

Wege und Werkzeuge
für Wissen und Weiterbildung

Der rote Faden

02.2021 – 06.2021

Weiterbildungsangebote
für SeelsorgerInnen
und MitarbeiterInnen
der Erzdiözese Wien



INHALT

PERSÖNLICHKEITS-, SELBST- UND SOZIALE KOMPETENZ

Vom Konflikt zur Kooperation
Gewaltfreie Kommunikation
nach M. Rosenberg

14

THEOLOGISCH PASTORALE WEITERBILDUNG

Entscheide dich und lebe! Die Kunst, eine kluge Wahl zu treffen	04
Unser Glaube – Eine theologische Hinführung	05
„Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, ... oder er wird nicht mehr sein!“ (Vortrag nach Karl Rahner)	06
„SoulSpace – einen Raum für die Seele gestalten“ – Junge Kirche	07
Warum gerade Jesus? Zur Unterscheidung des Christlichen auf der Suche nach Leitfiguren	08
Unheilige Theologie? Eine Auseinandersetzung mit zentralen theologischen Denkfiguren	09
In Ruhe sterben Wie „Corona“ unsere Einstellung zum Tod verändert hat und warum wir eine Sorgeskunst brauchen	10
Rituale in der Sterbe- und Trauerbegleitung	11
Biblische Erzählkunst oder Storytelling mit Bibel	12

FACH- UND METHODEN- KOMPETENZ

Strukturiertes MitarbeiterInnengespräch MitarbeiterInformationsveranstaltung	16
Strukturiertes MitarbeiterInnengespräch Führungskräftetraining	17
EDV-Einzelsupport	18
Eine neue Form der digitalen Kommunikation und Zusammenarbeit – Microsoft TEAMS	19

GESUNDHEITS- PRÄVENTION UND -FÖRDERUNG

Workshop „Gesunder Schlaf“	21
Yogilates	22
Fun Movement	23
Gesund essen im Alltag	24
Gesundenuntersuchung 2020 mit Erweiterungsmodul „Laborblock Immunsystem“	25



**THEOLOGISCH
PASTORALE
WEITERBILDUNG**

ENTSCHEIDE DICH UND LEBE! DIE KUNST, EINE KLUGE WAHL ZU TREFFEN

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Akademie am Dom

KURSLEITERIN

Sr. Dr. Melanie WOLFERS SDS,
IMPulsLEBEN & Autorin, Wien

INHALT

Nichts beeinflusst unser Lebensglück so wie die Entscheidungen, die wir treffen. Und wir fällen ständig Entscheidungen – im Kleinen und im Großen: auf eine finanziell attraktivere Stelle wechseln oder im vertrauten Umfeld bleiben? Zusammenziehen? Etwas wagen oder auf Nummer sicher gehen? – Solange wir leben, können und müssen wir wählen. In dieser Freiheit liegen Lust und Last zugleich.

Melanie Wolfers gibt einen Überblick, wie Sie den Prozess des Entscheidens umsichtig gestalten können. Sie vermittelt anhand von Beispielen die Kunst, eine kluge Wahl zu treffen. Und Sie lernen alltagstaugliche Strategien und Methoden kennen. Ein Abend für alle, die einfach gut entscheiden wollen.



© privat

Termin:

Mi, 10.02.2021,
18.30 – 20.30 Uhr

**Die Veranstaltung
findet Online statt!**

UNSER GLAUBE EINE THEOLOGISCHE HINFÜHRUNG

KURSLEITER

Mag. Oliver ACHILLES
wissenschaftl. Assistent der THEOLOGISCHEN KURSE

DDr. Ingrid FISCHER
wissenschaftl. Assistentin der THEOLOGISCHEN KURSE

Mag. Dr. Peter ZEILLINGER
wissenschaftl. Assistent der THEOLOGISCHEN KURSE

INHALT

Das Glaubensbekenntnis – Entfaltung des Glaubens

- Was heißt glauben? Wie von Gott reden? Wozu Theologie?
- Der gesellschaftsbezogene Kern der biblischen Gottesrede
- Die Botschaft Jesu und wie es dazu kommt, dass die Christen vom dreieinen Gott sprechen
- Glaube in Gemeinschaft – und wieso diese „Kirche“ heißt
- Christsein und die Vielfalt der Religionen und Kulturen
- Auferstehung des Leibes – Himmel, Hölle, Fegfeuer
- Liturgie und Sakramente – Woraus der Glaube lebt
- Die Praxis Jesu und das Handeln der Kirche
- Liturgie als Quelle und Höhepunkt kirchlichen Lebens
- Unsere Feste – Ostern, die Mitte des Kirchenjahres
- Gott begegnet in den Sakramenten
- Sakramente in der Krise?

Die Bibel – Grundlage des Glaubens

- Gotteswort im Menschenwort
- Gott als Schöpfer und Befreier
- Gottes Ringen um sein Volk
- Die Auferweckung Jesu als Mitte des christlichen Glaubens
- Wer ist dieser? Die bedingungslose Liebe Gottes in Jesus

Zielsetzung

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Grundthemen des christlichen Glaubens. Besonderes Augenmerk liegt auf Fragen, die die TeilnehmerInnen einbringen.

Methoden

Impulsreferat, Textarbeit, Diskussion.



© privat



© privat



© privat

Termine:

6 Vormittage
(vorbehaltlich Termin-
änderungen)
18.02. und 25.02.
sowie 04.03.,
11.03., 18.03. und
25.03.2021
jeweils donnerstags,
9.00 – 10.20 und
10.40 – 12.00 Uhr

in den Räumen der THEOLOGISCHEN KURSE

Stephansplatz 3,
(3. Stock, Hörsaal 59),
1010 Wien

„DER CHRIST DER ZUKUNFT WIRD EIN MYSTIKER SEIN, ... ODER ER WIRD NICHT MEHR SEIN!“ (KARL RAHNER)

GLAUBE ALS FÜR-WAHR-HALTEN ODER
ALS SICH-GOTT-ÖFFNEN

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Akademie am Dom

KURSLEITER

em. Univ.-Prof. Dr. Gisbert GRESHAKE,
Wien/Freiburg

Er war von 1974 bis 1985 Professor für Dogmatik an der Universität Wien
und anschließend bis 1999 an der Universität Freiburg im Breisgau.

INHALT

Der Christ der Zukunft als „ein Mystiker“ ist das wohl meistzitierte Wort von Karl Rahner, Zeichen dafür, dass es offenbar vielen als Kontrast zur gegenwärtigen Wirklichkeit einleuchtet. Wie kommt es, dass Christen und erst recht die Kirche so wenig als „mystisch“ oder „geistlich“ und „spirituell“ wahrgenommen werden? Einer der Gründe dürfte darin liegen, wie Glaube verstanden und gelebt wird: Statt jene Grundhaltung zu sein, in der man sich „Gott öffnet, ihn als den tragenden Grund seines Lebens anerkennt und (ihm) zur Verfügung stellt“ (Karl Rahner), ist Glaube abgeglitten zu einem Für-wahr-Halten von „übernatürlichen“ Sachverhalten und Sätzen. Wie kann ein ganzheitliches Verständnis von Glauben wiedergewonnen werden?



© privat

Termin:

Do, 18.02.2021,
19.00 – 20.30 Uhr

**Die Veranstaltung
findet Online statt!**

„SOULSPACE – EINEN RAUM FÜR DIE SEELE GESTALTEN“

Interaktiver Workshop für alle Interessierten
aus der Kinder- und Jugendpastoral

KURSLEITERINNEN

Christine SCHMIDT

Jugend- und Kinderpastoralassistentin Junge Kirche Wien

Andrea KRIST

Jugend- und Kinderpastoralassistentin i. A. Junge Kirche Wien

INHALT

SoulSpace ist ein interaktives, buntes Angebot für Kinder und Jugendliche, das zur Auseinandersetzung mit sich selbst, den Mitmenschen, der Welt und vielleicht auch Gott ermutigt. Getragen von einem christlichen Weltverständnis steht das Angebot grundsätzlich Kindern und Jugendlichen aller Religionen und auch Religionslosen offen. Für einige Tage wird ein Raum (in der Pfarre, in der Schule oder zu Hause) in einen spirituellen Ort mit vielfältigen Stationen verwandelt, die zur Selbstreflexion, zum Stillwerden und Beten einladen.

Im Rahmen dieser Weiterbildung wird neben der Vorstellung des Konzepts und wichtigen Tipps/Hilfestellungen für die Umsetzung, auch die eigene Kreativität geweckt – im Sinne des „learning by doing“ wird gemeinsam ein SoulSpace gestaltet. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen zu inspirieren, motivieren und befähigen, SoulSpace im je eigenen Kontext umzusetzen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.soulspace.at

Termine:

Vikariat Wien-Stadt:

Fr, 13.03.2021,
15.00-19.00

Pfarre Namen Jesu

Schedifkaplatz 3,
1120 Wien

Kontakt:

Christine Schmidt
c.schmidt@edw.or.at

Vikariat Nord:

Fr, 09.04.2021,
16.00-20.00

Emmauskirche,

Pfarre Gänserndorf

Oed Aigenstraße 9,
2230 Gänserndorf

Kontakt:

Andrea Krist
a.krist@edw.or.at

Zielgruppe:

MultiplikatorInnen
in der Kinder- und
Jugendpastoral

Selbstbehalt bzw.
anfallende Kosten:

Keine

WARUM GERADE JESUS? ZUR UNTERSCHIEDUNG DES CHRISTLICHEN AUF DER SUCHE NACH LEITFIGUREN

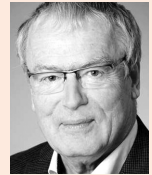
Vortrag in Zusammenarbeit mit der Akademie am Dom

KURSLEITER

Dr. Gotthard FUCHS
Roncalli-Haus Wiesbaden
Ordinariatsrat für Kultur, Kirche und Wissenschaft in den Bistümern
Limburg und Mainz

INHALT

Der unbekannte Galiläer ist die größte Projektionsfigur der Weltgeschichte: für die einen der erhoffte Messias und kommende Gottes Sohn, der Christus schlechthin; für andere ein Lehrer der Humanität, der innerer Meister und Seelenfreund oder der Revolutionär und Befreier. Was wissen wir historisch über ihn, was sagen Künstler und Philosophen über ihn, was der christliche Glaube? Treffend die Notiz von Botho Strauß: „Unwahrscheinlicher als Jesus Christus ist nichts“. Und genau das schickt uns auf Entdeckungsreisen.



© privat

Termin:

Mi, 24.03.2021,
16.00 – 18.00 Uhr

Akademie am Dom

Stephansplatz 3,
1010 Wien

UNHEILIGE THEOLOGIE? EINE AUSEINANDERSETZUNG MIT ZENTRALEN THEOLOGISCHEN DENKFIGUREN

Theologischer Tag

KURSLEITER

Prof. Dr. Magnus STRIET

Professor für Fundamentaltheologie an der Universität Freiburg im Breisgau

INHALT

Verschiedene unerfreuliche Ereignisse innerhalb unserer Kirche verlangen nicht zuletzt aus Präventionsgründen Ursachenforschung zu betreiben. Bieten manche theologischen Konzepte die Legitimationsfolie für Machtmissbrauch und institutionellen Narzissmus? Tatsächlich bildet die Gottesfrage den Kern der Krise, die die katholische Kirche seit geraumer Zeit durchmacht.

Die Gottesfrage darf aber nicht ohne Konsequenzen für die Struktur der Kirche bleiben, an der schließlich sicht- und erfahrbar werden soll, auf welchen Gott diese Kirche ihre Hoffnung setzt. Wir werden uns der Frage nicht länger verweigern können, wie der Gott, der aus der Kirche sichtbar werden soll, es wohl mit Freiheit und Würde hält. Fragen der Geschlechtergerechtigkeit und von sexueller Orientierung sind deshalb keine bloßen Strukturfragen, sondern greifen in das Zentrum des Gottesglaubens ein. Und auch die Rede von einer „Neuevangelisierung“ Europas kann sich trotz der Nutzung modernster Mittel der Ästhetik und Kommunikation nicht jeder Auseinandersetzung mit modernen wissenschaftlichen und theologischen Erkenntnissen entziehen.

Die unbedingt zu schützende Würde des Menschen muss zum Credo der katholischen Kirche werden und das verlangt nach einer theologischen Umbauarbeit auf vielen Ebenen. An diesem Tag werden wir uns diesen Fragen zuwenden.



© privat

Termin:

Di, 13.04.2021,
9.30 – 16.00 Uhr

Kardinal König Haus

Kardinal-König-Platz 3
1130 Wien

IN RUHE STERBEN

WIE „CORONA“ UNSERE EINSTELLUNG ZUM TOD VERÄNDERT HAT UND WARUM WIR EINE SORGEKUNST BRAUCHEN

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Akademie am Dom

KURSLEITER

Mag. Dr. Andreas HELLER

Professor an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Graz.

Hat seit 2007 den ersten Lehrstuhl für Palliative Care und Organisationsethik in Europa inne.

INHALT

Der gesellschaftliche Kampf gegen den Tod hat absurde Züge angenommen. Isolation, Quarantäne, Kontrolle haben sich breitgemacht. Die Ghettoisierung der Sterbenden ist zur Realität geworden. Andreas Heller, Professor für Palliative Care und Organisationsethik in Graz, plädiert leidenschaftlich für eine Kultur der Sorge. Die Sorge hat zwei Seiten. Sorge beschwert. Der Blick auf das Kranksein, Altsein und Sterben weckt diese Sorge. Die zweite Seite der Sorge ist aktiver und übernimmt Mit-Verantwortung, sie weicht nicht aus, sondern sie kümmert sich. Auf dem Spiel steht eine Sorgekunst, der sich Andreas Heller gemeinsam mit Patrick Schuchter im gleichnamigen „Mutbüchlein für das Lebensende“ (Esslingen 2. Aufl 2018) gewidmet hat.



© privat

Termin:

Do, 15.04.2021,
19.00 – 21.00 Uhr

Akademie am Dom

Stephansplatz 3,
1010 Wien

RITUALE IN DER STERBE- UND TRAUERBEGLEITUNG

KURSLEITERIN

Mag.^a Johanna KÖNIG-ERTL

Theologin, Ritualberaterin, spirituelle Begleiterin, Organisationsentwicklerin,
Leitung des Bildungszentrums der IGSL Hospizbewegung, 1090 Wien

INHALT

Wer Menschen in ihrer Not und an ihren Grenzen begleitet, weiß, dass das Gespräch nur eine Möglichkeit ist, anderen helfend zur Seite zu stehen. Not oder Grenzen zu überwinden geht auch in Form von Ritualen.

Rituale können an Wendepunkte im Leben wie Brücken sein. Sie geben Sicherheit und Halt. Sie schenken Trost und ermöglichen neue Orientierung. In diesem Ganztages-Seminar widmen wir uns speziell jenen Ritualen, die in der Sterbe- und Trauerbegleitung entwickelt und angeboten werden. Die berufliche Praxis sowie die eigene Ritualgeschichte werden reflektiert. Neues Wissen, theoretische Impulse und praktische Einbettung ermöglichen, dass das Gelernte und Geübte gut in die Praxis angewendet werden kann.

Theorie und Praxis

- Was sind und wie wirken Rituale
- Ablauf und Aufbau von Ritual
- Menschen an Grenzen begleiten – Was können wir tun?
- Sterben ist ein Prozess
- Gefühle und worauf sie uns hinweisen
- Konkrete Beispiele aus der Hospiz/Sterbebegleitung
- Eigenes Ritual entwickeln

Methoden

- Impulsvortrag
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Praktische Übungen
- Konkretes Ritual entwickeln



© privat

Termin:

Mi, 05.05.2021,
9.00 – 17.00 Uhr

Club 4

Stephansplatz 4,
1010 Wien

BIBLISCHE ERZÄHLKUNST ODER STORYTELLING MIT BIBEL

KURSLEITERIN

Katja WISSMILLER MTh
Theologin, Religionslehrerin in Luzern,
Leiterin der Erzählkurse des Schweizerischen Katholischen Bibelwerks,
Mitgründerin von BibelErz – Verein für biblische Erzählkunst.

INHALT

Ob beim Vorlesen oder freien Erzählen biblischer Geschichten – dem „Wort Gottes“ wird bei jeder Verkündigungsform die eigene Stimme geliehen. In der Alltagssprache erzählt werden biblische Geschichten zum Hörgenuss für Jung und Alt – und für die Erzählenden selbst auch. Die eigene „Mund-Art“ bringt dabei nicht nur sprachliche, sondern auch theologische Schätze zum Vorschein. Der Körper wird zum Instrument, von dem aus die alten Geschichten in der Welt erklingen.

Der Lehrgang ermöglicht den Teilnehmenden einen Einblick in die Methoden des Storytellings und somit in die Kunst des freien Erzählens. Beispielerzählungen, praktische Übungen sowie die theologische Vertiefung in eine eigene Erzählsequenz lassen sich auf die vielfältige Arbeit mit biblischen Texten übertragen. Stimm- und Sprechtraining, sowie Tipps zur Optimierung der Erzählsituation gehören ebenfalls dazu.

Interessant ist diese Weiterbildung für alle, die an der Verkündigung mitarbeiten und hierbei neue Wege entdecken möchten.



© privat

Termin:

Do, 10.06.,
9.00 Uhr bis
Fr, 11.06.2021,
18.00 Uhr

Kardinal König Haus
Kardinal-König-Platz 3
1130 Wien



PERSÖNLICHKEITS-, SELBST- UND SOZIALE KOMPETENZ



VOM KONFLIKT ZUR KOOPERATION GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH M. ROSENBERG

KURSLEITER

Mag. Gerhard SPRINZEL

Kommunikationstrainings, Konfliktbegleitung, Teamentwicklung

INHALT

Wie kann man sich in Konfliktsituationen so verhalten, dass man sich seinen Mitmenschen gegenüber wertschätzend verhält und gleichzeitig die eigene Meinung vertreten kann ohne Kritik, Schuldzuweisungen oder Verurteilungen zu äußern? Dieses „Geheimnis“ wollen wir bei einer spannenden und humorvollen Reise lüften, die zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen führt. Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (auch wertschätzende, einfühlsame oder achtsame Kommunikation genannt) zeigt uns eine Möglichkeit wie es auch anders gehen kann. Wie ich verständnisvoll auf andere zugehen und zugleich auch für meine eigenen Anliegen kraftvoll eintreten kann. (Jemanden zu verstehen heißt nicht einverstanden zu sein!).



© privat

Termine:

Mo, 14.06. und

Di, 15.06.2021

jeweils

8.00 – 17.00 Uhr

Club 4

Stephansplatz 4,

1010 Wien



FACH- UND METHODEN- KOMPETENZ

STRUKTURIERTES MITARBEITERINNENGESPRÄCH MITARBEITERINFORMATIONSVORANSTALTUNG

KURSLEITER

Walter STURM
Betriebsrat

Mag. Thomas VÖLKERER
Personalentwicklung

INHALT

Seit 2003 ist das strukturierte MitarbeiterInnengespräch (MAG) in allen hauptamtlichen Bereichen der Diözese verbindlich eingeführt worden (siehe Wiener Diözesanblatt). Bei der Einführung des strukturierten MAG wurde eine Betriebsvereinbarung mit dem Betriebsrat abgeschlossen.

Jede/r MitarbeiterIn hat gemäß Betriebsvereinbarung das Recht an einer einschlägigen Schulung teilzunehmen.

In diesem Seminar erhalten MitarbeiterInnen anhand des Handbuchs, das jede/r MitarbeiterIn erhalten hat, eine umfassende Erklärung zu Vorbereitung und Ablauf des Gespräches. Weiters wird auch der Betriebsrat für allfällige Fragen, Sorgen und Anliegen zur Verfügung stehen.

Für alle weiteren Fragen zur MitarbeiterInnen-Information und zum MitarbeiterInnengespräch kontaktieren Sie bitte Mag. Thomas Völkerer, Tel. 01/51552-3360 oder personalentwicklung@edw.or.at.



© Doleschal



© privat

Termin:

Mi, 03.03.2021,
9.00 – 11.00 Uhr

Club 4

Stephansplatz 4,
1010 Wien

Zielgruppe:

alle MitarbeiterInnen

STRUKTURIERTES MITARBEITERINNENGESPRÄCH FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING

KURSLEITER

Mag. Thomas ERTL
Leiter des Zentrums für Theologiestudierende

Mag. Thomas VÖLKERER
Personalentwicklung

INHALT

Seit 2003 ist das strukturierte MitarbeiterInnengespräch (MAG) in allen hauptamtlichen Bereichen der Diözese verbindlich eingeführt worden (siehe Wiener Diözesanblatt). Bei der Einführung des strukturierten MAG wurde eine Betriebsvereinbarung mit dem Betriebsrat abgeschlossen.

Führungskräfte sind vor dem ersten MAG, das sie als Vorgesetzte mit MitarbeiterInnen führen, zu einem Führungskräftetraining verpflichtet. In diesem Seminar sollen alle Führungskräfte die notwendigen Informationen erhalten und Fertigkeiten einüben, um das MAG in ihrem Bereich erfolgreich anwenden zu können.



© Doleschal



© privat

Termin:

Mi, 03.03.2021,
9.00 – 16.30 Uhr

Club 4

Stephansplatz 4,
1010 Wien

Zielgruppe:

Führungskräfte, die noch kein Führungskräftetraining für das MAG absolviert haben, oder es wiederholen wollen (weil sie z.B. seit dem Training keine MAG geführt haben).

EDV-EINZELSUPPORT

Herr **Florian Bischel** und Frau **Marie-Luise Kapeller** steht den MitarbeiterInnen in der Erzdiözese Wien nach vorheriger Terminvereinbarung bei Fragen oder Problemen rund um die Arbeit mit dem Computer mit Rat und Tat zur Seite.

Die Unterstützung umfasst vor allem folgende Themenbereiche:

- Grundlagen der Arbeit mit dem Computer
- Microsoft Windows allgemein
- Outlook
- Word
- Excel
- Power Point
- Publisher
- Microsoft Teams
- und weitere Software-Programme auf Anfrage

Florian Bischel und Marie-Luise Kapeller sind **unter edv-support@edw.or.at für eine Terminvereinbarung erreichbar. Wenn Sie dieses Service nutzen möchten, senden Sie bitte ein E-Mail, in dem Sie kurz Ihr Anliegen beschreiben und Ihre Telefonnummer bekanntgeben.** Florian Bischel bzw. Marie-Luise Kapeller werden dann zur Terminvereinbarung mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Der Support erfolgt zum vereinbarten Termin über Telefon und Fernzugriff auf den Computer (Team-Viewer-Software) oder in Einzelfällen vor Ort am Arbeitsplatz.

Zielsetzung

Unter Berücksichtigung des individuellen Wissensstandes und der Fragestellungen einzelner MitarbeiterInnen soll Unterstützung beim Arbeiten mit dem Computer gegeben werden.

Bei Bedarf bitte um Kontaktaufnahme per E-Mail unter edv-support@edw.or.at



© privat



© privat

EDV – EINE NEUE FORM DER DIGITALEN KOMMUNIKATION UND ZUSAMMENARBEIT – MICROSOFT TEAMS

Florian Bischel (EDV Support)
Marie-Luise Kapeller (EDV Support)

Die aktuelle Situation aber auch die Digitalisierung verlangen zunehmend neue Formen der Kommunikation und Zusammenarbeit von Gruppen und Abteilungen.

Microsoft Teams ist hierfür ein umfangreiches Kommunikationstool in Microsoft 365, welches Videobesprechungen, Chat-Funktion, Telefonkonferenzen, Notizen und Anhänge für die digitale Teamarbeit kombiniert, egal wie weit die einzelnen Teammitglieder oder Mitglieder einer Arbeitsgruppe voneinander entfernt sind.

Natürlich können auch externe TeilnehmerInnen zu Teams-Besprechungen eingeladen werden. Hierfür ist lediglich eine geschäftliche oder private E-Mail-Adresse notwendig, um per Webbrowser an einer Besprechung teilzunehmen. Besprechungstermine können einfach via Outlook oder die Teams-App vereinbart werden.

Mit Teams lassen sich zudem Dateien in Word, PowerPoint und Excel in Echtzeit abrufen, teilen und gleichzeitig bearbeiten. Alle Dateien sind für alle Empfänger in einer Sharepoint Online Ablage jederzeit verfügbar. Auch der Zugriff auf andere Office Dienste wie OneDrive, Microsoft Planner (Aufgabenmanagement), MS-Forms (Tool für Umfragen) wird dadurch möglich.

Schulungstermine (MS Teams-Basic)
Anfragen bitte direkt an personalentwicklung@edw.or.at



© privat



© privat

**Geplante Termine für
Aufbauschulungen**
(konkrete Inhalte
folgen in Kürze):

MS Forms:
Do, 25.02.2021,
13.00 – 15.00 Uhr

**MS Teams für
Fortgeschrittene:**
Mi, 10.03.2021,
13.00 – 15.00 Uhr

**MS Teams für
Fortgeschrittene:**
Di, 23.03.2021,
10.00 – 12.00 Uhr

GESUNDHEITS- PRÄVENTION UND -FÖRDERUNG



WORKSHOP „GESUNDER SCHLAF“

KURSLEITER

Mag. Heinz Peter STEINER
Rückenschullehrer, Konditionstrainer, Advanced Fascial Fitness Trainer
und Mentaltrainer

INHALT

Gesunder, erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für unser psychophysisches Wohlbefinden. Alle Menschen nutzen das System Schlaf, aber nicht alle wachen immer erholt auf? Auslöser dafür ist meist eine Kombination aus beruflichem und privatem Stress. Was können sie für eine bessere Schlafqualität tun: Rahmenbedingungen verändern und an ihre beruflichen Anforderungsprofile anpassen! Wie Sie dies am besten tun und worauf Sie achten sollten, erfahren Sie im Workshop.

ZIEL

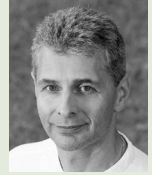
Ziel des Workshops ist es, sie mit neuem Wissen und neuen Handlungsmöglichkeiten auszustatten, damit sich ihr Schlafverhalten verbessert bzw. was sie tun können, um Schlafstörungen zu verhindern!

Am Ende des Workshops wissen Sie ...

- wie Schlaf funktioniert
- was anatomisch-physiologisch im Körper beim Einschlafen bzw. während des Schlafs passiert
- welches Verhalten für das Einschlafen förderlich oder hinderlich ist (interne und externe Einflussgrößen)
- wie sich chronischer Schlafmangel auf ihren Organismus auswirkt
- warum Schlaf sicher keine verschwendete oder unproduktive Zeit ist
- welche Entspannungs-Möglichkeiten und -techniken es gibt und wie sie sie einsetzen können
- warum Psychohygiene für einen gesunden, erholsamen Schlaf so wichtig ist
- was sie auf der Ernährungsebene tun können, um besser zu schlafen
- welche Strategien und Tipps es gegen Tagesmüdigkeit gibt.

METHODIK

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung, die sich aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps zusammensetzt. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Schlafmedizin, der Psychologie und internationalen Schlaftrainings.



© privat

Termine:

Mo, 15.02.2021
9.00 – 12.30 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr

**Die Veranstaltung
findet Online via
MS-Teams statt!**

YOGILATES

KURSLEITERIN

Tamara DOS SANTOS

INHALT

Yogilates kombiniert Kraft- und Dehnungsübungen sowie Atem- und Balanceübungen.

Pilates zielt auf die Erhöhung der Körperkraft, -flexibilität und -koordination ab. Yoga steht vor allem für Entspannung und Atemfluss. Das Training umfasst den gesamten Körper, weil sich die fließenden Bewegungen auf alle Bereiche des Körpers erstrecken. Es handelt sich vor allem um Übungen aus dem Hatha-Yoga. Nach Pilates sollen die Bewegungen aus der Mitte, dem so genannten Powerhouse, kommen.

Für diese Einheiten sind keine Yoga oder Pilates-Vorkenntnisse von Nöten. Die Stunden bauen nach und nach aufeinander auf.

**Es wird lediglich eine Matte, ein Handtuch und Wasser benötigt.
Bequeme Kleidung von Vorteil, aber kein Muss.**



© privat

11 Termine:
jeweils dienstags von
7.30 – 8.30 Uhr:
Di, 16.02.2021
Di, 23.02.2021
Di, 02.03.2021
Di, 09.03.2021
Di, 16.03.2021
Di, 23.03.2021
Di, 30.03.2021
Di, 06.04.2021
Di, 13.04.2021
Di, 20.04.2021
Di, 27.04.2021

**Die Veranstaltung
findet Online via
MS-Teams statt!**

FUN MOVEMENT

KURSLEITERIN

Anna Maria MANGELBERGER, MA
Trainerin im Sportverein ASVÖ und bei „Bewegt im Park“

INHALT

Diese 60 Minuten Einheit stellt eine lustige, abwechslungsreiche Kombination aus Koordinationsübungen, Kraft- und Konditionstraining dar. Ihr Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht und Sie werden zu mehr Energie und Ausdauer in Ihrem Alltag gelangen. Gegen Ende der Stunde wird gedehnt. Dadurch werden Sie beweglicher und Verspannungen können sich lösen.

Der Schwerpunkt liegt am Spaß an der Bewegung!
Kein Leistungsdruck! Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene,
keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte Trainingskleidung anziehen und eine Matte herrichten.



© privat

8 Termine:

jeweils donnerstags von
7.30 bis 08.30 Uhr:

Do, 04.03.2021
Do, 11.03.2021
Do, 18.03.2021
Do, 25.03.2021
Do, 08.04.2021
Do, 15.04.2021
Do, 22.04.2021
Do, 29.04.2021

**Die Veranstaltung
findet Online via
MS-Teams statt!**

GESUND ESSEN IM ALLTAG

Mit einer optimierten Lebensmittelauswahl Krankheiten vorbeugen und Leistungsfähigkeit sowie Wohlbefinden steigern

KURSLEITERIN

Mag. Edith SICHTAR
Ernährungswissenschaftlerin, Zert. Ernährungsberaterin/DGE,
Diplomierte Kräuterpädagogin

INHALT

Im beruflichen Alltag muss unser Körper von morgens bis abends vielen Belastungen standhalten. Stresstoleranz und ein gutes Konzentrationsvermögen werden von uns täglich gefordert.

Ob wir unsere Arbeit gut erledigen können, energiegeladen und fit sind, hängt zu einem großen Teil von unserer Lebensmittelauswahl ab.

Schlechte Essgewohnheiten können unter anderem zu chronischer Müdigkeit, häufigen Erkältungen, depressiven Verstimmungen und Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel oder Diabetes Typ 2 führen.

Mit der richtigen Lebensmittelauswahl können wir solchen Krankheiten effektiv vorbeugen und diese sogar positiv beeinflussen.

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Mag. Edith Sichtar beleuchtet dazu die aktuelle Studienlage und gibt praktische Tipps für die Umsetzung gesunder und einfacher Speisen.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es eine kleine Verkostung und es können individuelle Fragen beantwortet werden.



© privat

Termin:

Mo, 14.06.2021,
9.00 – 12.00 Uhr

Sr. Restituta Saal (601),
Stephansplatz 6/DG,
1010 Wien

GESUNDENUNTERSUCHUNG 2021 MIT ERWEITERUNGSMODUL „LABORBLOCK IMMUNSYSTEM“

Im Frühjahr wird in der Zeit von **Mitte Februar bis Ende März 2021** wieder eine erweiterte Gesundenuntersuchung angeboten, welche von der Firma Health+Life durchgeführt wird. Dazu eingeladen sind alle Priester, Diakone und hauptamtliche MitarbeiterInnen der Erzdiözese Wien.

Im diesem Jahr bieten wir zusätzlich zum bereits erweiterten Gesundheitscheck (mehr erhobene Parameter als üblicherweise bei der Gesundenuntersuchung), einen zusätzlichen Laborblock „Immunsystem“ an. Die Kosten des Laborblocks „Immunsystem“ werden durch den Betriebsrat sowie die Personalentwicklung mitfinanziert. Es bleibt lediglich ein geringer Selbstbehalt für die/den MitarbeiterIn.

Gerade jetzt ist es wichtig, das eigene Immunsystem bzw. ein funktionierendes körpereigenes Abwehrsystem aufzubauen bzw. zu stärken. Viren (z.B. auch Coronaviren), Pilze, Bakterien, Gifte und andere schädliche Stoffe bzw. Krankheitserreger wirken tagtäglich auf unseren Körper ein. Für ein starkes Immunsystem brauchen wir viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe. Man sollte daher auf eine ausreichende Zufuhr dieser bei der Lebensmittelauswahl achten.

Damit kann eine ungesunde Ernährung, aber auch ein ungesunder Lebensstil mit viel Stress, zu wenig Bewegung im Freien, zu wenig erholsamen Schlaf usw. zu einer Schwäche unseres Immunsystems führen und zu Symptomen wie Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit aber auch folglich Krankheiten führen.

Folgende Blutparameter werden daher im Laborblock „Immunsystem“ erhoben: Immunglobuline (IgG, IgA, IgE), Vitamin D, Selen, Zink, Magnesium, Eisen, Ferritin, Transferrin, Calcium, Vitamin B12, CRP, Elektrophorese, Folsäure, Cortisol.

Bitte beachten Sie, dass die Gesundenuntersuchung nur für jene MitarbeiterInnen kostenlos angeboten werden kann, welche während der letzten 12 Monate KEINE Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen haben, da mit der Gesundheitskasse (e-Card!) verrechnet wird.

Details zur Anmeldung bzw. Terminvereinbarung erhalten Sie direkt per E-Mail. Die Anmeldung erfolgt online ab voraussichtlich Di, 18.01.2021 unter: www.healthandlife.at/edw



© privat

Kontakt für weitere Informationen und Fragen:

Personalentwicklung
der Erzdiözese Wien,
Wollzeile 2/3/320,
1010 Wien

Dr. Michaela Holzer,
m.holzer@edw.or.at
Tel.: 01/51552-3293

**Weitere geplante Online-Seminare für das Sommersemester 2021
(Termine und Details folgen):**

- MS Excel
- Moderieren online/Erfolgreiche Videokonferenzen/
Kreativ im virtuellen Raum
- Führen auf Distanz (Remote Leadership)
- Gesundes Arbeiten im Homeoffice
- MS Live Events (Präsenz) in Kooperation mit dem Referat
für Datenverarbeitung

**Geplante Präsenz-Seminare für das Wintersemester 2021
(Termine und Details folgen):**

- Rhetorik – Sprechtraining
- Augengesundheit
- Umgang mit schwierigen Kunden
- Inklusive Sprachweise
- Verhandlungen
- Pensionssplitting
- Letzte Hilfe Kurs
- Nachhaltigkeit: Wertevoll leben in Kooperation mit dem
Katholischen Bildungswerk

Impressum

Personalreferat der Erzdiözese Wien,

Wollzeile 2, 1010 Wien

Bilder: Cover: iStock@kokouu

Inhaltsverzeichnis: iStock@lbrix

Seite 3: iStock@Type100

Seite 13: iStock@felinda

Seite 15: iStock@Eskemar

Seite 20: iStock@leminuit

Rückseite: iStock@shirhan

