS:** 29. April 2024

# Lehrgang Systemisches Case Management Basismodul

## 23. September 2024 - März 2025

Case Management kommt im Sozial- und Gesundheitswesen sowie in der Beschäftigungs-förderung eine wachsende Bedeutung zu und wird in vielen Handlungsfeldern von unterschiedlichen Trägern, Einrichtungen und Professionen umgesetzt. In manchen Dienstleistungen, wie zum Beispiel in der beruflichen Integration (NEBA/Jugendcoaching), ist diese Qualifikation Voraussetzung für die Leistungserbringung.
Dieser Lehrgang orientiert sich an den Rahmenempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Case und Care Management (ÖGCC) und den damit verbundenen Handlungsansätzen, Methoden und Grundhaltungen und setzt darüber hinaus einen systemisch-lösungsorientierten Schwerpunkt.
Im Jahr 2024 wird das BASISMODUL angeboten, die Absolvierung des Vertiefungsmoduls und der Abschluss mit einem Diplom „Zertifizierte Case Managerin (ÖGCC) / Zertifizierter Case Manager (ÖGCC)“ ist zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

| **BASISMODUL: GESAMT 114 UNTERRICHTSEINHEITEN** | |
|---|---|
| bestehend aus: | 96 UE Präsenzseminare |
| | 18 UE kollegialer Austausch (selbstorganisiert) |
| **Termine** | **Inhalte** |
| 23.09. - 24.09. 2024 (24 UE) | Einstieg und Grundlagen Case Management & Care Management<br>Kennenlernen der systemisch, lösungsorientierten Grundhaltung |
| 23.10. - 24.10. 2024 (16 UE) | CM auf der Fallebene 1: Lösungsorientierung - Aufbau eines Beratungsgesprächs, Fragetechniken, Praxistransfer |
| 04.12. – 06.12. 2024 (20 UE) | CM auf der Fallebene 2: Zielarbeit, Hilfeplanung & Assessment |
| 27.01. - 29.01. 2025 (20 UE) | Case Management auf Organisations- und Systemebene: Netzwerkarbeit im Case & Care Management |
| März 2025 (16 UE) | Reflexion & Abschluss Basismodul |
| in Gruppen (18 UE) | kollegialer Austausch (selbstorganisiert) |

## REFERENTINNEN:

**Mag.ª Karoline Weiß, MBA, Lehrgangsleitung,** Sozialpädagogin, Systemische Psychotherapeutin und Supervisorin, Zertifizierte Case Management Ausbilderin (ÖGCC).
**DSPin Leonore Petrovic,** Sozialpädagogin, Systemische Psychotherapeutin, Supervisorin.
**DSAin Marlies Harmann,** Mediatorin, Zertifizierte Case Managerin und Ausbilderin (ÖGCC), Lehrbeauftragte FH Joanneum Graz, Inst. F. Soziale Arbeit, Angehörigenberaterin BGF/KAGES.

**Detaillierter Folder auf der homepage.**

**ORT:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 1.925,00 Euro (inkl. 10 % USt)
Eine Aliquotierung nach Leistungszeitraum für 2024 und 2025 ist möglich.
**ANMELDESCHLUSS:** Mo, 9. September 2024

# Lehrgang SOZIALMANAGEMENT

## Modularer Lehrgang
## Oktober 2024 – Oktober 2025

Dieser berufsbegleitende Lehrgang stellt die umfassenden Kompetenzen einer Führungskraft in der Sozialwirtschaft in den Mittelpunkt. Dabei gilt es, Führungskompetenzen, betriebswirtschaftliche und rechtliche Grundkenntnisse sowie Wissen im Projekt- und Sozialmanagement auszubauen und zu stärken.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- sind in der Lage, Teamprozesse zu gestalten, Entwicklungen in Gang zu setzen und Personal professionell zu begleiten und zu führen.
- reflektieren und erweitern Ihr Führungsverständnis sowie Ihre Managementkompetenzen.
- kennen die betriebswirtschaftlichen und rechtlichen Grundlagen für die Arbeit in der Sozialwirtschaft.
- erhalten einen Einblick in Organisationsentwicklung sowie Qualitätsmanagement.
- kennen Projektmanagementtools, bearbeiten ein Projekt aus Ihrem aktuellen Arbeitsfeld und können so die theoretischen Inhalte in Ihre Praxis transferieren.
- kennen die Grundlagen von Social Marketing.

## ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter:innen aus Sozial- und Non-Profit-Einrichtungen, angehende Führungskräfte und Personen, die erste Führungserfahrungen haben

| INHALTE/MODULE | |
|---|---|
| Führung & Personal | FührungsKRAFT<br>Teamentwicklung<br>Instrumente der Personalentwicklung<br>KommunikationsKRAFT |
| Recht & Betriebswirtschaft | Sozialmanagement / Sozialwirtschaft<br>Rechtliche Grundlagen - Arbeitsrecht<br>Kostenrechnung und Budgetierung |
| Projekt & Organisation | Projektmanagement<br>Qualitätsmanagement<br>Organisationen verstehen<br>Social Marketing |

## UMFANG & KOSTEN:

Die drei Module können auch einzeln gebucht werden:
Gesamter Lehrgang (164 UE): 2.750,00 Euro (inkl. 10 % Ust)
Modul Führung & Personal (65 UE): 1.050,00 Euro (inkl. 10 % Ust)
Modul Recht & Betriebswirtschaft (47 UE): 750,00 Euro (inkl. 10 % Ust)
Modul Projekt & Organisation (62 UE): 980,00 Euro (inkl. 10 % Ust)

**ORTE:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)

**ANMELDESCHLUSS:** Mi, 9. Oktober 2024

**Dieser Lehrgang ist mit 11,5 ECTS (wba) akkreditiert.**

wba
Kompetenz braucht Anerkennung

# Lehrgang Systemische Beratung im Fokus

## kompakt – lösungsorientiert - praxisnah
## 15. November 2024 - 7. März 2025

Dieser Lehrgang soll Berater:innen die Möglichkeit bieten, sich in der systemischen Beratung zu vertiefen. Diese praxisorientierte Weiterbildung beschäftigt sich zunächst mit einer Vertiefung zur systemischen Grundhaltung und zum systemischen Denken.
Ein ganz wesentlicher Teil des Lehrgangs beschäftigt sich mit der eigenen Berater:innen-Persönlichkeit und der Frage des eigenen Ansporns, des eigenen „Warums". Mit diesem Thema beschäftigen sich die Teilnehmer:innen deshalb auch im Rahmen einer begleitenden Reflexion. Selbstverständlich finden auch vertiefende Beratungsmethoden und die Reflexion von Beratungsprozessen Platz in diesem Lehrgang.

## ZIELGRUPPE:
Personen, die in der Beratung tätig sind und sich für die systemische Herangehensweise interessieren und/oder sich darin vertiefen wollen.

## INHALTE/MODULE:
- Vertiefung zu systemischem Denken & Handeln und Systemischer Grundhaltung
- „Dein Beratungs-Warum" – Professionalisierung & Reflexion
- Vertiefung Beratungsprozess & Beratungsmethoden in der systemischen Beratung
- Fallbearbeitung, Beratungssituationen üben und reflektieren.

## REFERENTINNEN:
**Manuela Burger, MAS,** Masterstudium Erwachsenen-/ Weiterbildung, Akademische Bildungsmanagerin, Systemische Beraterin und Organisationsentwicklerin.
**DSPin Leonore Petrovic,** Sozialpädagogin, Systemische Psychotherapeutin, Supervisorin.
**Mag.a Karoline Weiß, MBA,** Sozialpädagogin, Sozialmanagerin, Systemische Psychotherapeutin und Supervisorin.

## UMFANG:
50 UE Anwesenheit und 6 UE Selbstlernphase = gesamt 56 Unterrichtseinheiten

**Detaillierter Folder auf der homepage.**

**ORT:** alpha nova Akademie, Römerstraße 92, 8401 Kalsdorf bei Graz
**KOSTEN:** 1.250,00 Euro (inkl. 10 % USt)
Eine Aliquotierung nach Leistungszeitraum für 2024 und 2025 ist möglich.
**ANMELDESCHLUSS:** 1. November 2024

SEMINARE IM FRÜHLING

# GeschlechtsIDENTITÄT und sexuelle ORIENTIERUNG bei Jugendlichen

## Psychische Belastungen verstehen und Betroffene unterstützen

Das Aufweichen einer heteronormativen Sichtweise der Entwicklung stellt Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten vor besondere Herausforderungen. Durch die Auseinandersetzung mit eigenen, erlernten Rollenbildern und Identitäten, soll die Arbeit mit Jugendlichen, die diesen Vorgaben nicht entsprechen, erleichtert werden.
Inzwischen ist das Thema Transsexualität schon in der Gesellschaft angekommen, Hilfe für Jugendliche, die sich auch in dieser Gruppe nicht finden, ist immer noch schwer zu finden und anzubieten. Dieses Unverständnis in der Gesellschaft führt bei den betroffenen Jugendlichen zu starken Belastungen und kann psychische Krankheiten hervorrufen.
Im Seminar soll reflektiert werden, wie offen das eigene berufliche Umfeld organisiert ist, um Jugendlichen jenseits von Mann-Frau, jenseits von hetero-homosexuell, zu unterstützen bzw. sie zumindest nicht zu benachteiligen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- können die Begrifflichkeiten (trans, bi, gender-fluid, non-binary) unterscheiden.
- lernen Geschlechtsidentitäten abseits von Mann/Frau kennen und versuchen sich in die Lebenswelt der Betroffenen einzudenken.
- erfahren Orte und Wege (unerwünschter) Diskriminierung dieser Personengruppe und verstehen Belastungen in diesem Kontext.
- erfahren etwas zu Möglichkeiten der Unterstützung und Behandlung psychischer Folgeerscheinungen.

## REFERENT:

**Dr. Thomas Trabi,** Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Abteilungsvorstand der Kinder- und Jugendpsychiatrie Klagenfurt, Allgemeinmediziner, Psychotherapeutische Medizin, Diplom für Substitutionsbehandlung, Trainer für Kommunikation, Moderation und Projektmanagement.

**TERMIN:** Mo, 15. Jänner 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Gehirn(R-)Evolution 2

## Fortsetzung der Reihe „Wie wir mit unseren Gehirnen umgehen“

Im zweiten Teil der Seminarreihe werden zunächst die wichtigsten Aspekte aus Teil 1 im Überblick wiederholt. In diesem ersten Teil wurden beispielweise die (gesunde) Gehirnentwicklung, wie das Gehirn lernt und besonders vulnerable Entwicklungsphasen thematisiert.

Ausgehend davon beschäftigen wir uns im Hauptteil mit der Bedeutung von Bewegung, Schlaf, und Ernährung auf das Gehirn, sowie mit den Alterungsprozessen im Gehirn und der Auswirkung von Depression und anderen psychischen Erkrankungen. Besondere Beachtung findet das „soziale Gehirn“ im Kontext Plastizität, Resilienz einerseits und Suchterkrankungen im weitesten Sinn andererseits. Es werden die günstigen Einflüsse auf das Gehirn zusammengefasst, wobei auch Lerntechniken nicht unerwähnt bleiben. Abschließend ist Diskussion erwünscht.

### ZIELGRUPPE:

Teilnehmer:innen die den ersten Teil (Herbst 2023) besucht haben. Abhängig vom Platzangebot wird das Seminar auch für neue Teilnehmer:innen geöffnet. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, wie sich Bewegung, Schlaf und Ernährung auf das Gehirn auswirken.
- beschäftigen sich mit Alterungsprozessen im Gehirn und Auswirkungen von Depressionen auf das Gehirn.
- lernen, welche Bedeutung soziale Beziehungen auf das Gehirn haben.
- erfahren, welche Einflüsse günstig für das Gehirn sind und wie man gut lernt.

### REFERENTIN:

**Dr.in Sigrid Alvin,** Fachärztin für Psychiatrie, Ärztin für psychotherapeutische Medizin (Psychoanalyse), Supervisorin, Lehrtätigkeit.

**TERMIN:** Fr, 22. März 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** Hotel Ramada, Seering 10, 8141 Premstätten
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# PersönlichkeitsSTÖRUNGEN

## ...mit besonderem Blick auf Borderline

Persönlichkeitsstörungen erregen großes Interesse, weil sie in zunehmender Anzahl diagnostiziert werden und sowohl das Leben der betroffenen Menschen als auch das Leben von Angehörigen und anderen Menschen im nahen Umfeld massiv beeinträchtigen.
In diesem Seminar werden entwicklungspsychologische und klinisch-psychiatrische
Aspekte zu Borderline-Persönlichkeitsstörungen beleuchtet. Anhand praktischer Beispiele soll ein vertieftes Verständnis für Symptome und das Verhalten von Borderline-Patient:innen erworben werden.

Ein weiteres wichtiges Ziel ist es, einen bewussteren Umgang mit Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen zu erarbeiten und Handlungsstrategien für die tägliche Praxis zu entwickeln. Fallbeispiele aus der jeweils eigenen Praxis sind erwünscht und werden gemeinsam erarbeitet.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren Hintergründe zur Diagnose Persönlichkeitsstörung.
- Beschäftigen sich im Speziellen mit der Psychodynamik der Borderline-Störung.
- lernen, das Verhalten und die dahinterliegenden Auslöser dieser Menschen besser zu verstehen.
- erarbeiten Handlungsstrategien für den professionellen Umgang mit Betroffenen in Betreuungssituationen.

## REFERENTIN:

**Dr.in Sigrid Alvin,** Fachärztin für Psychiatrie, Ärztin für psychotherapeutische Medizin (Psychoanalyse), Supervisorin, Lehrtätigkeit.

**TERMIN:** Mi, 3. und Do, 4. April 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Effiziente Gestaltung und Moderation von Besprechungen und Teamsitzungen

## inkl. Workshop Flipchart-Zeichnen

Oft werden Teambesprechungen von den Teilnehmer:innen als anstrengend, uneffizient und wenig ergebnisorientiert beschrieben. Gleichzeitig werden sie auch von den Leiter:innen als anstrengend und belastend wahrgenommen.
In dem Seminar probieren wir gemeinsam mit den Teilnehmer:innen Möglichkeiten aus, um Sitzungen effizienter und für alle Teilnehmer:innen ertragreicher zu gestalten.
Die Darstellung und Visualisierung von Abläufen, Aufgaben, Themen oder Ergebnissen ist wichtiger Bestandteil von Besprechungen. Deshalb hat das Seminar auch die rasche und einfache Visualisierung am Flipchart sowie zahlreiche Tipps und Hilfestellungen rund um eine ansprechende und kreative Gestaltung zum Inhalt.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, worauf Moderator:innen in der Gestaltung von Besprechungen achten sollen.
- entdecken neue Möglichkeiten zur klaren und strukturierten Durchführung von Besprechungen.
- lernen, Flipcharts ansprechend und mit einer Leichtigkeit zu gestalten.

## REFERENT:

**Ing. Martin Hauszer,** Pädagoge und Erwachsenenbildner.

**TERMIN:** Fr, 12. April 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom **ÖVS – Bundesländergruppe Süd-Ost** anerkannt.

# KRISENintervention und (Tabu-)thema SUIZID

## Unterstützung im Akutfall

Digitale Medien haben auf viele Menschen eine Sogwirkung. Zunehmend kann vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen jedoch ein exzessiver Medienkonsum beobachtet werden. Die Grenze zur Sucht verläuft fließend. Medien-, Handy- und Internetsucht sind gebräuchliche Begriffe geworden.

In diesem Workshop betrachten wir die spezielle Dynamik digitaler Medien, ihre Wirkung auf Menschen und ihr Suchtpotential. Wir beschäftigen uns mit Präventions- und Interventionsmöglichkeiten, um Menschen mit exzessivem Medienkonsum oder Suchtverhalten psychoedukativ, pädagogisch oder psychologisch zu unterstützen – ob dies in digitalen Spielen, auf Social Media oder auch in der Onlinepornographie ist.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, wie Menschen unter (Extrem-)Stress reagieren.
- lernen, Menschen in dieser Situation durch PEH gut zu unterstützen und wie Sie nach einer Extremsituation auch auf sich selbst achten können.
- beschäftigen sich mit Suizidprävention und wie „darüber reden“ helfen kann.
- fühlen sich nach diesem Seminar in der Lage, bei Bedarf das Gelernte sofort umsetzen zu können.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Petra Preimesberger,** Klinische (Notfall-) und Gesundheitspsychologin, Trauma- und Trauerbehandlung sowie Supervisorin in eigener Praxis, Lehrbeauftragte und ehemalige fachliche Leitung Krisenintervention Rotes Kreuz.

**TERMIN:** Mo, 15. April, 9-17 Uhr und Di, 16. April 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# KONFRONTIEREN und KRITISIEREN

## klar - respektvoll - direkt

Mit dem Modell des „Dramadreiecks“ wird die Dynamik von unangenehmen oder angespannten zwischenmenschlichen Situationen verständlich. Darauf aufbauend finden Sie eine Haltung und Techniken, mit der es Ihnen leichter gelingt, klar und respektvoll eine kritische Rückmeldung zu geben oder Ihr Anliegen zu vertreten. So gelingt es, auch heikle Dinge respektvoll anzusprechen, ohne andere ungewollt zu kränken oder zu beschämen.
Die erlernten Gesprächsführungs-Techniken werden anhand von praktischen Beispielen unmittelbar angewendet.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen das Modell des Dramadreiecks und können es für sich anwenden.
- kennen Gesprächsführungstechniken, die auch in angespannten Situationen eine gute Gesprächsbasis ermöglichen.
- lernen, besser mit Zurückweisung und Anschuldigungen umzugehen.
- lernen, wie Sie auch in emotionalen Situationen souverän und konstruktiv bleiben können.

**REFERENTIN:** **Mag.ª Birgit Mahrle-Haas,** Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach und Supervisorin.

**TERMIN:** Do, 18. April 2024, 9-17 Uhr und Fr, 19. April 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# NETT war gestern

## Mut zur Auseinandersetzung

Viele einfühlsame und sozial engagierte Menschen gehen konflikthaften Auseinandersetzungen gerne aus dem Weg. Das Unausgesprochene entfaltet im Verborgenen jedoch oft destruktive Kräfte: Letztendlich passiert auf eine andere Weise genau das, was man ursprünglich vermeiden wollte.
Mit dem Modusmodell der Schematherapie und dem Blick auf die damit verbundenen Glaubenssätze bekommen Sie ein Verständnis für das eigene Verhalten. Sie entdecken, wie sich Mitgefühl und Selbstmitgefühl vereinbaren lassen und wie es sich auch mit Kanten und Ecken gut leben lässt.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- verstehen die Dynamik von Konflikten und Konfliktvermeidung.
- erkennen besser, worin Ihre persönlichen Hindernisse liegen.
- formulieren ein Haltungsziel, das Ihnen erleichtert, Spannungen auszuhalten.
- lernen Strategien, mit konflikthaften Situationen umzugehen.
- üben Schlagfertigkeitstechniken und den Umgang mit destruktiven Verhaltensweisen.

**REFERENTIN:** **Mag.ª Birgit Mahrle-Haas,** Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach und Supervisorin.

**TERMIN GRAZ:** Mo, 22. und Di, 23. April 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
**KOSTEN:** 395,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Basiswissen für ASSISTENT:INNEN für Menschen mit Behinderung

Assistenz- oder so genannte Laiendienste für Menschen mit Behinderung stellen wichtige Dienstleistungen dar und ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben und eine Teilhabe an allen Lebensbereichen für die Menschen, die sie in Anspruch nehmen.
Im Rahmen dieses Seminars setzen sich zukünftige oder bereits tätige Assistent:innen mit folgenden Themengebieten auseinander:

- Grundlagen Arbeitsverhältnis
- Grundsätze der Behindertenarbeit
- Beziehungsgestaltung

In einem ersten Teil werden die verschiedenen möglichen Beschäftigungs-/Dienstverhältnisse im Rahmen einer Assistenztätigkeit vorgestellt. Anschließend geht es darum sich mit Grundsätzen der Behindertenarbeit auseinanderzusetzen.
Eine professionelle Beziehungsgestaltung, Nähe und Distanz in der Arbeit sowie die Rolle als Assistent:in werden interaktiv und praxisorientiert zum Thema gemacht.

## ZIELGRUPPE:

Persönliche Assistenz, Freizeitassistenz

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen Grundsätzliches über die möglichen Beschäftigungsverhältnisse.
- beschäftigen sich mit Grundsätzen in der Behindertenarbeit.
- setzen sich mit Ihrer Rolle als Assistent:in auseinander.
- definieren für sich die Gestaltung einer professionellen Beziehung.

## REFERENT:INNEN:

**Mag. Wolfgang Palle,** Beauftragter der Stadt Graz für die Anliegen von Menschen mit Behinderung, Supervisor, Coach und Organisationsentwickler, Lebens- und Sozialberater, Lehrvortragender.
**Anna Rath,** Leitung Freizeit- und persönliche Assistenz und HERMI Seniorinnen- & Seniorenbegleitung von alpha nova.

**TERMIN:** Mo, 22. April 2024, 9-17 Uhr und Mo, 29. April 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Sozio-emotionale Entwicklung

## …ein Schlüssel zum Verständnis von Verhaltensauffälligkeiten bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Ein zunehmend bedeutender Erklärungsansatz für die Entstehung von Verhaltensauffälligkeiten bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ist der emotionale Entwicklungsstand. Dieser beeinflusst die Bewältigungsstrategien und Grundbedürfnisse einer Person maßgeblich. Durch den Fokus auf den emotionalen Entwicklungsstand eröffnen sich neue Perspektiven im Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten.

Im Rahmen dieses Seminars liegt unser Augenmerk auf dem „Schema der emotionalen Entwicklung“ (SEO) nach Anton Dosen. SEO stellt ein einfach zu handhabendes Instrument dar, das Grundbedürfnisse verdeutlicht und dabei hilft, das Verhalten von Menschen mit intellektuellen Entwicklungsbeeinträchtigungen besser zu verstehen. Die Kenntnis des emotionalen Entwicklungsstandes ermöglicht es, Begleitkonzepte gezielt an die individuellen Bedürfnisse einer Person anzupassen und im Alltag wirkungsvoll anzuwenden.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- können den individuellen Entwicklungsstand einer Person besser einschätzen.
- haben sich mit dem Interviewleitfaden zur Einschätzung des individuellen Entwicklungsstandes auseinandergesetzt.
- haben dem Entwicklungsstand entsprechende pädagogische Maßnahmen abgeleitet.

## REFERENTIN:

**Susanne Strasser,** zertifizierte Fachtrainerin, allgemein beeidete und gerichtlich zertifizierte Sachverständige für Heilpädagogik/Autismus. Seit über 20 Jahren Erfahrung in der Begleitung von autistischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, SEO-Anwenderin.

**TERMIN** Di, 23. und Mi, 24. April 2024, jeweils 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Kooperative ELTERNSCHAFT trotz Trennung/Scheidung

## Beratungskompetenzen für Betreuungs- und Beratungspersonal

„Eltern brauchen Informationen wie ihre Kinder – altersentsprechend – Trennung/Scheidung erleben und was Kinder in Umbruchszeiten brauchen.“
Wie können Sie diese Phasen begleiten? Welche Informationen brauchen Sie von den Eltern? Was erleichtert den Kindern die Bewältigung? Was sind alterspezifische Reaktionen?

Sie erhalten im Rahmen des Seminars Impulse und Informationen für die praktische Arbeit in der Beratungs- oder Betreuungssituation für getrennte Eltern. Anhand von Fallbeispielen und Methoden in der Einzel- bzw. Elternberatung werden wir einen kreativen Seminartag erleben. Und wir üben, wie wir Eltern aus den Konflikten ihrer „Beziehung“ zum Fokus ihrer gemeinsamen Kinder führen können.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen die Phasen der Trennung aus Sicht des Kindes und der Eltern kennen.
- wissen, wie Kinder eine Trennung erleben und was sie brauchen.
- lernen kreative Settings in der Beratungsarbeit mit Eltern (-teilen).
- erhalten eine Schatzkiste an neuen Ritualen für getrennte Eltern.

### REFERENTIN:

**DSA^in^ Barbara Ertl,** Familien-, Eltern- und Erziehungsberaterin, 20 Jahre Erfahrung in der Leitung von Rainbowsgruppen sowie in der Familienberatung, Aufbau mehrerer Beratungsstellen, seit 2008 in eigener Praxis tätig.
10 Jahre Erfahrung in der Leitung einer Dienstleistung für Menschen mit Behinderungen.

**TERMIN KALSDORF:** Do, 2. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

**TERMIN LIEZEN:** Mi, 9. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** Haus der Inklusion, Fronleichnamsweg 11, 8940 Liezen
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Mini-TRAUMATA überwinden, neue Wege finden

## Systemische Ansätze zur Traumabewältigung

Bei Mini-Traumata handelt es sich um oft nicht bewusste Erfahrungen, die Klient:innen und vielleicht auch uns selbst, das Leben schwer machen. Das können Ereignisse aus der Kindheit, in der Schule, im familiären Umfeld oder plötzliche Veränderungen sein. Erlebnisse, die man nicht weiters beachtet hat, die aber tief verankert im Gedächtnis geblieben sind. Die Nachwirkungen sind oft bis ins Erwachsenenalter spürbar, vor allem dann, wenn die Gefühle von damals in Alltagssituationen plötzlich wieder in Erinnerung gerufen werden. In diesem Seminar geht es um systemische Ansätze, die Klient:innen unterstützen, traumatische Erfahrungen zu überwinden, Reaktionen zu verändern und handlungsfähig zu werden. Wir widmen uns mit vielen praktischen Übungen der Ressourcenaktivierung und Stabilisierung von Klient:innen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erhalten Fachwissen über Mini-Traumata.
- lernen ein Basis-Handwerkszeug zur Unterstützung von traumatisierten Klient:innen.
- machen als Berater:in/Betreuer:in einen Teil Selbsterfahrung.
- bekommen ein Repertoire an Übungen zur Ressourcenaktivierung und Verhaltensänderung bei traumatisierten Klient:innen.

## REFERENTIN:

**Dr.in Astrid Just,** Systemische Psychotherapeutin, Soziologin, Diplomierte Sozialarbeiterin, Supervisorin und Coach, EMDR-Therapeutin, jahrelange Erfahrung im Bereich Psychiatrie, Trauma und Krisenintervention, Autorin, Mitarbeiterin am Institut für Systemische Therapie Wien.

**TERMIN:** Fr, 3. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Häusliche GEWALT

## Ursachen, Prognose & Prävention

Dieses Seminar soll Fachkräfte im sozialen Berufsfeld dabei unterstützen, die Dynamiken häuslicher Gewalt besser zu verstehen und Anzeichen leichter zu erkennen. Dabei steht zunächst die Frage im Mittelpunkt, was einen Menschen dazu bringt seine liebsten Menschen in ihrem Leben zu demütigen, zu verletzen oder sogar zu töten.
Hierbei werden Unterschiede von männlichen und weiblichen Tätern erörtert und auch Gewalt gegenüber Kindern thematisiert. Es werden destruktive Beziehungsmuster analysiert, bei denen Abhängigkeit, Kränkung und Wut eine zentrale Rolle spielen. Fallbeispiele aus der Praxis sollen diese Dynamiken veranschaulichen. Neben Risikofaktoren werden auch Präventionsmöglichkeiten vorgestellt. In Diskussionsrunden können eigene Erfahrungen aus der Praxis eingebracht und spezifische Fragen erörtert werden.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen Dynamiken, die häusliche Gewalt auslösen können, besser zu verstehen.
- beschäftigen sich mit Tätertypologie, psychiatrischen Diagnosen und Persönlichkeitsstörungen von Täter:innen.
- erhalten Grundkenntnisse zur risikoprognostischen Abschätzung von häuslichen Übergriffen.

### REFERENTIN:

**Mag.ª Anita Raiger, MA,** Forensische Psychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Mediatorin, gerichtlich beeidigte & zertifizierte Sachverständige mit dem Schwerpunkt auf Gefährlichkeits- und Rückfallprognosen von Gewalt- und Sexualstraftäter:innen.

**TERMIN:** Mo, 6. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Tools der Positiven PSYCHOLOGIE im Beratungskontext anwenden

Die Positive Psychologie setzt sich zum Ziel, Menschen erblühen zu lassen. Die Aktivierung eigener vorhandener Ressourcen, der bewusste Einsatz eigener Stärken und Fähigkeiten, die gezielte Steigerung des eigenen Wohlbefindens, die Stärkung von gesunden Beziehungen sowie der Verbundenheit mit anderen Menschen sind erfolgreiche Ansätze, die Menschen widerstands- und entwicklungsfähiger machen. Herausfordernde Zeiten können dadurch deutlich leichter, manchmal sogar bereichernd durchlebt werden, wodurch eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt werden kann, die die Entfaltung des eigenen Potentials ermöglicht.

Neben aktuellen theoretischen Konzepten liegt das Hauptaugenmerk auf dem Erlernen und Erproben zahlreicher, leicht anzuwendender Tools der Positiven Psychologie. Sie bestechen durch Einfachheit und schnelle Anwendbarkeit, weshalb sie in unterschiedlichsten Bereichen der Arbeit mit Menschen und eben auch im Beratungskontext eingesetzt werden können.

Durch die praktische Anwendung der Interventionen im Seminar werden die positiven Effekte der Intervention sofort und für alle Beteiligten spürbar und erlebbar. Und positive Gefühle machen tatsächlich Lust auf mehr!

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- haben Grundwissen über Konzepte und Theorien der Positiven Psychologie.
- reflektieren Ihre eigenen Strategien zur Erlangung des persönlichen psychischen Wohlbefindens und erkennen persönliche Stärken und deren Nutzen für die eigene Entwicklung.
- können grundlegende Tools der Positiven Psychologie anwenden und in den Beratungskontext integrieren.
- können andere dabei unterstützen, ihr psychisches Wohlbefinden gezielt zu steigern.

## REFERENTIN:

**Dr.in Andrea Lienhart,** Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Schematherapie i. A.), Wahlpsychologin, Supervisorin. Seit 2014 in eigener Praxis in Voitsberg tätig, daneben Seminar- sowie Lehrtätigkeit.

**TERMIN:** Di, 7. Mai, 9-17 Uhr und Mi, 8. Mai 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# EMOTIONEN - erkennen, aktivieren, nutzen

Gefühl, Emotion, Affekt, Empfindung? - Was Gefühle uns anbieten, worauf davon wir gerne verzichten können und worauf wir hören sollten.

Klar ist: Gefühle sind Teil unseres (Arbeits-) Lebens.
Die eigenen Emotionen und die meines Gegenübers, die unwillkürliche Affektebene sowie bewusste, unbewusste und auch übersehbare Emotionen – das alles steuert uns in der Begleitung, Beratung und Betreuung von Menschen.

An diesem Seminartag geht es darum, welche Emotionen mir nicht bewusst sind, für andere aber unübersehbar sind und was man tun kann, wenn's mich oder andere „überkommt". Dazu gehören, Möglichkeiten der Emotionalen Selbstregulation und der Selbstfürsorge.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen Begriffsbestimmung und Klassifikationen sowie Ebenen von Emotionen.
- können Emotionen benennen und bewusster nutzen oder bewahren.
- können in die Haltung des Containments schlüpfen und wissen über die „Tragische Haltung" Bescheid.
- kennen die wichtigsten Möglichkeiten, Chancen und Risiken der Emotionalen Selbstregulation (Managing, Fire-Fighting, Repressing).
- haben Selbstfürsorge-Möglichkeiten kennengelernt und können diese für sich und andere im Arbeitsalltag nutzen.

## REFERENT:

**Mag. Herwig Thelen,** Klinischer- und Gesundheitspsychologe, hypnosystemischer Coach, Supervisor, Paartherapeut, Trainer für Motivational Interviewing, Trainer für NVR/Neue Autorität nach Haim Omer, Family Lab Berater, Musiker.

**TERMIN FÜRSTENFELD:** Fr, 17. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

**TERMIN KALSDORF:** Mo, 21. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Kommunikationsgestützte KÖRPERinterventionen

## als Deeskalationsmethode in der Betreuungsarbeit

In diesem Seminar werden praktische, kommunikationsgestützte Körperinterventionen sowie schonenden Flucht- und Abwehrtechniken vermittelt. Es sind gezielt deeskalierende Maßnahmen, in denen stets Situationen ganzheitlich betrachtet und im Sinne der Verhältnismäßigkeit angewendet werden.

Die Körpertechniken stammen zum Teil aus dem in Großbritannien entwickelten Control & Restraint Training und aus dem AIKIDO und wurden zu möglichst sanften, schmerzfreien, aber sicheren kommunikationsgestützten Techniken weiterentwickelt. Bewegungen werden gehemmt bzw. eingeschränkt, um für die Sicherheit und den Eigenschutz aller Beteiligten zu sorgen (Befreiungsinterventionen und persönliche Sicherheit).

Die Körpertechniken werden immer zusammen mit den Kommunikationstechniken gesehen! Es geht also darum, mit dem Gegenüber in jeglicher Situation in Kontakt zu bleiben und die Beziehung aufrecht zu erhalten.

Die Person zu erreichen steht im Mittelpunkt!

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- beschäftigen sich mit einem neuen Ansatz der Deeskalation, der verbale & körperliche Intervention gezielt verbindet.
- lernen die Grundlagen und einige Methoden der Kommunikationsgestützten Körperinterventionen kennen.
- üben Interventionen, die in der alltäglichen Praxis hilfreich sein können.

### REFERENT:

**Alexander Weber,** staatlich geprüfter Gesundheits- und Krankenpfleger, Trainer und Berater für Deeskalations- und Sicherheitsmanagement im LKH Graz II, Standort Süd.

**TERMIN:** Di, 21. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# „Am Ende des GELDES ist noch viel MONAT übrig“

## Umgang mit Geld bei Menschen mit Beeinträchtigung

Mit dem Geld auskommen, das zur Verfügung steht, fällt immer mehr Menschen schwer. Noch schwieriger ist es für Menschen mit Beeinträchtigung. Viele von ihnen können nicht ausreichend rechnen, manche konnten bisher die Verantwortung für ihr Geld nicht übernehmen, weil es ihnen nicht zugetraut wurde, manche erleben zu wenig oder inadäquate Unterstützung.
In diesem Seminar wird das Themenfeld Geld und der Umgang damit praxisnah bearbeitet und es werden verschiedene Strukturierungs- und Visualisierungshilfen vorgestellt und reflektiert. Ihren eigenen Fallbeispielen wird dabei ausreichend Raum geboten.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen die Meilensteine der Entwicklung im Umgang mit Geld.
- können einschätzen, mit welchen konkreten Schwierigkeiten der/die Kund:in im Umgang mit Geld zu kämpfen hat.
- kennen Strukturierungs- und Visualisierungshilfen.
- entwickeln anhand Ihrer Fallbeispiele Ideen zur Unterstützung.

## REFERENTIN:

**Dipl.-Päd.in Ingeborg Wolfmayr,** Vortragende mit Schwerpunkt Behindertenarbeit in der Erwachsenenbildung, ehemalige Lehrerin für (schwerst-)behinderte Kinder und Jugendliche sowie in der Schule für Sozialbetreuungsberufe (Caritas).

**TERMIN:** Do, 23. Mai, 9-17 Uhr und Fr, 24. Mai 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Manchmal erschöpft und trotzdem GESUND

## Wie Sie im Alltag zur Ruhe kommen

Erschöpfungszustände sind oft Teil unseres beruflichen Alltages. Wie gelingt es uns jedoch, trotz hoher Anstrengungen psychisch und physisch gesund zu bleiben?

In humorvoller Art und Weise werden individuelle Strategien erarbeitet, wie ein Burnout zur sicheren Sache wird und wie Sie dieses im Sinne einer Burnout-Prävention verhindern können. Die eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren und nachhaltig gegen Stress und Krisen zu steuern, stehen im Mittelpunkt des Seminartages.

Durch die Reflexion der drei Säulen der Selbst-Kompetenzen, „Selbstwahrnehmung", „Selbstreflexion" und „Selbstwirksamkeit", lernen Sie wieder Ihren Energie-Akku rechtzeitig aufzuladen und nach Feierabend richtig abzuschalten.

**Bitte mitbringen: Matte & Polster**

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erkennen die Bedeutung von Ausgleich und Regeneration.
- erkennen die nötigen Strategien, um Schritt für Schritt Ihre gewohnten Verhaltensmuster durch gesündere zu ersetzen.
- lernen Tools und Werkzeuge aus dem Gesundheitskoffer kennen.
- erweitern Ihre Ressourcen und Entlastungsfaktoren auf persönlicher Ebene und gewinnen mehr Leichtigkeit in Ihrem Alltag.

## REFERENTIN:

**Barbara Hassler,** Lebens- und Sozialberaterin, Logotherapie und Existenzanalyse, Bewegungstrainerin, Klinische Sexologin, Kleinkindpädagogin, Entspannungstrainerin.

**TERMIN:** Mo, 27. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Herausfordernde Gesprächssituationen mit Gewaltfreier KOMMUNIKATION begegnen

Aufbauend auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) stehen an diesen zwei Seminartagen herausfordernde Gesprächssituationen im Fokus. Forderungen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Kritik, gefühlsgeladene Gespräche, Eskalationen … nehmen Zeit und Energie in Anspruch und belasten den Arbeitsalltag. „Kritik und Vorwürfe sind ungünstig formulierte Bitten“ so lautet das Motto der Gewaltfreien Kommunikation. Hinter jedem Vorwurf verstecken sich Bitten und Bedürfnisse. Der Blick darauf ist nicht nur ein Verbindungsschlüssel zwischen Menschen, sondern stellt auch sicher, dass Wertschätzung und Augenhöhe gewahrt bleiben.

Schwerpunkte:
- Refresh der Grundlagen
- Empathische Gesprächsführung in herausfordernden Situationen
- Umgang mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen
- Ein „Nein“ ist nicht das Ende eines Dialogs.
- Fallbesprechungen a la GFK
- Praktisches Üben

## ZIELGRUPPE:
Personen, die bereits Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation haben.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN
- vertiefen Gewaltfreie Kommunikation als Methode und Haltung.
- erkennen Bedürfnisse hinter Wut und Ärger, verstehen Handlungsmotivationen.
- erweitern Ihre Reaktionsmöglichkeiten.
- gewinnen Handlungsspielraum und Konfliktleichtigkeit.

## REFERENTIN:
**Martina Lehofer-Muhr,** Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Kommunikationstrainerin, Supervisorin, Coach & Organisationsberaterin, Multiplikatorin für das Projekt Giraffentraum®, Dipl. Behindertenpädagogin.

**TERMIN:** Di, 28. und Mi, 29. Mai 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Die Kunst des FRAGENS

## Gelungene Kommunikation durch systemische Fragen

Die richtige Frage zum richtigen Zeitpunkt gestellt ist oftmals entscheidend für den Erfolg eines Gespräches. Durch verschiedene Fragetechniken können Gespräch gut geleitet, begleitet und geführt werden. Die Qualität der Fragen spiegelt sich in der erhaltenen Information wieder. Nur wer die richtigen - zum Fragenden passenden - Fragen stellt, erhält auch Antworten, die weiterhelfen und weiterbringen.

In diesem Seminar werden unterschiedliche Fragetechniken - anhand von konkreten Fallbeispielen - vorgestellt und erprobt. Damit Sie in Zukunft Fragen bewusster formulieren und gemeinsam mit Ihrem Gegenüber zu gelungenen Kommunikations-/Gesprächs-/Beratungsergebnissen kommen.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen unterschiedliche Fragetechniken kennen.
- erproben „Die Kunst des Fragens".
- finden Fragen und Worte, die zu Ihnen passen und die Ihnen im Beratungssetting „leicht über die Lippen kommen".

### REFERENTIN:

**DSP^in^ Lore Petrovic,** Systemische Psychotherapeutin, Sozialpädagogin, Supervisorin, Coach und Erwachsenenbildnerin, ehemalige Mitarbeiterin am Institut für Systemische Therapie, Psychotherapeutin in eigener Praxis.

**TERMIN:** Mo, 3. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Herausfordernde Klient:innen/Kund:innen sprengen TEAMS

Im Umgang mit schwierigen Klient:innen/Kund:innen kommt es häufig zu Unstimmigkeiten oder Missverständnissen unter den helfenden Kolleg:innen, die sich verdichten und dann zu handfesten Gruppenkonflikten werden können. Daraus kann eine unangenehme Arbeitsatmosphäre für alle, sowie eine qualitativ schlechtere Arbeit für die Klient:innen resultieren.

Diese Situationen lassen sich oft nicht sofort lösen, allerdings kann es ein guter erster Schritt sein, sich als Teammitglied zu überlegen, was die Ursache für diese Situation ist und welchen Beitrag welches Verhalten leistet. Dieses Seminar kann eine Unterstützung bei der Suche nach Lösungen sein und dazu beitragen, Dynamiken besser zu verstehen, um damit die Arbeitssituation für sich und das Team zu verbessern.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen Grundlagen von Übertragung und Gegenübertragung.
- lernen Grundlagen der Gruppendynamik.
- reflektieren eigene Situationen/Beispiele.
- erkennen mögliche Lösungsansätze.

## REFERENTIN:

**Ulrike Walch, MSc,** Diplomsozialarbeiterin, Projektleiterin Psychiatrisches Krisentelefon Steiermark, Supervisorin.

**TERMIN:** Di, 4. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom **ÖVS – Bundesländergruppe Süd-Ost** anerkannt.

# NEW WORK:
# Die Säulen der Mitarbeiter:innenbindung
### 4 Generationen und wie sie ticken

Gute Mitarbeiter:innen zu finden, ist extrem schwierig. Umso entscheidender ist es, vom ersten persönlichen Gespräch an und über den gesamten Employee Life Cycle hinweg den Fokus auf die Bindung der Mitarbeiter:innen zu legen. Wer es nicht schafft in der Arbeitswelt 4.0 seine Mitarbeiter:innen zu begeistern, verliert wertvolles Potenzial.

Jede Generation hat ihre eigene Sprache und Werteausrichtung. Die Babyboomer gehen in Pension und die Millennials gilt es zu erreichen.
Wie unterschiedlich ticken wir?
Was hat die Generationen beeinflusst und was sind Motoren der Motivation der jeweiligen Generation?

Um Mitarbeiter:innen erfolgreich zu binden, braucht es wirksame Gesprächskompetenzen- und Rituale auf allen Ebenen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- eignen sich Wissen hinsichtlich Motivation und Bedeutung von Arbeit unterschiedlicher Generationen an.
- lernen Handwerkszeug, um Mitarbeiter:innen erfolgreich abzuholen.
- nutzen das Mitarbeiterentwicklungsgespräch generationsspezifisch.
- lernen, das Innovationspotential Ihrer Mitarbeiter:innen kennen und hören, was Ihr/Ihre stillster/stillste Mitarbeiter:in zu sagen hat.

## REFERENTIN:

**DSA^in^ Barbara Ertl,** Familien-, Eltern- und Erziehungsberaterin, 20 Jahre Erfahrung in der Leitung von Rainbowsgruppen sowie in der Familienberatung, Aufbau mehrerer Beratungsstellen, seit 2008 in eigener Praxis tätig. 10 Jahre Erfahrung in der Leitung einer Dienstleistung für Menschen mit Behinderungen.

**TERMIN:** Mi, 5. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Umgang mit KONFLIKTEN in Beruf und Alltag

In einem konfliktreichen Spannungsfeld zu arbeiten, kann sehr frustrierend sein. Deshalb ist es umso wichtiger, sich mit dem eigenen Konfliktverständnis und –verhalten sowie unseren Konfliktmustern auseinanderzusetzen.

In diesem Seminar lernen wir zu verstehen, was in sozialen Konflikten passiert und wie sie verlaufen. Durch diese Auseinandersetzung wird es möglich, sich selbst in der Konfliktprävention zu stärken und einfache Instrumente in der Konfliktbearbeitung anzuwenden. Auf Basis von praktischen Beispielen und Empfehlungen für ein konstruktives Arbeitsverhältnis, werden wir angeregt, selbst aktiv zu werden.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erweitern Ihr Wissen über Konflikte und deren hintergründige Mechanismen.
- erfahren mehr über Ihr eigenes Konfliktverhalten.
- schärfen die Wahrnehmungsfähigkeit für Konfliktsituationen.
- wenden ein Analysemodell zur Orientierung im Anlassfall an.

## REFERENT:

**Franz Seidl, MAS, MBA,** eingetragener Mediator, Coach, Psychotherapeut, selbständiger Unternehmensberater, zertifizierter Risikomanager und Führungskräftetrainer, langjährige Tätigkeit als Führungskraft im öffentlichen Gesundheitsbereich und in der Katastrophenhilfe.

**TERMIN:** Fr, 7. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# MENTALISIERUNGSFÄHIGkeit

## Mentalisierungsbasierte Haltung im Umgang mit Klient:innen

Es ist bekannt, dass Klient:innen im psychosozialen Setting eher komplexe Verhaltensweisen und emotionale Schwierigkeiten aufweisen, die Betreuer:innen im Umgang mit dieser Zielgruppe teilweise an ihre Grenzen bringen. Die mentalisierungsbasierte Haltung dient dazu, die Emotions- und Verhaltensweisen der Klient:innen besser zu verstehen und demnach zu handeln.

Mentalisieren kann als Fähigkeit verstanden werden, dem eigenen und dem Verhalten anderer einen Sinn zuzuschreiben. Zu den Schlüsselkomponenten der mentalisierenden Haltung gehören Neugierde, Humor und das Interesse an der Erforschung der Perspektive des Anderen durch eine konstante Berücksichtigung dessen kognitiven und affektiven Zustands.

Im Seminar wird das theoretische Konzept und die Methoden der Mentalisierung vorgestellt, mit dem Ziel, in konfliktreichen Situationen oder bei Affektdurchbrüchen der Klient:innen reflektiert und emotional reguliert zu bleiben.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen das Konzept der Mentalisierungsfähigkeit kennen.
- erfahren etwas über die Grenzen der eigenen Mentalisierungsfähigkeit.
- bekommen einen Überblick über praktische Anwendungsbereiche.
- üben die mentalisierungsbasierte Haltung im psychosozialen Berater:innen-Setting.

### REFERENTIN:

**Mag.ª Nadja Springer,** Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Dialog – individuelle Suchthilfe, Wien.

**TERMIN:** Mo, 10. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Komplexe PostTRAUMATISCHE Belastungsstörung

## Traumasensible Arbeit mit betroffenen Personen

In diesem Seminar lernen Sie zunächst neurobiologische Grundlagen der komplexen Postraumatischen Belastung kennen. Diese sind wichtig, um die Symptome und Besonderheiten im Verhalten von betroffenen Menschen zu erkennen und einschätzen zu können.

Der zweite Teil des Seminars widmet sich der Arbeit mit komplex traumatisierten Menschen und wie in der Traumapädagogik/-beratung mit dieser Zielgruppe gearbeitet wird. Sie lernen Grundhaltungen kennen und was ein traumasensibler Umgang bedeutet. Darüber hinaus werden Methoden für den täglichen Umgang in der Betreuung oder im Beratungskontext vorgestellt und praktische Handwerkszeuge zur Prävention der Sekundärtraumatisierung vermittelt.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen die Symptome einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung kennen.
- erhalten ein Repertoire an Tools, um mit betroffenen Personen traumasensibel arbeiten zu können.
- lernen die Haltung der Traumapädagogik und -beratung kennen.
- bekommen praktische Handwerkzeuge zur Prävention der sekundären Traumatisierung.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Nicole Rubenstein,** Klinische & Gesundheitspsychologin, abgeschlossenes Traumatherapie-Curriculum (ZAP Wien), Zertifiziert als Spezielle Psychotraumabehandlung durch DeGPT, in Ausbildung zur zertifizierten Pferdegestützten Psychotherapie.

**TERMIN GRAZ:** Di, 11. und Mi, 12. Juni 2024, 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Steiermarkhof Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
**KOSTEN:** 395,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# AUTISMUS im Erwachsenenalter

## Grundlagen und Unterstützungsmöglichkeiten

Die Arbeit oder der Umgang mit autistischen Menschen wird von Mitarbeitenden oft als Herausforderung empfunden. So hört man in der Praxis oft die Frage "Warum tut er/sie das?" und "Wie soll ich jetzt damit umgehen?".
Um diese Fragen befriedigend beantworten zu können, ist solides Wissen zum Thema Autismus und über wirksame Strategien nötig.

Nach einer Einführung zum Thema Autismus allgemein und dem autistischen Denk- und Lernstil bearbeiten wir – ganz praktisch - die Themenkomplexe Strukturierung und Visualisierung und ihre Bedeutung für die professionelle Begleitung.
Methodische Grundlage ist eines der weltweit erfolgreichsten Unterstützungskonzepte für autistische Menschen – der TEACCH® - Ansatz.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen die Besonderheiten in der Informationsverarbeitung bei Menschen mit Autismus, ihre Auswirkungen auf das Lernverhalten und die daraus resultierenden Konsequenzen für die pädagogische Arbeit.
- kennen die theoretischen Grundlagen des TEACCH® Ansatzes.
- kennen die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten und deren Anwendung in der Praxis.

### REFERENTIN:

**Susanne Strasser,** zertifizierte Fachtrainerin, allgemein beeidete und gerichtlich zertifizierte Sachverständige für Heilpädagogik/Autismus. Seit über 20 Jahren Erfahrung in der Begleitung von autistischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, SEO-Anwenderin.

**TERMIN FÜRSTENFELD:** Di, 11. und Mi, 12. Juni 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

**TERMIN KALSDORF:** Di, 22. und Mi, 23. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# SUIZIDALITÄT bei psychisch kranken Menschen

Suizidalität hat viele Gesichter und suizidales Verhalten ist in den meisten Fällen komplex begründet.
In diesem Seminar wird der Zusammenhang zwischen verschiedenen psychiatrischen Krankheitsbildern und Suizidalität behandelt. Risikofaktoren und protektive Faktoren bei der Entstehung von Suizidalität werden bearbeitet wie auch die Möglichkeiten und Grenzen in der Begleitung und Betreuung.
Die eigene professionelle Haltung im Umgang mit Suizidalität und persönliche sowie institutionelle Faktoren werden dabei ebenso reflektiert.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen die Zusammenhänge zwischen psychiatrischen Erkrankungen und Suizidalität.
- haben Ihre eigene Haltung und den institutionellen Umgang mit dem Thema reflektiert.
- wissen um Möglichkeiten und Grenzen in der Begleitung und Beratung.

## REFERENTIN:

**Dr.in Christina Pillich,** Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Leitende Oberärztin der Ambulanzen des Zentrums für Suchtmedizin LKH Graz II, Standort Süd.

**TERMIN:** Di, 18. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# INTUITION

## Wie nutze ich meine unbewusste Intelligenz?

Wir begegnen in der sozialen Arbeit vielen Menschen. Es gibt unterschiedliche „erste Eindrücke“ und „intuitive Eingebungen“ und vermeintlich wird vorwiegend auf verbaler Ebene kommuniziert; doch während sprachliche Informationen ausgetauscht werden, entstehen gleichzeitig innere Bilder, Phantasien und Vermutungen übereinander. Über wen sie etwas Wichtiges sagen - über mich oder über mein Gegenüber oder über uns beide - ist vorerst offen.
Diese unbewussten Wahrnehmungen und deren Interpretation sind neben dem fachlichen und methodischen Wissen für das Gelingen von Gesprächen, Beratungen oder täglichen Begegnungen entscheidend.
Darum ist es wichtig, unsere Intuition zu schulen, zu überprüfen und bewusst zu nutzen. So können wir unsere unbewusste Intelligenz nutzen.

*„Alles was wirklich zählt, ist Intuition.“*
Albert Einstein

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen über das Potential unbewusster Wahrnehmungen & Interpretationen Bescheid.
- haben die Vielfalt des Begriffs reflektiert & kennen die drei Arten der Intuition.
- können Ihre Intuitionen überprüfen & wissen, diese bewusst einzusetzen.
- haben Methoden des Zugangs zu intuitivem Wissen in unterschiedlichen Settings erprobt.

## REFERENTIN:

**Dr.in Gerda Peschel,** Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin, Transaktionsanalytikerin, Supervisorin.

**TERMIN:** Mi, 19. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# SPORT und PSYCHE

## Die wechselseitigen Einflüsse von Bewegung und psychiatrischen Erkrankungen

Die heilsame Wirkung regelmäßiger körperlicher Betätigung ist in vielen Bereichen der Medizin gut bekannt und wird vielfach gezielt therapeutisch eingesetzt.
Gerade in der Psychiatrie wurde Bewegung schon lange vor der psychopharmakologischen Ära als therapeutische Option genutzt. Mittlerweile wurde in zahlreichen Studien die Wirkung regelmäßiger sportlicher Aktivität untersucht, und in vielen Fällen konnten positive Effekte nachgewiesen werden.
Umgekehrt kann Sport, vor allem in Verbindung mit hohem Leistungsanspruch, unter Umständen psychische Erkrankungen begünstigen.
In diesem Seminar wollen wir die komplexen Beziehungen zwischen Sport und psychischem Wohlbefinden thematisieren, therapeutische wie präventive Aspekte von Sport und Bewegung beleuchten, Zusammenhänge mit pharmakologischen Behandlungsoptionen diskutieren, Möglichkeiten der Umsetzung mit Klient:innen/Kund:innen erörtern, sowie die persönlichen Zugangsweisen zu Sport und Bewegung reflektieren.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- befassen sich mit den Zusammenhängen von Sport und psychiatrischen Erkrankungen.
- wissen über präventive und therapeutische Aspekte von Sport und Bewegung Bescheid.
- reflektieren ihre eigene Rolle in der Begleitung/Beratung von Menschen mit psychiatrischen Diagnosen und erweitern diese um den Aspekt „Sport und Bewegung“.
- wissen um die Möglichkeiten und Grenzen (auch in rechtlicher Hinsicht) in der Betreuungstätigkeit.

## REFERENT:

**Dr. Frans van der Kallen,** Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Arzt für Allgemeinmedizin, staatl. gepr. Berg- und Schiführer; ÖÄK-Diplom für Alpin- und Höhenmedizin; Diplom Sportpsychiatrie der DGPPN; Vorstandsmitglied der Österr. Ges. f. Sportpsychiatrie- und Psychotherapie (ÖGSPP), sowie der Österr. Ges. f. Alpin- und Höhenmedizin (ÖGAHM); Autor in div. Lehrbüchern zum Thema „(Alpin-) Sport und psychische Gesundheit“.

**TERMIN LIEZEN:** Do, 20. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** Haus der Inklusion, Fronleichnamsweg 11, 8940 Liezen
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

**TERMIN GRAZ:** Do, 21. November, 9-17 Uhr und Fr, 22. November 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Achtsamkeitsbasierte STRESSREDUKTION in der Betreuungs- und Pflegearbeit

## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduktion

Achtsamkeit findet zunehmend Eingang in Betreuung, Pädagogik und Pflege. Dieser Ansatz kann dabei helfen, präsenter und gelassener mit sich und Kund:innen/Klient:innen zu sein. Die veränderte Haltung führt zu einer positiven Veränderung der Begegnungen in der gemeinsamen Arbeit zwischen Professionellen und Klient:innen und vermindert den Stress, den diese Begegnungen verursachen können.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich darüber hinaus auch mit konkreten Möglichkeiten der Achtsamkeit in Begegnung und Kommunikation. Meditations- und Yogaübungen bilden hierbei den Ausgangspunkt für Übungen wie achtsames Zuhören oder Varianten des achtsamen Dialogs.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, eine Matte und Decke sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrung mit Methoden einzulassen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- üben sich mit Hilfe kurzer Achtsamkeitsübungen zu sammeln und diese Sammlung in Situationen der Begegnung einfließen zu lassen.
- lernen damit eine Methode kennen, die Ihnen dabei hilft, sich eigener Gefühle und Reaktionsmuster bewusster zu werden und kreativer mit ihnen umzugehen.
- haben Übungen kennengelernt, die Sie - nachdem Sie diese selbst praktiziert haben - auch in Ihren Beruf einfließen lassen können.

## REFERENTEN:

**Dr. Helmut Renger,** Psychiater und Psychotherapeut, MBSR und MBCT Lehrer, langjährige Praxis in Zen Meditation, Yoga, Tai Chi und Qi Gong.
**Mag. Jörg Trettler,** Psychologe, MBSR und MBCT Lehrer, langjährige Praxis in tibetischer Meditation und tibetischem Yoga.

**TERMIN:** Do, 20. Juni, 9-17 Uhr und Fr, 21. Juni 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** Bildungshaus Schloss Retzhof, Dorfstraße 17, 8430 Wagna
**KOSTEN:** 310,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# „Und ich, mitten drin“

## Thema Strukturelle GEWALT in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Strukturelle Gewalt in Einrichtungen zeigt sich meist nicht unmittelbar. Sie ist auf den ersten Blick nicht zu erkennen, wirkt nachhaltig und lässt sich nicht über Nacht ändern. Strukturelle Gewalt hat großen Einfluss auf die Menschen, die in Einrichtungen leben und arbeiten und ebnet oft erst den Weg für personale Gewalt.

In diesem Seminar geht es um das Erkennen der Formen struktureller Gewalt und die Frage, wo diese beginnt und wie sie sich äußern kann. Die Teilnehmer:innen erhalten einerseits einen theoretischen Input, darüber hinaus gibt es Raum für eine persönliche Reflexion des eigenen Berufs(um)feldes, Diskussion und Austausch.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- haben einen Überblick über die Formen struktureller Gewalt bekommen.
- lernen rechtlich relevante Rahmenbedingungen zum Thema.
- haben sich mit struktureller Gewalt in Ihrem Umfeld auseinandergesetzt.
- wurden dazu angeregt, Ihre eigene Haltung zu diesem Thema zu reflektieren.

### REFERENTIN:

**Mag.ª Anita Adamiczek, BSc, LL.M.,** Juristin, Bachelor Gesundheits- und Pflegewissenschaften, Masterstudium Medizinrecht. Geschäftsführung Frauengesundheitszentrum.

**TERMIN:** Mo, 24. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

# SEXUALpädagogische Materialien im Einsatz

## Begleitung von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Sexuelles Lernen findet von der Stunde 0 bis ins hohe Alter statt und vollzieht sich auf verschiedensten Ebenen (physisch, kognitiv, emotional, sozial). Neben individuellen Lern- und Erfahrungsräumen braucht sexuelles Lernen Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten, sowie Rahmenbedingungen, welche die Voraussetzung schaffen, dass es in positiver Weise gelingen kann, einen guten Bezug zum eigenen Körper aufzubauen und die eigenen Grenzen als auch die Grenzen des Gegenübers zu schätzen und zu respektieren.

Dieses Seminar stellt die sexualpädagogische Begleitung im Betreuungsalltag in den Mittelpunkt. Dabei wird auf Aspekte der sexuellen Bildung ganz allgemein eingegangen und was diese für den Betreuungsalltag bedeuten, sodass individuelle Förderung und Begleitung gelingen kann.
Sie erhalten einen Überblick über das Angebot unterschiedlicher sexualpädagogischer Materialien und wie sich diese im Betreuungsalltag einsetzen lassen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren den Unterschied zwischen Sexualerziehung, Sexualaufklärung und Sexualpädagogik.
- wissen über die Kernaufgaben der sexualpädagogischen Begleitung Bescheid.
- gewinnen einen Überblick über das Angebot und den Einsatz von sexualpädagogischen Materialien bei Menschen mit Beeinträchtigung und welche Grenzen es zu berücksichtigen gilt.
- erhalten Einblicke in zahlreiche Fördermöglichkeiten im Alltag.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Michaela Moser-Steigerwald,** Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, klinische Sexologie nach Sexocorporel, Sexualberaterin, LSB, Mitarbeiterin der Fachstelle .hautnah. im Bereich Erwachsenenbildung und Beratung.

**TERMIN:** Di, 25. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

# Tod und Trauer in der BERATUNG

## Professionelle Begleitung von Menschen in Trauerphasen

Im Rahmen dieses Seminars geht es um das Erwerben von Kenntnissen sowie Handwerkszeug, um Kund:innen/Klient:innen zum Thema Tod und Trauer bestmöglich begleiten zu können. Dabei schauen wir uns an, was Trauer auf allen Ebenen mit Betroffenen macht, welche Ängste, Gedanken und Befürchtungen Trauer bei Betroffenen sowie deren Umfeld auslösen kann. Wir setzen uns mit den Bedürfnissen von Trauernden und damit, wie wir sie unterstützen können, auseinander.

Der Fokus liegt auf folgenden Inhalten:

- Trauer und Trauma (Begriffsbestimmung, Trauerreaktionen, Psychische Erste Hilfe)
- Trauerbegleitung und Trauertherapie (Trauerphasen, Trauer bei Kindern)
- Suizid (Erkennen, Gesprächsführung, Krisenintervention)

Im Seminar gibt es ausreichend Möglichkeiten für Erfahrungsaustausch, Fallbeispiele, Fragen und Diskussionen, denn eine praxisnahe Auseinandersetzung mit der Thematik steht im Vordergrund.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erwerben Wissen betreffend Auswirkungen von Trauer sowie auslösenden Faktoren bei Trauernden und deren Umfeld.
- beschäftigen sich mit der Unterscheidung von Trauerbegleitung und Trauertherapie.
- erlernen Handwerkszeug, um im Umgang mit Trauernden sicherer zu werden bzw. in entsprechenden Situationen adäquat reagieren zu können.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Petra Preimesberger,** Klinische (Notfall-) und Gesundheitspsychologin, Trauma- und Trauerbehandlung sowie Supervisorin in eigener Praxis, Lehrbeauftragte und ehemalige fachliche Leitung Krisenintervention Rotes Kreuz.

**TERMIN:** Mi, 26. und Do, 27. Juni 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# NARZISSMUS

## An der Grenze zwischen gesundem Egoismus und einer Persönlichkeitsstörung

Narzisstische Persönlichkeitsmerkmale sind per se nicht unbedingt negativ. Selbstbewusstsein sowie ein gewisses Maß an Selbstbezogenheit sind sogar sehr vorteilhaft.
Immer wieder stößt man jedoch auf Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass die Häufigkeit von Narzissmus zunimmt, sich unter Kindern und Jugendlichen ausbreitet und zu einer damit möglicherweise verbundenen allgemeinen negativen Entwicklung der Gesellschaft führt.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Verhaltensweisen von narzisstischen Persönlichkeiten und einer Abgrenzung zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Weiters werden wir uns mit begünstigenden Faktoren für die Entwicklung einer narzisstischen Persönlichkeit auseinandersetzen und dem Umgang mit narzisstischen Verhaltensweisen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen den Unterschied zwischen narzisstischen Persönlichkeitsmerkmalen und einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung kennen.
- erhalten einen Überblick über mögliche Ursachen.
- erwerben Kompetenz im Umgang mit narzisstischen Verhaltensweisen.
- bekommen einen Einblick in Behandlungsmöglichkeiten.

## REFERENT:

**Mag. Herwig Thelen,** Klinischer- und Gesundheitspsychologe, hypnosystemischer Coach, Supervisor, Paartherapeut, Trainer für Motivational Interviewing, Trainer für NVR/Neue Autorität nach Haim Omer, Family Lab Berater, Musiker.

**TERMIN:** Fr, 28. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

SEMINARE IM HERBST

# Sucht und Medien

## mit Blick auf Prävention und Intervention

Digitale Medien haben auf viele Menschen eine Sogwirkung. Zunehmend kann vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen jedoch ein exzessiver Medienkonsum beobachtet werden. Die Grenze zur Sucht verläuft fließend. Medien-, Handy- und Internetsucht sind gebräuchliche Begriffe geworden.
In diesem Workshop betrachten wir die spezielle Dynamik digitaler Medien, ihre Wirkung auf Menschen und ihr Suchtpotential. Wir beschäftigen uns mit Präventions- und Interventionsmöglichkeiten, um Menschen mit exzessivem Medienkonsum oder Suchtverhalten psychoedukativ, pädagogisch oder psychologisch zu unterstützen – ob dies in digitalen Spielen, auf Social Media oder auch in der Onlinepornographie ist.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen die Wirkung digitaler Medien auf Menschen.
- wissen, wie exzessiver Medienkonsum entsteht und welche Medien überwiegend konsumiert werden.
- kennen Präventions-, Interventions- und Unterstützungsmöglichkeiten für Kund:innen und Klient:innen.

## REFERENT:

**Lukas Wagner, MSc,** Psychotherapeut, Medienpädagoge, Sexualpädagoge. Psychotherapeutisch tätig in freier Praxis in Graz. Arbeitsschwerpunkte: Jugendliche, junge Erwachsene, neue Medien und digitale Lebenswelten.

**TERMIN:** Do, 19. September, 9-17 Uhr und Fr, 20. September 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Raus aus der Ohnmachts- und Opferfalle

## Unterstützung bei berechtigten oder irrationalen Hilflosigkeits- und Opfergefühlen

Wir alle kennen sie: objektiv bestätigbare oder eher irrationale Ohnmacht, Hilflosigkeit und „Opfergefühle“, also diese psychisch stark belastende Mischung aus Ungerechtigkeit und Verletzung, aus (ohnmächtigem) Zorn, Trauer, Scham und/oder Angst. Solche Gefühle können krankheitswertige Intensität und Dauer erreichen. Das schränkt die Lebensqualität deutlich ein. Davon können unsere Kund:innen/Klient:innen betroffen sein, Personen aus unserem privaten Umfeld oder wir selbst.

In diesem Seminar wird zunächst auf mögliche Auslöser und Ursachen dieser Gefühle eingegangen und auf mögliche psychische, physische und soziale Folgen dieser Emotionen. Danach werden Antworten auf die Frage gegeben, durch welche Aktionen und Interventionen wir Betroffene respektvoll dabei unterstützen können, aus der viel zitierten „Opferfalle“ und anderen Ohnmachtssituationen auszusteigen. Auf die sofortige Umsetzbarkeit in der praktischen Arbeit wird besonderes Augenmerk gelegt.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen psychologisches Hintergrundwissen zur Dynamik von Ohnmacht und „Opfergefühl“ nach Unrecht, Traumatisierung, in Konflikten, bei real ausweglosen Situationen und als Persönlichkeitsmerkmal (Verbitterung).
- erhalten eine Sammlung von einfach einsetzbaren Möglichkeiten in Beratung und Behandlung.
- bekommen die Möglichkeit zum direkten Transfer in die Praxis, anhand von Übungen und Interventionen mit eigenen Beispielen.
- erhalten Tipps zur Selbstreflexion und Abgrenzung.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Helga Kernstock-Redl,** Gesundheits- und klinische Psychologin, Psychotherapeutin (SF), BÖP-zertifiziert in Trauma- und Arbeitspsychologie, Coach, Supervisorin, Trainerin, Autorin, Lehrbeauftragte (ÖAP, WIKIP, SFU).

**TERMIN:** Di, 24. September, 9:30 – 17:30 Uhr und Mi, 25. September 2024, 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Mission der RESILIENZ

## Empathische Abgrenzung im Berufsalltag

Die Arbeit im Sozial- und Gesundheitsbereich kann sehr anspruchsvoll und kräfteraubend sein. In diesem Seminar geht es darum, mehr Leichtigkeit und Souveränität für den beruflichen Alltag zu gewinnen.
Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungs- oder Stresssituationen widerstandsfähig zu begegnen und diese zu überwinden.
Wer regelmäßig Sport betreibt, ist geschützt vor körperlichen Belastungen.
Mit Resilienz schützen Sie sich vor mentaler Belastung. Sie stärken Ihr geistiges Immunsystem.

Wie schaffe ich eine gute Balance aus Familie, Beziehung, Arbeit und Freizeit?
Was treibt mich an? Wo sind meine Tankstellen?

Aus Ihren eigenen Praxisbeispielen lernen wir, nützen die Kraft der Gruppe und lernen mit Erkundungsübungen aus der Polyvalgal-Theorie unseren Körper positiv zu beeinflussen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- stärken Ihre persönliche Resilienz.
- lernen sich empathisch abzugrenzen.
- reflektieren Ihre unbewussten Bewertungsfallen.
- erkennen Ihre eigenen Kraft-Trankstellen.
- nützen Achtsamkeitsübungen für Ihr autonomes Nervensystem.

## REFERENTIN:

**DSA^in^ Barbara Ertl,** Familien-, Eltern- und Erziehungsberaterin, 20 Jahre Erfahrung in der Leitung von Rainbowsgruppen sowie in der Familienberatung, Aufbau mehrerer Beratungsstellen, seit 2008 in eigener Praxis tätig. 10 Jahre Erfahrung in der Leitung einer Dienstleistung für Menschen mit Behinderungen.

**TERMIN:** Do, 26. September, 9-17 Uhr und Fr, 27. September 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# BEWEGUNG und SPORT (auch) eine Frage der MOTIVATION

## Wie wir Bewegung in den Betreuungsalltag integrieren können

Bewegung und Sport bietet uns die Möglichkeit, unseren Betreuungsalltag abwechslungsreicher und auch wirksamer zu gestalten. Was wir jedoch dafür brauchen, ist zum Einen ein hohes Maß an Eigenmotivation, zum Anderen Ideen und Wissen darüber, wie wir unseren Klient:innen Bewegung und Sport behutsam näher bringen können. Um diese beiden Aspekte geht es in diesem Workshop.

Sie entdecken Techniken, wie Sie bei sich selbst das Feuer und die Motivation für Bewegung entfachen können, und wie Sie diese Begeisterung auch weitergeben können. Sie lernen unterschiedliche Bewegungsformen kennen und erwerben ein Grundwissen über den Zusammenhang zwischen Sport und verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen sowie psychiatrischen Erkrankungen. Dazu gehört auch zu wissen, welche Sport- und Bewegungsarten bei welchen Klient:innen/Kund:innen/Bewohner:innen geeignet sind.

**Bitte mitbringen: Sport- oder Freizeitgewand, Nordic Walking Stöcke**

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- können sich selbst leichter für Bewegung motivieren und probieren unterschiedliche Bewegungsformen aus.
- können andere zur Bewegung motivieren.
- wissen, wie Sie Ihre Klient:innen behutsam an die regelmäßige Bewegung heranführen können.
- haben ein Grundwissen über den Zusammenhang und die Wirkweisen von Bewegung und Sport bei verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen und psychischen Belastungen, wie beispielsweise zu viel Stress.

## REFERENTEN:

**Mag. Thomas Kayer,** Sportpsychologe & Mentalcoach, sowie Trainer/Referent für Motivation, Stressmanagement und Kommunikation, Universitätslektor, Geschäftsführer Groundwork GmbH.
**Mag. Jürgen Plechinger,** Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe.

**TERMIN:** Mo, 30. September und Di, 1. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Bildungshaus Schloss Retzhof, Dorfstraße 17, 8430 Wagna
**KOSTEN:** 395,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# STIMMENhören

## Gelingende Beziehungsarbeit mit Stimmenhörenden

Viele Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen leiden unter sogenanntem „Stimmenhören“. Dabei handelt es sich um akustische Halluzinationen, die häufig die Lebensqualität der Betroffenen massiv beeinträchtigen.

Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Theorie des „Stimmenhörens“ und geht dabei folgenden Fragen nach:

- Wie lässt sich dieses Phänomen erklären?
- Wie entstehen akustische Halluzinationen und welche Arten gibt es?
- Welche Bedeutung können diese „Stimmen“ haben?
- Welche Behandlungsansätze gibt es und wie erfolgreich sind sie?

Darauf aufbauend werden anhand von Fallbeispielen subjektive Erlebnisweisen und Reaktionen der Betroffenen dargestellt. Besonderes Augenmerk wird auf eine gelingende Beziehungsarbeit mit Betroffenen und dabei, zu beachtende Kommunikations- und Verhaltensregeln, gelegt. Aber auch Aspekte des Selbstschutzes in der Betreuung werden behandelt.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen über Entstehung, Arten und mögliche Bedeutungen von akustischen Halluzinationen Bescheid.
- kennen verschiedene Behandlungsansätze und deren Erfolgsaussichten beim Phänomen „Stimmenhören“.
- setzen sich mit dem subjektiven Erleben von Betroffenen auseinander.
- wissen, welche Kommunikations- und Verhaltensregeln zu einer gelingenden professionellen Beziehungsarbeit beitragen.

## REFERENTIN:

**Dr.in Sigrid Alvin,** Fachärztin für Psychiatrie, Ärztin für psychotherapeutische Medizin (Psychoanalyse), Supervisorin, Lehrtätigkeit.

**TERMIN:** Di, 1. und Mi, 2. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Das BIPOLARE Spektrum

## Von „himmelhoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“

Zwischen den beiden Stimmungs-Polen „ganz oben“ und „ganz unten“ gibt es ein breites Spektrum unterschiedlicher Erkrankungen. Die Diagnosen unterschiedlicher Typen der bipolaren Störung lassen sich erst aus dem Verlauf der Erkrankung heraus verstehen. Neben unterschiedlichen Ausprägungsformen und Verläufen dieser Krankheiten gibt es aber auch große Unterschiede im Hinblick auf Art und Auftreten der Symptomatik.

Ausgehend von grundlegenden Überlegungen (was ist „psychisch“? was bedeutet „krank“?) wird über das bio-psycho-soziale Gesundheitsmodell ein Zugang zur eigentlichen Thematik geschaffen: Dem Erkennen von Stimmungserkrankungen aus dem bipolaren Spektrum und dem konstruktiven Handeln mit den Betroffenen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erzeugen ein Grundverständnis zu verschiedenen Arten der Erkrankungen aus dem bipolaren Spektrum für die tägliche Arbeit.
- sind in der Lage, den Krankheitswert unterschiedlicher Symptomausprägungen und verschiedener Verläufe abzuschätzen.
- kennen Möglichkeiten und Grenzen von pharmakologischen Ansätzen und psychologischen Strategien zur Behandlung der bipolaren Störung.
- diskutieren Interventionsformen und haben Handlungsoptionen für Krisensituationen.

## REFERENTIN:

**Sen. Scientist Priv.-Doz. Mag.ª Dr.in Nina Dalkner,** Klinische- und Gesundheitspsychologin, Scientific Director an der Klinischen Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Graz, Leiterin des psychologischen Arbeitsbereichs der Spezialambulanz für Bipolare Störungen.

**TERMIN:** Do, 3. Oktober, 9-17 Uhr und Fr, 4. Oktober 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 305,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Buntes Leben – sinnvolles Leben

## Kreative Ideen für den Betreuungsalltag – ein Workshop

„Der Sinn des Lebens ist ein Leben mit Sinn“ (Robert Burns) …auch für Menschen mit komplexer Beeinträchtigung.

Gute Pflege und Versorgung im Alltag machen einen großen Teil in der Begleitung von Menschen mit hohem und höchstem Hilfebedarf aus, sowohl in der Tagesbetreuung als auch im Wohnbereich. Und doch ist da noch mehr, was das gemeinsame Leben bunter und lebendiger machen kann.

Im Rahmen dieses Workshops lassen wir der Kreativität freien Lauf und entwickeln gemeinsam als Expert:innen Ideen und Anregungen für eine interessante Gestaltung von Einheiten, die auf Ihre Zielgruppe angepasst, Lebensfreude, Wahrnehmungsanregungen, Bewegungsmöglichkeiten und individuelle Entwicklungsanregungen ermöglichen. Die an diesem Tag entwickelten Angebote sollen sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen einsetzbar sein.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- entwickeln interessante Angebote für Ihre Kund:innen für die Jahresplanung.
- kennen eine Reihe von Möglichkeiten, alle Wahrnehmungsbereiche anzuregen.
- wissen um die Notwendigkeit und kennen Möglichkeiten, (innere und äußere) Bewegung in das Leben von Menschen mit komplexer Beeinträchtigung zu bringen.

### REFERENTIN:

**Dipl.-Päd.in Ingeborg Wolfmayr,** Vortragende mit Schwerpunkt Behindertenarbeit in der Erwachsenenbildung, ehemalige Lehrerin für (schwerst-)behinderte Kinder und Jugendliche sowie in der Schule für Sozialbetreuungsberufe (Caritas).

**TERMIN:** Mo, 7. und Di, 8. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Unterstützte KOMMUNIKATION

## Zertifikats-Einführungskurs nach Standard der Gesellschaft für Unterstützte Kommunikation (GesUK)

Der Kurs führt die Teilnehmer:innen in die Unterstützte Kommunikation ein und vermittelt die Grundlagen des Fachgebietes.
Neben Grundbegriffen und Grundhaltungen werden in diesem Einführungskurs nach dem Standard der GesUK die Aufgaben und Zielsetzungen der Unterstützten Kommunikation geklärt.

Orientiert an den Stufen der Kommunikationsentwicklung werden diagnostische Fragen diskutiert, ein Überblick über die Kommunikationsformen und verschiedene Kommunikationshilfen gegeben sowie Grundprinzipien, Interventionsmodelle und verschiedenste Ideen und Materialien für die Kommunikationsförderung präsentiert.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- beschäftigen sich mit den Grundbegriffen und Grundhaltungen der Unterstützten Kommunikation.
- bekommen einen Überblick über die Kommunikationsformen und verschiedene Kommunikationshilfen.
- erhalten Ideen und bekommen Materialien zur UK präsentiert.
- haben die Möglichkeit ein Zertifikat der dt. Gesellschaft für Unterstützte Kommunikation e.V. zu erhalten (im Seminarpreis nicht inkludiert).

## REFERENTIN:

**Barbara Leitner,** Beratung & Schulung LIFEtool Graz, Referentin der GesUK e.V.

**TERMIN FÜRSTENFELD:** Mo, 7. und Di, 8. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, vor Ort für 25,00 Euro ein Zertifikat der GesUK e.V. zu erwerben.

# Arbeits- und SozialRECHT auf Basis des Kollektivvertrages der Sozialwirtschaft Österreich

Der Kollektivvertrag der Sozialwirtschaft Österreich (SWÖ-KV) gilt als Leitkollektivvertrag der Arbeitgeber:innen im privaten Sozial- und Gesundheitsbereich. Daher kommt ihm auch in den einzelnen Betrieben umfassende Bedeutung zu. Nicht nur die Personalverrechnung, sondern auch Führungskräfte und deren Mitarbeiter:innen kommen tagtäglich mit Arbeitsrecht und insbesondere mit dem SWÖ-KV in Kontakt. Im Seminar soll daher ein Überblick über die wichtigsten Bestimmungen sowie die Neuerungen durch den Kollektivvertragsabschluss 2024 gegeben werden.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen um die Rechte und Pflichten der Arbeitgeber:innen und der Arbeitnehmer:innen.
- kennen die relevanten Bestimmungen hinsichtlich Durchrechnungszeitraum, Gleitzeit und Dienstplan in den einzelnen Bereichen.
- wissen, wie sich das Gehaltssystem des SWÖ-KV zusammensetzt und welche Sonderansprüche der SWÖ-KV gewährt.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Yvonne Hochsteiner,** LL.M., Rechtsreferentin Sozialwirtschaft Österreich.

**TERMIN:** Mi, 9. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Sozialwirtschaft Österreich

# KRÄNKUNGEN

## ... und unser Umgang damit

Kränkungen bedeuten einen Angriff auf die Selbstachtung, sie treffen uns mitten ins Herz, sie trüben das Lebensglück, stoßen Menschen in Verbitterung und bestimmen Entscheidungen. Auch unsere Klient:innen/Kund:innen haben Kränkungen erlebt und oftmals nicht überwunden oder sind nach wie vor damit konfrontiert. Das kann körperlich und seelisch Spuren hinterlassen.
In diesem Seminar setzen wir uns aus personenzentrierter Sicht mit den Wurzeln solcher destruktiven Tendenzen auseinander. Wie kann der Mensch den Umgang mit Kränkungen in der Nachbetrachtung verändern? Wir beschäftigen uns damit herauszufinden, wo genau Kränkungen vorliegen und wie wir – anhand von Beispielen aus der Praxis – lernen, Auswege aus dem erlernten Denkmuster zu suchen und Lösungen zu finden, um zukünftig anders mit Kränkungen umzugehen bzw. die Kränkung des anderen besser zu verstehen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- bekommen einen Überblick über Kränkungsformen und -phasen in der Theorie.
- erkennen Zusammenhänge mit Schuld, Scham, Wut und Schmerz.
- setzen sich mit Hilfe von Praxisbeispielen mit Begleitungsmöglichkeiten auseinander.

**REFERENTIN:** **Karin Schwarz,** Psychosoziale Beratung, Supervision.

**TERMIN:** Do, 10. Oktober 2024, 9 -17 Uhr (8UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Mit ZIELEN arbeiten

## ZIELfindung und ZIELformulierung

In der Begleitung von Menschen spielt die Unterstützung bei der individuellen Entwicklung eine bedeutende Rolle. Dabei gilt es, gemeinsam mit Kund:innen und Klient:innen Ziele zu finden und festzulegen.

Dabei ist es notwendig:
- herauszufinden, welche Motivation und welche Anliegen für Kund:innen und Klient:innen aktuell relevant sind.
- den Unterschied zwischen eigenen und den Zielen anderer zu erkennen.
- Ziele derart zu formulieren, dass sie erreicht werden wollen und überprüft werden können.
- den Umgang mit nicht erreichten Ergebnissen ebenso zu planen.

Klar definierte Ziele ermöglichen eine strukturierte und lösungsorientierte Arbeit und bieten Orientierung, um den gemeinsamen Weg der positiven Entwicklung nicht aus den Augen zu verlieren.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen über die Bedeutung von Zielen und deren Formulierung Bescheid.
- können Ziele lösungsorientiert und evaluierbar formulieren.
- erproben praktisch, wie man Ziele gemeinsam mit dem Gegenüber erarbeitet und dabei darauf achtet, dass es die Ziele der Klient:innen und Kund:innen bleiben.
- wissen, wie man Ziele überprüft und was man tun kann, wenn sie nicht erreicht wurden.

### REFERENTIN:

**Dr.in Andrea Lienhart,** Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Schematherapie i. A.), Wahlpsychologin, Supervisorin. In eigener Praxis in Voitsberg tätig.

**TERMIN:** Fr, 11. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# DEESKALATION und SELBSTSCHUTZ in Gesundheits- und Sozialberufen

## Aggression erkennen - handeln - schützen

In der Begleitung und Betreuung von Menschen (z.B. in der Pflege oder in Familien) kann man mit unterschiedlichsten Formen von Gewalt konfrontiert werden. Hier ist es notwendig, rechtzeitig verbale und/oder nonverbale Signale des Gegenübers wahrzunehmen und die geeignete Form der Kommunikation zu finden. Ferner ist es hilfreich zu wissen, welche Möglichkeiten und Grenzen es gibt, wenn man selbst in eine bereits eskalierende Situation kommt.

In diesem Seminar geht es darum, die persönlichen Kompetenzen auf mentalen und körperlichen Schutz zu richten, sowie die Eigen- und Fremdreflexionsfähigkeit als zusätzliche Handlungskomponente zu erkennen. Dies ermöglicht, im Umgang mit verbal und/oder körperlich aggressiven Personen, gelassener und sicherer zu werden.
Dieser Tag besteht aus einer Mischung aus Theorie und interaktivem Training.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung**

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen Ursachen und Formen von Gewalt kennen und können Signale besser wahrnehmen und deuten.
- erproben Kommunikationstechniken, die deeskalierend wirken.
- arbeiten an Fallbeispielen aus der eigenen beruflichen Praxis.
- erproben Situationen und lernen dabei neue Handlungsansätze kennen.
- lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu überprüfen.

## REFERENTEN:

**Walter Toniolli, MBA, MSc,** selbständiger Unternehmens- und Sicherheitsberater, Trainer und Coach für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter:innen; diplomierter Mental-, Burnoutpräventions-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer, langjährige Tätigkeit im Polizeidienst.
**Harald Ehgartner,** Polizeibeamter, Ausbildungsbeauftragter für die Feuerwehr, Trainer an der Sicherheitsakademie des Bundesministeriums für Inneres.

**TERMIN:** Mo, 14. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

# FASD - Fetale Alkohol-Spektrumstörung

## Symptomatiken und hilfreiche Haltung im Alltag

FASD ist eine lebenslange, oftmals nicht sichtbare Behinderung und in Österreich noch nicht ausreichend bekannt, wodurch es oftmals an Unterstützungsmöglichkeiten für die Betroffenen fehlt.
FASD ist der Oberbegriff für vorgeburtliche Schädigungen, die durch mütterlichen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft entstehen können und sind eine der häufigsten angeborenen Ursachen für Entwicklungsstörungen. FASD kann nicht nur bei hohem Alkoholkonsum der Mutter entstehen, sondern auch bereits bei kleineren Mengen, was vielfach unbekannt ist. FASD ist vielschichtig, individuell und besteht ein Leben lang.

Im Rahmen dieses Seminars beschäftigen wir uns mit der Entstehung von FASD, den vielfältigen Symptomen, der Diagnoseerstellung, Unterstützungsmöglichkeiten und dem Umgang mit Betroffenen.

Fallbeispiele und Übungen ermöglichen eine praxisnahe Auseinandersetzung mit dem Thema.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen Hintergründe und Diagnosestellung von FASD kennen.
- gewinnen einen Überblick über verschiedene Symptomatiken in den einzelnen Lebensphasen.
- verstehen den Zusammenhang zwischen Verhalten und Hirnfunktionen.
- bauen eine hilfreiche Haltung im Berufsalltag auf.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Stephanie Pfeifer,** Klinische und Gesundheitspsychologin, Mitarbeiterin im Beratungsdienst Simmering von RETTET-DAS-KIND Österreich, tätig in freier (Online)Praxis in der Diagnostik, Beratung und Schulung zum Themenschwerpunkt FASD, Vorstandsmitglied der FASD Hilfe Austria und Adoptivmama von Kindern mit FASD & Frühtraumatisierung.

**TERMIN:** Di, 15. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Heute KOLLEG:IN, morgen FÜHRUNGSKRAFT

## Den Rollenwechsel erfolgreich gestalten

Von Kolleg:in zu Kolleg:in - das war gestern - nun ist oder wird man deren Vorgesetzte:r.
Ein derartiger Übergang sollte gut gestaltet sein, denn er wirft auch knifflige Fragen auf:

- Was bringt die geänderte Rolle mit sich?
- Auf welche Herausforderungen gilt es zu achten?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen um?
- Wie finde ich in der neuen Rolle die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz?
- Wie kann ich Mitarbeiter:innen motivieren und mich dennoch durchsetzen und positionieren?

Wie dieser Rollenwechsel für alle Betroffenen gut gestaltet werden kann, steht im Zentrum dieses Seminars.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- haben Klarheit über die Rollenveränderung und haben „einen Plan“ wie Sie mit den Veränderungen umgehen (werden).
- können Ihre persönliche Haltung/Ihr Führungsverständnis überdenken.
- kennen Formen und Möglichkeiten, die Sie in Ihrer (neuen) Führungsrolle stärken können.

## REFERENT:

**Franz Seidl, MAS, MBA,** eingetragener Mediator, Coach, Psychotherapeut, selbständiger Unternehmensberater, zertifizierter Risikomanager und Führungskräftetrainer, langjährige Tätigkeit als Führungskraft im öffentlichen Gesundheitsbereich und in der Katastrophenhilfe.

**TERMIN:** Fr, 18. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Professionell in Beziehung gehen, statt Grenzen ziehen

## Professionelle Haltung in der Arbeit mit Jugendlichen

Für die Arbeit mit Jugendlichen ist so manches von dem, was in Ausbildungen vermittelt wird, nicht eins zu eins umsetzbar. Hier braucht es Kreativität und den Mut, unkonventionell und doch klar und respektvoll in Kontakt zu gehen.

In einem ersten Schritt soll im Seminar ein Einblick in die Lebenswelt der Jugendlichen gegeben werden. Identitätsfindung in der Pubertät sowie das digitale Erleben stehen dabei im Fokus. Gerade in dieser Zeit der Pubertät, zwischen persönlichen Krisen und eigener Identitätsfindung besteht der Wunsch nach verlässlichen Beziehungsangeboten und lebenswelt-kompetenten Bezugspersonen. Dies ist besonders bei Krisen, psychischen Belastungen und Suizidalität im Jugendalter entscheidend.

Weiters beschäftigen wir uns mit der Entwicklung der eigenen Haltung, sowie Beratungsmöglichkeiten und Gesprächstools für die Zielgruppe der Jugendlichen.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- bekommen einen Einblick in die Lebenswelt von Jugendlichen.
- beschäftigen sich mit krisenhaften Erfahrungen der Zielgruppe.
- arbeiten an Ihrer Haltung gegenüber Jugendlichen weiter.
- lernen Beratungsmöglichkeiten und -tools kennen.

### REFERENTIN:

**Dr.in phil. Marlena Koppendorfer,** Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin in freier Praxis und in der institutionellen niederschwelligen Basisversorgung, Ehe- und Familienberaterin. Langjährige Erfahrung in der Beratung von Kindern, Jugendlichen und Bezugspersonen bei 147 Rat auf Draht und der LGBITQA* Courage Beratungsstellen. Trainerin im Rahmen des EU-geförderten Projektes saferinternet.at.

**TERMIN GRAZ:** Mo, 21. und Di, 22. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# UMGANG mit herausforderndem Verhalten

Herausforderndes Verhalten und besondere Situationen begegnen uns in der Betreuung und Begleitung von Menschen immer wieder. Hier gilt es, diese Herausforderungen anzunehmen, immer wieder für Klarheit zu sorgen und eine arbeitsfähige Beziehung aufzubauen bzw. aufrecht zu erhalten.

Das Abbauen von Widerständen sowie der Aufbau von Beziehung und welche neurobiologischen Zugänge dafür hilfreich sind, sind Inhalte dieses Seminares. Auf Grundlage der Haltungen des Konzeptes der Neuen Autorität (nach Haim Omer) stehen Menschen, die mit Menschen arbeiten mit ihren Fragen und Herausforderungen im Mittelpunkt. Durch Reflexion, Übungen und (neue) Haltung kann ein gelingendes gemeinsames Tun im herausfordernden Arbeitsalltag möglich sein.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- haben ein grundsätzliches Verständnis wie Beziehung (neurobiologisch) ent stehen kann.
- wissen, wie Sie herausforderndem Verhalten begegnen können (deeskalierende Haltung, Methoden und Techniken).
- kennen die Grundhaltung des Konzeptes der Neuen Autorität.
- können für Klarheit sorgen und arbeitsfähige Beziehungen aufbauen.

## REFERENT:

**Mag. Wolfgang Binder,** Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (VT), NVR-Trainer.

**TERMIN:** Do, 24. und Fr, 25. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# „Ein SKILL kommt selten alleine“ - Skills zur Emotionsregelung

## Was tun, wenn die Spannung unerträglich wird…

Unter Skills versteht man (an)geeignete Strategien, um mit negativen Gefühlen oder
Spannungszuständen umzugehen. Menschen, die solche Strategien nicht beherrschen,
zeigen oft Schwierigkeiten in der Emotions- und Impulsregulation, was zu unangemessenen Handlungen oder Angst und Panik führen kann. Häufig betroffen sind Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsentwicklung sowie einer traumatisierenden Entwicklung.

Was dieses sogenannte dysfunktionale Verhalten ausmacht, in welcher Form es auftritt und wie man intervenieren kann, soll in diesem Seminartag erarbeitet werden.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- beschäftigen sich mit dem Umgang von Emotions- und Impulsregulationsschwierigkeiten mit der Hilfe sogenannter Skills.
- lernen, Spannungszustände zu erkennen und zu bewerten.
- tauschen sich über unterschiedliche Erfahrungen in diesem Bereich aus.

## REFERENTIN:

**Dr.in Sylvia Kaschnitz,** Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychotherapeutische Medizin, OÄ an der Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie am LKH Graz, sowie in freier Praxis tätig.

**TERMIN:** Mo, 4. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Von der gefährlichen DROHUNG zur Tat

## Wann ist eine Drohung eine Drohung?!

Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten, sehen sich in ihrer Tätigkeit immer häufiger mit Bedrohungen konfrontiert. Dieses Seminar soll einen grundsätzlichen Einblick in die unterschiedlichen Formen von Drohungen bzw. deren Umsetzungswahrscheinlichkeit geben. Hierfür werden sowohl Persönlichkeits- und Störungsaspekt der/des Drohenden, als auch die Entwicklungsmodelle zum möglichen Gewaltdelikt erklärt und an Fallbeispielen anschaulich vorgestellt. Abschließend werden Strategien und Möglichkeiten im Umgang mit verschiedenen Drohungen erörtert und ein allgemeines bzw. individuelles Risikomanagement erstellt.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen um die Abstufungen und Formen von Drohung und damit verbundenem Aggressionsrisiko.
- beschäftigen sich mit dem „Dahinterliegenden“ einer Drohung.
- wissen um zugrundeliegende Persönlichkeitsmerkmale und psychische Störungen.
- kennen Strategien und Möglichkeiten im Umgang mit verschiedenen Drohungen.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Anita Raiger, MA,** Forensische Psychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Mediatorin, gerichtlich beeidigte & zertifizierte Sachverständige mit dem Schwerpunkt auf Gefährlichkeits- und Rückfallprognosen von Gewalt- und Sexualstraftäter:innen.

**TERMIN:** Di, 5. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Tod und Trauer in der Begleitung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Jeder Mensch macht unterschiedliche Erfahrungen damit und trauert ganz individuell. Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung haben dasselbe Recht zu trauern, brauchen dabei jedoch oft adäquate Begleitung und Unterstützung.

Im Rahmen dieses Seminars setzen wir uns damit auseinander, was Menschen mit kognitiven Einschränkungen in dieser Extremsituation brauchen, wie man mit ihnen über den Tod sprechen und wie sich dieser „Trauerstress" auswirken kann.

Fallbeispiele und eine praxisnahe Auseinandersetzung mit dem Thema runden dieses Seminar ab.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- bekommen einen Einblick, wie Menschen (mit kognitiver Beeinträchtigung) Trauer und Tod erleben können.
- schaffen es, emotionale Distanz zu wahren und unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse adäquat zu unterstützen.
- werden durch dieses Seminar zum „Fels in der Brandung".

## REFERENTIN:

**Mag.ª Petra Preimesberger,** Klinische (Notfall-) und Gesundheitspsychologin, Trauma- und Trauerbehandlung sowie Supervisorin in eigener Praxis, Lehrbeauftragte und ehemalige fachliche Leitung Krisenintervention Rotes Kreuz.

**TERMIN:** Mi, 6. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Gehirn-(R-)EVOLUTION

## Wie gehen wir mit unseren Gehirnen um – und was denken sich unsere Gehirne dabei?

Das Seminar bietet eine neuro-psychiatrische Reise in „das menschliche Gehirn“ mit seinen Entwicklungsmöglichkeiten und seinen unterschiedlichen Wahrnehmungsverarbeitungen.
Wir spannen einen Bogen von der gesunden Gehirnentwicklung, in der sowohl konstitutionelle als auch funktionelle Faktoren zur individuellen und jeweils einzigartigen Ausgestaltung des Gehirnes führen – über besonders vulnerable Entwicklungsphasen, die in der Kindererziehung besondere Aufmerksamkeit erfordern – bis hin zur „Gehirn-Krise“, die psychische und neurologische Krankheiten zur Folge haben kann.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Bedeutung von Bewegung, Schlaf, und Ernährung, sowie mit den Alterungsprozessen im Gehirn und der Auswirkung von Depression und anderen psychischen Erkrankungen. Besondere Beachtung findet das „soziale Gehirn“ zum einen im Kontext Plastizität, Resilienz und zum anderen im Zusammenhang mit Suchterkrankungen. Es werden die günstigen Einflüsse auf das Gehirn zusammengefasst, wobei auch Lerntechniken nicht unerwähnt bleiben.

**Abschließend gibt es die Möglichkeit zu diskutieren.**

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, wie sich das Gehirn entwickelt, Wahrnehmungen verarbeitet werden und was dies beeinflusst.
- beschäftigen sich mit vulnerablen Entwicklungsphasen des Gehirns und wie sich negative Einflüsse auswirken können, bis hin zu psychischen Erkrankungen.
- lernen, welche Bedeutung soziale Beziehungen auf das Gehirn haben.
- erfahren, was das Gehirn beim Lernen unterstützt und ihm hilft, gesund zu bleiben.

## REFERENTIN:

**Dr.in Sigrid Alvin,** Fachärztin für Psychiatrie, Ärztin für psychotherapeutische Medizin (Psychoanalyse), Supervisorin, Lehrtätigkeit.

**TERMIN:** Do, 7. und Fr, 8. November 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen **(BÖP)** anerkannt.

# Digital Detox

## Bewusster Umgang mit Smartphone und Co

Täglich verbringen wir viele Stunden online. Wieso ist das Verweilen auf diversen Apps und Plattformen so verlockend? Und welche Auswirkung hat dies auf Fokus, Stresslevel und Wohlbefinden?
Dieser Workshop bietet Raum für Reflexion der eigenen digitalen Gewohnheiten. Es wird besprochen, weshalb das „Klicken, Liken und Swipen“ so reizvoll sein kann und welche Nebenwirkungen dadurch entstehen können. Zudem entwickeln Sie individuelle Lösungsstrategien, um Ihren bewussten Umgang mit digitalen Medien zu leben.

Der Workshop besteht aus Input, Interaktion und vor allem Selbstreflexion. Es geht nicht darum, digitale Medien negativ zu besetzen, sondern vielmehr darum, einen bewussten Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop zu leben.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, warum digitale Medien (z. B. das Smartphone) so verlockend auf uns wirken.
- reflektieren Ihre eigenen Gewohnheiten mit E-Mails, Social Media und anderen Apps.
- definieren Wege, um bewusster mit dem Smartphone und Co umzugehen.

### REFERENTIN:

**Christina Feirer, MSc,** Lebens- und Sozialberaterin, Persönlichkeits- & Hypnosecoaching, Digital Detox.

**TERMIN:** Do, 7. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

# Biografiearbeit: Im Dialog mit Geschichten

Biografiearbeit, die persönlichen Lebenswege in ihren vielfältigen Zusammenhängen betrachtet, ermöglicht ein tieferes Verständnis für unsere eigene Geschichte, die der Familie und für die Geschichten anderer.

In einem erfahrungsorientierten Seminar erkunden wir unterschiedliche Methoden und Formate für Einzel- und Gruppensettings: narrative Gesprächsführung, Erzählkreise, Story Circles, biografisches Schreiben und weitere kreative Zugänge wie Arbeiten mit szenischem Spiel, mit Gegenständen, Fotos, Film, Arbeiten in der Natur.

Im professionellen Austausch reflektieren wir Sinn und Wirkung des lebensgeschichtlichen Erzählens für Einzelne, Familien, Unternehmen, Gemeinschaften und Gesellschaft.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- lernen unterschiedliche Methoden und Formate kennen und können diese praktisch erleben und reflektieren.
- betrachten wichtige Begriffe wie Erzählen, Zuhören, Fragen, Zeugenschaft genauer.
- beschäftigen sich mit Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit in unterschiedlichen Kontexten.
- bekommen einen Einblick in die Biografieforschung und das Menschen- und Gesellschaftsbild kontextbezogener Biografiearbeit.

## REFERENTIN:

**Dorothea Kurteu,** Journalistin, Filmemacherin, Psychologische Beraterin, Biografin.

**TERMIN:** Mo, 11. und Di, 12. November 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10% USt)

# Sexualität und Selbstbestimmung

## Begleitung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Die Begleitung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in ihrer sexuellen Entwicklung und auf ihrem Weg zu selbstbestimmt gelebter Sexualität stellt Betreuer:innen und Fachteams und auch unsere Kund:innen vor vielfältige Fragen und Aufgaben.

Das Recht auf selbstbestimmte Sexualität hat sich vor allem durch die Empfehlungen der WHO und der Verankerung in der UN-Behindertenkonvention stark weiterentwickelt. Die daraus resultierenden Aufgaben für Einrichtungen und die damit verbundenen Herausforderungen für Mitarbeiter:innen stehen im Fokus dieses Seminares. Einblick in die individuelle Begleitung von Kund:innen wird die Erörterung eines konkreten Fallbeispieles aus dem eigenen Betreuungsalltag ermöglichen. Dabei gilt es u.a. den Blick auf die Grenzen unserer Kund:innen, als auch auf die Grenzen des begleitenden Umfeldes zu achten, sowie grenzüberschreitendes Verhalten zu vermeiden bzw. Handlungsabläufe zu definieren.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- eignen sich Wissen zum Thema Sexualität und Selbstbestimmung an.
- erkennen die Wichtigkeit von (sexuellen) Lernfeldern sowie Ihre Möglichkeiten, diese zu unterstützen.
- kennen sexualpädagogische Materialien zum unterstützenden Einsatz.
- erlangen Klarheit über Ihre Rolle und Aufgabenbereiche zum Themenschwerpunkt.
- lernen anhand von Fallanalysen ressourcenorientierte Interventionen kennen.

### REFERENT:INNEN:

**Team der Fachstelle .hautnah.** der alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H.

**TERMIN FÜRSTENFELD:** Di, 12. und Mi, 13. November 2024, 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10% USt)

# Das INNERE KIND ... ist kein Einzelkind

## Über die Arbeit mit unterschiedlichen inneren-Kind-Anteilen

„Das innere Kind“ ist Thema zahlreicher Ratgeber und Fachbücher; was mit dem inneren Kind gemeint ist und welche Herangehensweisen daraus resultierend in der Arbeit mit dem inneren Kind beschrieben wird, ist sehr unterschiedlich ... was nicht verwundert, weil das innere Kind kein Einzelkind ist. Alle inneren-Kind-Anteile und die in ihnen verborgenen Gefühle wie Schmerz, Trauer, Angst aber auch Neugierde, Vertrauen und Freude spielen im Erwachsenenleben eine wichtige Rolle.

In diesem Seminar werden wir uns einen Überblick verschaffen - über verschiedene innere-Kind-Anteile, deren weitreichende Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Handeln als Erwachsene/r und den Möglichkeiten der verantwortungsbewussten Arbeit mit ihnen ... mit den eigenen inneren Kindern und jenen unserer Klient:innen.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- entwickeln ein Verständnis über unterschiedliche innere Kinder, wie sie entstehen, wie sie sich zeigen und im Hier und Jetzt auswirken.
- wissen, welche anderen Persönlichkeitsanteile in der Arbeit mit inneren Kindern förderlich und erforderlich sind.
- kennen und berücksichtigen die Gefahren und Risiken in der Arbeit mit verletzten inneren-Kind-Anteilen.
- erweitern Ihr Repertoire im verantwortungsbewussten Umgang mit inneren Kindern für die professionelle Beziehungsarbeit.

### REFERENTIN:

**Dr.in Gerda Peschel,** Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin, Transaktionsanalytikerin, Supervisorin.

**TERMIN:** Mi, 13. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Rückenschonendes Arbeiten

## Mein Körper als Ressource

Die Pflege ist eine herausfordernde Tätigkeit, unter welcher der eigene Rücken manchmal leidet. Dieser Tag widmet sich dem rückenschonenden Handeln in der täglichen Arbeit.

Dabei stehen folgende Aspekte im Fokus:
- „der Blick auf meinen Rücken“
- (Auffrischung) kinästhetischer Grundlagen
- rückenschonende Techniken und praktische Anwendungsübungen für den pflegenden Alltag
- Arbeit an den Beispielen aus dem eigenen Pflege-Alltag: Reflexion & Optimierung

**Bitte mitbringen: Fallbeispiele bzw. Situationen aus dem Pflegealltag, die Schwierigkeiten aufweisen**.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- reflektieren Ihren Umgang mit dem eigenen Körper.
- frischen rückenschonende Techniken für den pflegenden Alltag auf, und probieren diese aus.
- lernen kinästhetische Grundlagen kennen.

## REFERENT:

**Gerfried Lückl, MSc,** Pflegepädagoge, Diplomierter Psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger, Akupunktmassage, Qi Gong Yangsheng Wuhan-Stil Lehrender, Systemischer Supervisor.

**TERMIN LIEZEN:** Do, 14. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** Haus der Inklusion, Fronleichnamsweg 11, 8940 Liezen
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10% USt)

# VerhaltensMUSTER unterbrechen

## Vererbte Muster erkennen, unterbrechen und verabschieden

Immer wieder stellen wir bei uns oder anderen fest, dass bestimmte Verhaltensweisen von Generation zu Generation weitergegeben werden und sich das auch durch die Familiengeschichten vieler Klient:innen zieht.

So zum Beispiel: Kinder aggressiver Eltern verhalten sich ihren Kindern gegenüber ähnlich aggressiv. Die Tochter der überforderten Mutter hat später selbst Probleme, sich zu entspannen.

Damit Verhalten unterbrochen werden kann, müssen wir es zunächst erkennen und Betroffenen helfen, es zu reflektieren und sie dabei auf praktischer Ebene unterstützen. Wie diese Unterstützung aussehen kann, wird in diesem Seminar gezeigt. Achtsamkeits- und Skillstraining sowie Übungen aus der Traumatherapie können Entspannung, Ruhe und Sicherheit geben. Im Seminar werden diese unterschiedlichen Übungen vermittelt und erprobt, um mit neuem Handwerkszeug in den eigenen Tätigkeitsbereich zu gehen.

Dabei darf ein kleiner Ausflug zu den eigenen Mustern nicht fehlen – denn wenn wir Menschen dabei helfen wollen, neue Strategien und Wege zu entwickeln, lohnt es sich, auch die eigenen Erblasten zu reflektieren.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen theoretische Grundlagen über die Weitergabe von Verhaltensmustern, Traumatisierungen und Überlebensstrategien.
- erfahren etwas über eigene Verhaltensmuster.
- bekommen ein Repertoire an praktischen Übungen (Entspannungstechniken, Traumatechniken, Skillstraining, etc.).

### REFERENTIN:

**Dr.in Astrid Just,** Systemische Psychotherapeutin, Soziologin, Diplomierte Sozialarbeiterin, Supervisorin und Coach, jahrelange Erfahrung im Bereich Psychiatrie, Trauma und Krisenintervention, Autorin, Mitarbeiterin am Institut für Systemische Therapie Wien.

**TERMIN:** Fr, 15. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Wann ist genug und wer bestimmt das?

## Über den Umgang mit den Grenzen der Selbstbestimmung.

Selbstbestimmung ist ein hoher Wert in der Begleitung von Menschen. Und doch gibt es immer wieder Situationen, in denen Menschen Dinge tun, die ihnen offensichtlich nicht guttun und deren Folgen sie, unserer Meinung nach, nicht abschätzen können, wie zum Beispiel zu viel oder zu wenig von etwas oder immer wiederkehrende, herausfordernde Verhaltensweisen.
Manchmal taucht in diesem Zusammenhang auch die Frage nach einem möglichen Suchtverhalten auf wie z.B.: dem Konsum von Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol oder Surfen im Internet.

Die Frage: „Wo ziehen wir hier die Grenze zwischen Fremd- und Selbstbestimmung?“ stellt eine große Herausforderung an das Team dar. Auch: wie viel selbstbestimmtes Leben verträgt eine Gemeinschaft?

Im Rahmen dieser Veranstaltung setzen wir uns mit Grenzthemen auf vielen Ebenen auseinander. Dabei sollen eigene Erfahrungen und Praxisbeispiele im Zentrum stehen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- bewegen sich entlang der Grenzen der Selbstbestimmung.
- diskutieren Möglichkeiten des Umganges mit herausforderndem Verhalten an den Grenzen der Selbstbestimmung.
- wissen, wie selbstbestimmtes Verhalten innerhalb unseres gesellschaftlichen Rahmens unterstützt werden kann.
- können Selbstbestimmung von Zwängen und Suchtphänomenen abgrenzen.

## REFERENTIN:

**Dipl.-Päd.in Ingeborg Wolfmayr,** Vortragende mit Schwerpunkt Behindertenarbeit in der Erwachsenenbildung, ehemalige Lehrerin für (schwerst-)behinderte Kinder und Jugendliche sowie in der Schule für Sozialbetreuungsberufe (Caritas).

**TERMIN:** Di, 19. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# ALKOHOL

## Ambivalentes Thema und Krankheitsursache

Nur ein sehr geringer Anteil jener Menschen, die in Österreich Alkohol regelmäßig in einem gesundheitsschädlichen Ausmaß konsumieren und damit als alkoholkrank zu bezeichnen sind, ist in Behandlung. Im Rahmen von professioneller Begleitung und Betreuung begegnet man immer wieder Menschen, die davon betroffen sind - von Sozialpsychiatrie über Behindertenbegleitung bis hin zur Arbeit in und mit Familien.

In diesem Seminar werden, neben theoretischem Fachwissen zur Erkrankung, auch Anregungen für die professionelle Begleitung von Betroffenen thematisiert. Darüber hinaus werden die Auswirkungen auf das private und professionelle Umfeld aufgezeigt und Interventionsmöglichkeiten besprochen.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- haben sich mit der Entstehung, dem Verlauf und dem Erkenntnisprozess dieser Erkrankung auseinandergesetzt.
- kennen die wichtigsten psychiatrischen Komorbiditäten sowie psychische und somatische Folgeerkrankungen und deren Therapieansätze.
- diskutieren Auswirkungen dieser Erkrankung auf das private und professionelle Umfeld der Betroffenen.
- nehmen Anregungen für eine professionelle Begleitung mit.

### REFERENTIN:

**Dr.in Christina Pillich,** Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Leitende Oberärztin der Ambulanzen des Zentrums für Suchtmedizin LKH Graz II, Standort Süd.

**TERMIN:** Mi, 20. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Motivational INTERVIEWING

## Motivierende Gesprächsführung – flexibel eingesetzt

In den verschiedensten beruflichen Rollen sind wir gefordert, beim Gegenüber eine Veränderung problematischen Verhaltens zu bewirken. Doch was bewegt Menschen dazu, eine Veränderung SELBST in Gang zu bringen? Wie können wir Veränderungsprozesse anregen? Wie können wir Personen dazu bewegen, selbst aktiv zu werden?
Das Konzept der „Motivierenden Gesprächsführung" wird mittlerweile flexibel eingesetzt.

Dieses Seminar befasst sich mit dem Konzept der Motivierenden Gesprächsführung. Es werden die Grundprinzipien und Methoden erläutert und im Rahmen praktischer Übungen angewandt, sodass ein Transfer des Konzepts in berufliche Beratungssettings möglich wird.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen die Grundhaltung und Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung.
- lernen die grundlegenden Methoden kennen und üben sie in Kleingruppen.
- kennen die Möglichkeiten der Motivierenden Gesprächsführung und haben diese erprobt.

### REFERENT:

**Mag. Herwig Thelen,** Klinischer- und Gesundheitspsychologe, hypnosystemischer Coach, Supervisior, Paartherapeut, Trainer für Motivational Interviewing, Trainer für NVR/Neue Autorität nach Haim Omer, Family Lab Berater, Musiker.

**TERMIN:** Do, 21. und Fr, 22. November 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# ACHTSAMKEIT und SELBSTMITGEFÜHL als Basiskompetenzen für Beratung und Betreuung

ACHTSAMKEIT ist die bewusste, nicht verurteilende Aufmerksamkeit für die Gegenwart und SELBSTMITGEFÜHL ist eine Haltung von Freundlichkeit sich selbst gegenüber, wenn man mit Selbstzweifeln und anderen inneren Konflikten kämpft. Dies sind Grundkompetenzen in der Begleitung von Menschen, die helfen, während herausfordernden Begegnungen die innere Mitte und Ruhe wieder zu finden und reaktivierten eigenen Verletzungen heilsam zu begegnen. Dadurch ermöglichen sie, in sozialen Berufen Tätigen, ein Modell für einen heilsamen Umgang mit schmerzhaften Emotionen zu sein und in schwierigen Situationen kreativ und flexibel zu bleiben.
In diesem Seminar werden Elemente von MBSR (Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion), MSC (Achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl), IMP (Interpersonelles Achtsamkeitsprogramm) vorgestellt und ausreichend Zeit verwendet, diese zu üben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte und Decke sowie die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrung mit Methoden einzulassen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erwerben ein Verständnis dessen, was in den wissenschaftlich anerkannten Interventionen unter Achtsamkeit und Selbstmitgefühl verstanden wird und wie diese klinisch wirken.
- lernen Übungen, mit denen Sie im Alltag selbst Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit und zum Selbstmitgefühl intensivieren können.
- erfahren, wie sich diese Übungen im Umgang mit herausfordernden Begegnungen auswirken.

## REFERENTEN:

**Dr. Helmut Renger,** Psychiater und Psychotherapeut, MBSR und MBCT Lehrer, langjährige Praxis in Zen Meditation, Yoga, Tai Chi und Qi Gong.
**Mag. Jörg Trettler,** Psychologe, MBSR und MBCT Lehrer, langjährige Praxis in tibetischer Meditation und tibetischem Yoga.

**TERMIN:** Do, 21. November, 9-17 Uhr und Fr, 22. November 2024, 9-12:30 Uhr (12 UE)
**ORT:** Bildungshaus Schloss Retzhof, Dorfstraße 17, 8430 Wagna
**KOSTEN:** 310,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# HUMOR

## … als RESSOURCE in unserem (Arbeits-)Alltag

„Lachen ist gesund“ lautet ein bekannter, oft gebrauchter Spruch. Warum diese Alltagsweisheit auch wirklich öfter „angewendet“ werden darf, wurde in den letzten Jahren vermehrt erforscht. Dabei wurden Zusammenhänge zwischen unserem Körper und Humor bzw. Lachen untersucht und positive Effekte festgestellt. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, Stress abgebaut und bei regelmäßiger Wiederholung das Immunsystem gestärkt.

Humor kann einerseits als gesundheitsfördernde Ressource allgemein, andererseits aber auch im Betreuungsalltag sowie in der Beratung eingesetzt werden. Neben einer humorvollen Anekdote oder lustigen Bildern (im Kopf) kann uns auch eine provokante Übertreibung und Überzeichnung zum Lachen oder Schmunzeln bringen.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen über körperliche und (neuro)biologische Zusammenhänge in Bezug auf Humor und Lachen.
- reflektieren Ihre persönliche Einstellung zum Einsatz von Humor und Provokation in der Arbeit mit Klient:innen.
- haben einen Einblick in die Erkenntnisse der Forschung zum Embodiment.
- haben die Möglichkeit, Praxisbeispiele zu besprechen und die positive Wirkung von Lachen und Humor durch Übungen am eigenen Körper zu spüren.

## REFERENT:

**Mag. Hannes Waldauer,** Klinischer- und Gesundheitspsychologe, langjährige Erfahrung in der Begleitung und Beratung von Menschen mit Behinderung und psychischen Beeinträchtigungen in Institutionen und in freier Praxis.

**TERMIN:** Mo, 25. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Umgang mit GEWALT in der Pflege & Betreuung – erkennen und handeln

## Rechtliche Rahmenbedingungen und Kommunikationsgestützte Körperinterventionen als Deeskalationsmethode

Im ersten Teil dieses Seminars geht es um das Erkennen der Formen struktureller Gewalt und die Frage, wo diese beginnt und wie sie sich äußern kann. Die Teilnehmer:innen erhalten einerseits einen theoretischen Input über rechtliche und strukturelle Rahmenbedingungen und darüber hinaus gibt es Raum für eine persönliche Reflexion des eigenen Berufs(um)feldes, Diskussion und Austausch.

Im zweiten Teil werden die Grundlagen und praktischen, kommunikationsgestützten Körperinterventionen sowie die schonenden Flucht- und Abwehrtechniken vermittelt. Es sind gezielt deeskalierende Maßnahmen, in der stets Situationen ganzheitlich betrachtet und im Sinne der Verhältnismäßigkeit angewendet werden.

Die Körpertechniken werden immer zusammen mit den Kommunikationstechniken gesehen! Es geht also darum, mit dem Gegenüber in jeglicher Situation in Kontakt zu bleiben und die Beziehung aufrecht zu erhalten. Die Person zu erreichen steht im Mittelpunkt!

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- haben einen Überblick über die Formen struktureller Gewalt und die rechtlichen Rahmenbedingungen erhalten.
- haben sich mit struktureller Gewalt in Ihrem Umfeld auseinandergesetzt und wurden dazu angeregt, Ihre eigene Haltung zu diesem Thema zu reflektieren.
- beschäftigen sich mit einem neuen Ansatz der Deeskalation, der verbale & körperliche Intervention gezielt verbindet.
- lernen die Grundlagen und einige Methoden der Kommunikationsgestützten Körperinterventionen kennen.
- üben Interventionen, die in der alltäglichen Praxis hilfreich sein können.

### REFERENTIN TAG 1:

**Mag.ª Anita Adamiczek, BSc, LL.M.,** Juristin, Bachelor Gesundheits- und Pflegewissenschaften, Masterstudium Medizinrecht. Geschäftsführung Frauengesundheitszentrum.

### REFERENT TAG 2:

**Alexander Weber,** staatlich geprüfter Gesundheits- und Krankenpfleger, Trainer und Berater für Deeskalations- und Sicherheitsmanagement im LKH Graz II, Standort Süd.

**TERMIN FÜRSTENFELD:** Mo, 25. und Di. 26. November 2023, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# WIDERSTAND verstehen – MOTIVIEREND sprechen

In der Arbeit mit Menschen erlebt man immer wieder offene oder verdeckte Abwehrreaktionen. Widerstand in Form von Rückzug, Verweigerung, aggressiver Ablehnung oder Abwertung stellt eine Herausforderung für das professionelle Tun dar.
In diesem Seminar setzen wir uns mit den Phänomenen des Widerstandes auseinander. Wir erfahren, wie es gelingen kann, den Widerstand zu respektieren und ihn für die gemeinsame Arbeit zu nutzen, ohne in Macht- und Ohnmachtsgefühle zu gelangen.

Mit der Methode der „Motivierenden Gesprächsführung" gelingt es, mit widerstehenden Menschen klar, respektvoll und motivierend zu kommunizieren. Wir anerkennen die Ambivalenzen unseres Gegenübers und verfolgen gleichzeitig konsequent die Ziele, für die wir beauftragt wurden.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen unterschiedliche Konzepte und Formen von Widerstand.
- wissen, wie Sie persönlich auf Widerstand reagieren und wie sich das auf die Beziehungsgestaltung auswirkt.
- können mit dem Widerstand Ihres Gegenübers respektvoll umgehen sowie motivierend im Sinne der Beratungs- und Betreuungsziele wirken.
- kennen das Konzept der „Motivierenden Gesprächsführung" und können Teile davon anwenden.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Birgit Mahrle-Haas,** Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach und Supervisorin, Lehrbeauftragte an diversen Bildungsinstitutionen wie z.B. FH-Joanneum, UNI for LIFE und weitere.

**TERMIN:** Di, 26. und Mi, 27. November 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# Mein Stress und ICH

## Gesund sein in fordernden Zeiten

Wenn der Alltag von Zeit- und Leistungsdruck bestimmt wird, beeinträchtigt dies nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch Ihre Gesundheit.
Im Seminar lernen Sie Ihre persönlichen Verhaltensmuster in Stresssituationen zu erkennen und entwickeln einen individuellen Stressless-Plan zur direkten Anwendung.

- Was wäre das Leben ohne Herausforderungen?
- Was ist Stress und woher kommt er?
- Was passiert mit mir unter Belastungen?
- Kann ich und mein Umfeld dazu beitragen, dass mein Stress noch schlimmer wird? Welche Strategien für mehr Wohlbefinden trotz Herausforderungen gibt es?

**Bitte mitbringen: Matte, Decke, Polster**

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern und sich in Stresssituationen selbst entlasten können.
- lernen, Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten.
- verabschieden Verspannungen, Gereiztheit und Schlafstörungen.

## REFERENTIN:

**Barbara Hassler,** Lebens- und Sozialberaterin, Logotherapie und Existenzanalyse, Bewegungstrainerin, Klinische Sexologin, Kleinkindpädagogin, Entspannungstrainerin.

**TERMIN:** Mo, 2. Dezember 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# PSYCHOSOMATIK

## Was die Sprache nicht vermag, spricht der Körper

Menschen können nicht immer erkennen und mittels Sprache ausdrücken, was sie belastet und ihren inneren Stress verursacht. Vor allem Menschen, die entweder unsere Sprache nicht sprechen oder die sich nicht artikulieren können „sprechen“ oft mit körperlichen Symptomen zu ihrer Umwelt, um ihre innere Belastungssituation auszudrücken.

In diesem Seminar steht der Umgang mit Personen mit psycho-somatischen oder somato-psychischen Störungen im Fokus. Wie verstehen, erkennen wir diese und wie können wir adäquat reagieren und handeln? Durch die systemische Sichtweise werden die komplexen Zusammenhänge zwischen Person, Umwelt und Symptomatiken erkennbar und durch zahlreiche praxisbezogene Übungen werden die eigenen psychosomatisch orientierten Kompetenzen gestärkt und erweitert.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- wissen über psychosomatische Leidenszustände auf der Grundlage des bio-psycho-sozialen Menschenbildes Bescheid.
- kennen adäquate Handlungsansätze und Methoden.
- können in kurzer Zeit erkennen, ob eine psychosomatische Störung vorliegt und angemessen reagieren.
- sind in der Lage, das transaktionale Modell von Lazarus in der Begleitung und Beratung von Menschen mit psychosomatischen Störungen praktisch und sinngerecht umzusetzen.

### REFERENTIN:

**Dr.in Katharina Krassnig,** Ärztin für Allgemeinmedizin, Systemische Psychotherapie, Traumatherapie, reteaming-Coaching und div. Körpertherapien. ÄK-Diplome in Homöopathie und Phytotherapie. Geschäftsführerin der Wiener Schule für TCM.

**TERMIN:** Di, 3. und Mi, 4. Dezember 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Psychische ERSTE HILFE in Krisensituationen

## Unterstützung im Akutfall

Psychische Erste Hilfe (PEH) ist eine psychosoziale Maßnahme im Akutfall und kann bzw. soll überall dort angewandt werden, wo betroffene Personen kurzfristig nicht handlungsfähig sind.

In diesem Seminar werden wir uns ansehen, welche physischen und psychischen Reaktionen im Akutfall auftreten können und wie wir als „Helfer:innen" beratend unterstützen, die betroffene Person psychisch stabilisieren und gemeinsam bedürfnisorientierte weitere Maßnahmen setzen können.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- erfahren, wie Menschen unter (Extrem-)Stress reagieren.
- lernen, Menschen in dieser Situation durch PHE gut zu unterstützen.
- fühlen sich nach diesem Seminar in der Lage, bei Bedarf das Gelernte sofort umsetzen zu können.

## REFERENTIN:

**Mag.ª Petra Preimesberger,** Klinische (Notfall-) und Gesundheitspsychologin, Trauma- und Trauerbehandlung sowie Supervisorin in eigener Praxis, Lehrbeauftragte und ehemalige fachliche Leitung Krisenintervention Rotes Kreuz.

**TERMIN:** Do, 5. Dezember 2024, 9-17 Uhr (8 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 205,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# Ich höre was, dass du nicht sagst

## Gewaltfreie KOMMUNIKATION - Grundlagenseminar

Ob mit Klient:innen, Angehörigen, Kolleg:innen oder Menschen anderer Berufsgruppen, in der täglichen Arbeit kann es zu Missverständnissen, Ärgernissen und verbalen Übergriffen kommen, die den Arbeitsalltag erschweren. Darum stehen an diesen beiden Seminartagen die Bedeutung von Kommunikation und die Wirkung von Worten im Mittelpunkt.

Wie können Sie die Ruhe bewahren und den Überblick behalten? Wie können Sie gut für sich selbst sorgen, klar sprechen, handeln und (wieder) eine Kommunikation des Miteinanders finden?
Entdecken Sie mit dem Einsatz der Gewaltfreien Kommunikation unterschiedliche Lösungswege und Methoden für die tägliche Arbeitspraxis.

### LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- reflektieren Ihr Kommunikationsverhalten im Berufsalltag.
- entdecken Sprach-Fallen, der Grund, warum sich Gespräche häufig anders entwickeln als gewünscht.
- wissen, wie Sie sich klar und deutlich ausdrücken, ohne andere zu verletzen.
- können durch mitfühlendes Hören verstehen, worum es wirklich geht und können dadurch Vorwürfe und Kritik nicht persönlich nehmen.
- kennen Haltung und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation und erproben diese.

### REFERENTIN:

**Martina Lehofer-Muhr,** Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Kommunikationstrainerin, Supervisorin, Coach & Organisationsberaterin, Multiplikatorin für das Projekt Giraffentraum®, Dipl. Behindertenpädagogin.

**TERMIN:** Mo, 9. und Di, 10. Dezember 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova, Kratkystraße 10c, 8020 Graz (Eingang Jochen-Rindt-Platz)
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

# In KRISEN handlungsfähig bleiben!

## Umgang mit schwierigen Arbeits- und Lebenssituationen

Der Winter, speziell die Zeit rund um Weihnachten ist bei manchen Menschen und in manchen Familien eine krisenhafte Zeit.

Dies spüren wir in der Arbeit mit Menschen, aber auch im persönlichen Alltag kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen. Je besser wir auf solche Herausforderungen vorbereitet sind, umso sicherer können wir agieren und handlungsfähig bleiben. Wenn sich Menschen in akuten oder chronischen Krisen befinden oder ein Trauma erleben, brauchen sie professionelle Helfer:innen, die Ruhe bewahren und sie gezielt unterstützen können.

- Wie sieht ein hilfreiches Krisengespräch aus?
- Welche Phasen gibt es in Krisensituationen und wie gehe ich als Berater:in darauf ein?
- Wie komme ich mit Menschen in Ausnahmezuständen gut in Beziehung?
- Wie gehe ich mit Suizidgefahr um?

Diese Fragen werden mit theoretischen Inputs, Rollenspielen, Beispielen aus der Praxis als auch im kollegialen Austausch in Kleingruppen und im Plenum behandelt.

## LERNERGEBNISSE - SIE ALS TEILNEHMER:IN

- kennen Ihre Strategie/Vorgehensweise in schwierigen Krisensituationen.
- können in schwierigen Beratungen handlungsfähig bleiben.
- haben Ihr Verhalten/Ihre Ängste reflektiert.
- wissen über Gesprächsführung und Phasenverlauf in Krisen Bescheid.
- haben sich Wissen über Suizidgefahr und Trauma angeeignet.

## REFERENTINNEN:

**DSP in Lore Petrovic,** Systemische Psychotherapeutin, Sozialpädagogin, Supervisorin, Coach und Erwachsenenbildnerin, ehemalige Mitarbeiterin am Institut für Systemische Therapie, Psychotherapeutin in eigener Praxis.
**Dr.in Astrid Just,** Systemische Psychotherapeutin, Soziologin, Diplomierte Sozialarbeiterin, Supervisorin und Familiencoach, , jahrelange Erfahrung im Bereich Psychiatrie, Trauma und Krisenintervention, Autorin, Mitarbeiterin am Institut für Systemische Therapie Wien.

**TERMIN:** Do, 12. und Fr, 13. Dezember 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)
**ORT:** alpha nova Akademie, Kalsdorf
**KOSTEN:** 390,00 Euro (inkl. 10 % USt)

Vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen **(BÖP)** anerkannt.

# LERNORT: FÜRSTENFELD
# in Kooperation mit der Lebenshilfe Fürstenfeld

## VERANSTALTUNGSORT:

Lebenshilfe Fürstenfeld
Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
03382-540130

## BILDUNGSANGEBOTE:

**EMOTIONEN - erkennen, aktivieren, nutzen**
**Referent:** Mag. Herwig Thelen
**Termin:** Fr, 17. Mai 2024, 9-17 Uhr (8 UE)

**AUTISMUS im Erwachsenenalter - Grundlagen und Unterstützungsmöglichkeiten**
**Referentin:** Susanne Strasser
**Termin:** Di, 11. und Mi, 12. Juni 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)

**Zertifikats-Einführungskurs „Unterstützte Kommunikation nach Standard der GesUK“**
**Referentin:** Barbara Leitner (LIFEtool)
**Termin:** Mo, 7. und Di, 8. Oktober 2024, jew. 9-17 Uhr (16 UE)

**Sexualität und Selbstbestimmung - Begleitung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung**
**Referent:innen:** Team der Fachstelle .hautnah. alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H
**Termin:** Di, 12. und Mi, 13. November 2024, 9-17 Uhr (16 UE)

**Umgang mit Gewalt in der Pflege & Betreuung – erkennen und handeln**
Rechtliche Rahmenbedingungen und Kommunikationsgestützte Körperinterventionen als Deeskalationsmethode
**Referent:innen:** Mag.ª Anita Adamiczek, BSc, LL.M., und Alexander Weber
**Termin:** Mo, 25. und Di, 26. November 2024, 9-17 Uhr (16 UE)

**Mehr Details zu den Seminaren im Inneren des Programmheftes.**

# LERNORT: LIEZEN in Kooperation mit der Lebenshilfe Ennstal

## VERANSTALTUNGSORT:

Lebenshilfe Ennstal, Haus der Inklusion
Fronleichnamsweg 11, 8940 Liezen
03612-23000

## BILDUNGSANGEBOTE:

**Sport & Psyche - Die wechselseitigen Einflüsse von Bewegung und psychiatrischen Erkrankungen**
**Referent:** Dr. Frans van der Kallen
**Termin:** Do, 20. Juni 2024, 9-17 Uhr (8 UE)

**Kooperative Elternschaft trotz Trennung/Scheidung**
**Referentin:** DSA^in Barbara Ertl
**Termin:** Mi, 9. Oktober 2024, 9-17 Uhr (8 UE)

**Rückenschonendes Arbeiten - Mein Körper als Ressource**
**Referent:** Gerfried Lückl MSc
**Termin:** Do, 14. November 2024, 9-17 Uhr (8 UE)

**Mehr Details zu den Seminaren im Inneren des Programmheftes.**

# LERNORT: alpha nova Akademie, Kalsdorf

**Veranstaltungsort Kalsdorf:**
alpha nova Akademie
Römerstraße 92
8401 Kalsdorf
03135-56382-17
**http://akademie.alphanova.at**

**Veranstaltungsort Graz:**
alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H.
Kratkystraße 10c
8020 Graz
(Eingang über Jochen-Rindt-Platz)

## ANFAHRTSBESCHREIBUNG

**Anfahrt mit dem Zug zur alpha nova Akademie**
Der Bahnhof Kalsdorf bei Graz ist nur wenige Gehminuten von der alpha nova Akademie entfernt..

**Anfahrt mit dem Auto zur alpha nova Akademie**
**A2** bis Abfahrt Flughafen/Feldkirchen, Kalsdorf
- Richtung Kalsdorf, am Flughafen vorbei
- Kreisverkehr bei Hofer / JET weiter geradeaus fahren und der Straße folgen, Richtung Bahnhof
- nach der Bahnunterführung die erste Straße links (Römerstraße)

**A9** bis Ausfahrt Kalsdorf
- ca. 1,5 km Richtung Kalsdorf bis zum Kreisverkehr bei Hofer / JET
- am Kreisverkehr rechts Richtung Bahnhof abbiegen und der Straße folgen
- nach der Bahnunterführung die erste Straße links (Römerstraße)

Die alpha nova Akademie (im alpha nova Beratungszentrum) befindet sich auf der linken Straßenseite nach ca. 150 m. Dort stehen Ihnen ausreichend **kostenlose Parkplätze** zur Verfügung (Schotterparkplatz gegenüber Silo).

Die alpha nova Akademie ist ISO 9001:2015 qualitätstestiert und ÖCert-Qualitätsanbieterin.

**Impressum**
Medieninhaber: alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H. - Akademie
http://akademie.alphanova.at, akademie@alphanova.at
alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H., 8020 Graz, Idlhofgasse 59-63
Für den Inhalt verantwortlich: Mag.ª Andrea Graf
Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler
Layout: Anita Schöberl

# alpha nova Akademie - ORGANISATORISCHES

## ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt durch eine schriftliche, telefonische oder online Buchung. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung auch Ihre gewünschte Rechnungsanschrift mit und stimmen Sie unseren Datenschutzbestimmungen zu.

## LEISTUNGEN / ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Die Rechnung versenden wir nach Erreichen der Mindestanzahl an Teilnehmer:innen, frühestens 14 Tage vor Seminarbeginn an die von Ihnen angegebene Anschrift. Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme, schriftliche Unterlagen und die Teilnahmebestätigung einer zertifizierten Erwachsenenbildungseinrichtung. Für Unterbringung und Verpflegung kommen die Teilnehmer:innen selbst auf.

## STORNOBEDINGUNGEN – STAND 31.10.2023

Eine Abmeldung / Stornierung erfolgt unter folgenden Bedingungen:

- Bei Seminaren wie auch Lehrgängen gilt: Wenn eine Ersatzperson genannt wird, entsteht keine Stornogebühr.
- Bei einer Stornierung gilt:
  **a) Seminare und Seminarreihen:**
  Bis 15 Tage vor Beginn der jeweiligen Weiterbildung ist die Stornierung kostenfrei.
  Ab 14 Tage vor Beginn sind bei Abmeldung bzw. Nichtteilnahme, 100 % der Teilnahmegebühr zu bezahlen.
  Bei Krankheit oder verordneter Quarantäne am Veranstaltungstag, die ärztlich und in schriftlicher Form bestätigt wird, sind 100 % der Teilnahmegebühr zu bezahlen. In diesem Fall gibt es nach Zahlungseingang eine Gutschrift in Höhe von 100 % der Teilnahmegebühr.
  Diese Gutschriften sind ein Jahr gültig, nicht übertragbar und bei allen Angeboten der alpha nova Akademie einlösbar.
  **b) Lehrgänge:**
  Ab 28 Tage bis 15 Tage vor Beginn sind bei Abmeldung, 50 % der Teilnahmegebühr zu bezahlen.
  Ab 14 Tage vor Beginn sind bei Absage, Nichtteilnahme oder einem Ausstieg aus einem laufenden Lehrgang, 100 % der Teilnahmegebühr zu bezahlen.

## ÄNDERUNGEN/ABSAGEN

Die alpha nova Akademie behält sich vor, in Ausnahmefällen notwendige Änderungen des Seminarprogramms, des Veranstaltungsorts und des/der Referent:in vorzunehmen. Weiterbildungen können im Bedarfsfall auch online stattfinden. Durch die Anmeldung bzw. den Erhalt der Anmeldebestätigung entsteht kein Anspruch auf Durchführung der Veranstaltung. Die alpha nova Akademie behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestanzahl oder aus sonstigen organisatorischen Gründen Veranstaltungen abzusagen.
Bei der Absage eines Seminars seitens der alpha nova Akademie innerhalb der 14 Tage vor Seminarbeginn wird entweder ein Ersatztermin bekannt gegeben oder die bezahlten Teilnehmer:innenbeiträge werden rückerstattet.

## UNTERLAGEN

Für die Richtigkeit der in den Seminaren von Referent:innen gemachten Aussagen übernimmt die alpha nova Akademie keine Haftung bzw. Gewährleistung. Die verwendeten Seminarunterlagen sind geschützt und dürfen nicht (auch nicht auszugsweise) ohne Einwilligung seitens der alpha nova Akademie und des/der jeweiligen Referent:in vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden. Webinare dürfen nicht aufgezeichnet und die dabei zur Verfügung gestellten Videos und Lerntools dürfen nicht außerhalb der Weiterbildung verwendet werden.

## VERSCHWIEGENHEIT

Die Referent:innen verpflichten sich zur Verschwiegenheit über die Umstände bzw. Informationen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Lehrgang/Seminar bekannt werden.

# HERZLICH WILLKOMMEN IN DER ALPHA NOVA AKADEMIE!

**UNSER LEITBILD:**

- Uns begeistern Menschen.
- Wir schaffen Rahmenbedingungen für gelungenes Lernen.
- Wir ermöglichen gemeinsames Lernen.
- Wir fördern individuelles Lernen.

alpha nova Akademie

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
1OZ038718S

alpha nova Betriebsgesellschaft m.b.H.
Akademie - 8020 Graz - Idlhofgasse 59-63

direkt zu den Angeboten