



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE

SJ 23-24

## Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

# Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner

der Österreichischen Gesundheitskasse



Österreichische  
Gesundheitskasse

In dieser Liste finden Sie detailliert beschriebene Workshops zu verschiedenen Themen sowie allgemeine Anlaufstellen.

## Inhaltsverzeichnis

<b><u>THEMENBEREICH BEWEGUNG</u></b> .....	<b>3</b>
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	3
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	4
SIPCAN – INITIATIVE FÜR EIN GESUNDES LEBEN.....	6
<b><u>THEMENBEREICH ERNÄHRUNG</u></b> .....	<b>7</b>
GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK .....	7
LANDWIRTSCHAFTSKAMMER STEIERMARK .....	9
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	10
SIPCAN.....	11
STYRIA VITALIS.....	13
<b><u>THEMENBEREICH LEHRERINNEN- UND LEHRERGESUNDHEIT</u></b> .....	<b>15</b>
BFP - BERATUNG FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN STEIERMARK .....	15
HEPI.....	16
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	17
SILVIA ADAM-SCHEUCHER, MAG <sup>A</sup> .....	18
SMILEWORKS – VEREIN FÜR HUMOR UND POSITIVES LEBENSGEFÜHL .....	20
STYRIA VITALIS.....	22
<b><u>THEMENBEREICH MEDIENKOMPETENZ</u></b> .....	<b>24</b>
GAMERS HEALTH.....	24
ITSCHOOL BPT GMBH .....	26
MEDIENKOMPETENZ STRASSEGGER.....	27
<b><u>THEMENBEREICH GESUNDHEITSKOMPETENZ</u></b> .....	<b>28</b>
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE - GET! .....	28
LOGO JUGENDMANAGEMENT GMBH.....	29
UNI GRAZ – „HELI-D“ (HEALTH LITERACY AND DIVERSITY) .....	30
<b><u>THEMENBEREICH - PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT - LIEBE &amp; SEXUALITÄT - GEWALT- UND SUCHTPRÄVENTION</u></b> .....	<b>31</b>
AIDS-HILFE STEIERMARK .....	31
ARGE JUGEND GEGEN GEWALT UND RASSISMUS .....	32
FACHSTELLE FÜR BURSCHENARBEIT .....	33
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM, GRAZ .....	34

<b>FRIEDENSBÜRO GRAZ</b> .....	<b>39</b>
<b>GAMERS HEALTH</b> .....	<b>41</b>
<b>GO-ON SUIZIDPRÄVENTION STEIERMARK</b> .....	<b>42</b>
<b>HAZISSA</b> .....	<b>43</b>
<b>JUNGE KIRCHE</b> .....	<b>46</b>
<b>MAFALDA: FACHSTELLE FÜR FEMINISTISCHE MÄDCHENARBEIT UND GESCHLECHTERREFLEKTIERENDE BILDUNGS- &amp; JUGENDARBEIT</b> .....	<b>49</b>
<b>ÖSTERREICHISCHES ZENTRUM FÜR KRIMINALPRÄVENTION - VEREIN FÜR GEWALTPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b> .....	<b>51</b>
<b>TEAM PRÄSENT – “NO BLAME APPROACH“ &amp; KONFLIKTLÖSUNGEN</b> .....	<b>52</b>
<b>„VERRÜCKT? NA UND!“</b> .....	<b>55</b>
<b>VIVID – FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION</b> .....	<b>56</b>
<b><u>THEMENBEREICH SONSTIGES</u></b> .....	<b>57</b>
<b>AUVA – ALLGEMEINE UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT</b> .....	<b>57</b>
<b>FRATZ GRAZ – WERKSTATT FÜR SPIEL(T)RÄUME</b> .....	<b>58</b>
<b>NATURE ROCKS</b> .....	<b>59</b>
<b>NONVERBALES KLASSENZIMMERMANAGEMENT</b> .....	<b>60</b>
<b>UMWELT-BILDUNGS-ZENTRUM STEIERMARK</b> .....	<b>61</b>
<b>VERGESSEN WAR GESTERN – MANUEL ROTHWALD</b> .....	<b>62</b>

## THEMENBEREICH BEWEGUNG

### Österreichische Gesundheitskasse

#### Projekt „Schule bewegt gestalten“

##### Kurzbeschreibung des Angebots:

Bewegung muss nicht immer im Turnsaal stattfinden. Auch die Gänge, das Klassenzimmer und besonders der Schulhof können für Bewegungsimpulse im Schulalltag genutzt werden. Das Angebot „Schule bewegt gestalten“ unterstützt Schulen dabei, ungenützte Bewegungsräume aufzudecken und nutzbar zu machen. Ausgebildete Trainer erarbeiten vor Ort und in Zusammenarbeit mit der Schule Ideen, die von „Kastl hüpfen“ im Schulhof bis zu Bouldergriffen in den Gängen reichen können. Zusätzlich wird eine Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer direkt an der jeweiligen Schule angeboten, um spezielle Bewegungsübungen für den Unterricht und die Pausen zu erarbeiten.

##### Modul 1: Bewegungsfreundliche Schulraumberatung

Gemeinsam mit einem qualifizierten Schulraumberater wird die Schule (Klassen, Gänge, Schulhof, Turnsaal, Aula, Konferenzzimmer etc.) besichtigt, um bis dato ungenützte Bewegungsräume aufzudecken und für Bewegung nutzbar zu machen.

##### Modul 2: Informationsveranstaltung

Im Zuge einer Informationsveranstaltung, die z.B. im Rahmen einer Lehrerinnen- und Lehrerkonferenz stattfinden kann, wird das gesamte Kollegium über die aktuellsten Grundlagen der gesundheitsorientierten Bewegung und die Wichtigkeit deren Förderung bereits im Kindesalter informiert. Darüber hinaus werden bei dieser Veranstaltung die Ergebnisse der bewegungsfreundlichen Schulraumberatung präsentiert und mit allen Lehrerinnen und Lehrern diskutiert.

##### Modul 3: Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-schulung

Im Rahmen dieses Moduls erlernt das Kollegium verschiedene Bewegungsübungen, die einfach und effektiv im Schulalltag umgesetzt werden können. Die Lehrerinnen und Lehrer werden somit zu Bewegungsmultiplikatorinnen und Bewegungsmultiplikatoren an ihrer eigenen Schule, um die neu geschaffenen Bewegungsräume mit Leben zu erfüllen.

##### Modul 4: Follow-Up

Ziel dieser weiterführenden Beratung ist es, die bisherige Umsetzung der Bewegungsmodule zu reflektieren und zu besprechen, in welche Richtung es weitergehen soll.

#### Infobox

##### Dauer:

**Modul 1:** ca. 2-3 Stunden

**Modul 2:** ca. 1 Stunde

**Modul 3:** ca. 3-4 Stunden

**Modul 4:** ca. 2-3 Stunden

##### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

##### Zusatzinfo:

Die konkrete Terminkoordination erfolgt direkt mit den Bewegungsexperten, die auch den Ablauf der Module abstimmen.

##### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

##### Kontakt-daten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: [sarah.platzer@oegk.at](mailto:sarah.platzer@oegk.at)

## Österreichische Gesundheitskasse

### Bewegungsmodul „Rückenfit“

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Das Modul „Rückenfit“ beinhaltet Workshops für Schülerinnen und Schüler sowie eine eigene Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer.

Voraussetzung für die **Buchung der SuS-Workshops** ist die **Teilnahme** an der **LuL-Fortbildung**, welche an einem fixen Tag veranstaltet wird.

Neben theoretischen Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule steht das Erlernen von Übungen für die Praxis im Mittelpunkt des Angebotes. Mit Physiotherapeuten wird das richtige Sitzen und Heben sowie das ergonomische Tragen der Schultasche besprochen und geübt. Vervollständigt wird der Workshop durch viele Übungen, die gemeinsam im Klassenzimmer, in den Pausen oder aber auch zu Hause ein ideales Training für einen gesunden Rücken darstellen.

#### Inhalte

- Richtiges Sitzen für SuS
- Heben & Tragen
- Schultasche ergonomisch tragen
- Wirbelsäulentraining in der Klasse
- Bewegungsübungen für zwischendurch

#### Fortbildung für Pädagoginnen und Pädagogen

Eine Kombination aus einem Wissensteil und praktischen Übungen.

- Richtiges Sitzen, Heben & Tragen
- Wirbelsäulentraining
- Schultasche ergonomisch tragen
- Bewegungsübungen für zwischendurch in der Klasse
- Bewegungsübungen für Pädagoginnen und Pädagogen

Pädagoginnen und Pädagogen sollen nach der Schulung das Wissen selbst mit ihren Schülerinnen und Schülern anhand des Skriptums erarbeiten können.

#### Schülerinnen und Schüler-Workshops vor Ort an den Schulen (je 2 Klassen mit 2 UE)

Umsetzung in den Klassen erfolgt gemeinsam mit den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus dem Kollegium.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-15

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Infobox

### Dauer:

2 UE/Klasse, immer 2 Klassen an einem Termin

### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

### Umsetzung:

2 Physiotherapeuten - Teilung der Klassen in 2 Gruppen á  
10 – 12 Schüler

### Zusatzinfo:

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

Termine für SuS Workshops finden Sie im Steckbrief!

Termin für die Fortbildung finden Sie in der Mail, sowie in der Veranstaltungsübersicht

---

### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: [sarah.platzer@oegk.at](mailto:sarah.platzer@oegk.at)

## SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben

### Bewegungsmodul „Bewegung macht Spaß“

---

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Modulset für den Biologie- und Sportunterricht; kompletter Unterrichtsbaustein mit 4 Modulen (2 Module für den Biologieunterricht, 2 Module für den Sportunterricht, sowie für Supplierstunden). Praktisch Abschlussprüfung inkl. Bewegungsspass.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 11-12

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

4 Wochen, je eine UE

##### Kosten:

Kostenlos

##### Kontaktdaten:

Dr. Manuel Schätzer

Tel.: +43 664 13 82 258

Mail: [m.schaetzer@sipcan.at](mailto:m.schaetzer@sipcan.at)

Homepage: [Sipcan](http://Sipcan)

## THEMENBEREICH ERNÄHRUNG

### Gesundheitsfonds Steiermark

#### Angebot „Gemeinsam g´ sund genießen“

---

##### Kurzbeschreibung des Angebots:

*GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN in der Schule*

Schulbuffet – Schulkantine – Schulautomaten

Unser Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, das Potential das gesunde Ernährung mit sich bringen würde, wird nicht ausgeschöpft. Dies ist leider unbestritten.

Um Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer beim gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Genuss zu unterstützen, sollten deshalb vermehrt Angebote geschaffen werden, die eine solche Ernährungsweise begünstigen und dies besonders dort, wo viele Menschen auf einmal verpflegt werden, z. B. in der Schulkantine oder beim Schulbuffet. Auch die Automaten dürfen nicht vergessen werden!

Vom Gesundheitsfonds Steiermark werden deshalb die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung herausgegeben.

Ziel im Schulbetrieb sollte eine Verpflegung sein, die gut schmeckt, akzeptiert wird, gesundheitsförderlich ist sowie wirtschaftlich und ökologisch tragbar ist.

##### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**



## Leistungen:

Informationsangebot	
Umfangreiche Website, die als Informationsplattform für gesundheitsförderliche, jugendgerechte Rezepte, Musterspeisepläne Bezugsquellen usw. dient. Hier findet man u. a.	Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards
	<u>Checklisten (Rahmenbedingungen, Mittagessen, etc.)</u>
	die Broschüre <u>„So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg“</u>
	<u>Ideensammlung für Schulen</u> für eine bessere Akzeptanz der Verpflegung
<p>Förderungsprogramm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Schulen <b>mit Schulkantine</b>. Pro Einrichtung und Jahr stehen max. € 1.500,- zur Verfügung. Mit den Fördermitteln werden die <u>„Checklisten zu den steirischen Mindeststandards“</u> gemeinsam mit einer Expertin bearbeitet. Dadurch erkennt man Optimierungsmöglichkeiten. Dies kann die Automatenbefüllung oder den Speiseplan betreffe. Im kleineren Umfang können im Rahmen der Förderung auch Sachkosten finanziert werden.</p>	
<p>Beratungsprogramm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – UNSER SCHULBUFFET für <b>Schulen mit Schulbuffets</b>. Die gesündere Wahl soll im Rahmen des Programmes zur einfacheren Wahl werden. Um dies umsetzen zu können, bekommen steirische Schulbuffets sowie fliegende Händlerinnen und Händler (Bäckereien, ...) nach einem festgelegten Konzept professionelle und kostenlose Beratung von mobilen Coaches. Darauf folgend wird im Kern das Warenangebot am Schulbuffet, aber auch an den Automaten begutachtet und evaluiert. Entspricht das Angebot definierten Vorgaben, bekommt das Schulbuffet eine Auszeichnung bzw. ein Stärkenprofil. Darüber hinaus gibt es kostenfreie Schulungs- und Vernetzungsangebote und weitere Unterstützungsmaßnahmen wie ein kostenfreies Marketingpaket.</p>	

## Infobox

### Dauer:

Individuell

### Kosten:

Auf Anfrage

### Kontaktdaten:

Lisa Bauer, MA

Tel.: +43 316 877 55 33

Mail: [lisa.bauer@gfstmk.at](mailto:lisa.bauer@gfstmk.at)

Homepage: [Gemeinsam genießen](#)

## Landwirtschaftskammer Steiermark

### Workshops „Seminarbäuerinnen“

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Seminarbäuerinnen sind DIE Botschafterinnen der heimischen Landwirtschaft und vermitteln ihr umfangreiches Wissen rund um unsere bäuerlichen Lebensmittel in ihren Kursen und Veranstaltungen.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Workshopangebote:

1.-6. Schulstufe	1.-8. Schulstufe	
Gemüse-Feinschmeckertraining	Das tolle Korn	
Schweinelehrpfad	Geschmacksschule: Lebensmittel schmecken, riechen, ertasten, hören	
Milchlehrpfad	Das Ei – ein geniales Lebensmittel	
ab 2. Schulstufe	ab 3. Schulstufe	ab 6. Schulstufe
Einkaufen mit Köpfchen	Mein Essen – Meine Zukunft	Wie kommt das Gras in den Burger?

#### Infobox

##### Dauer:

2 - 3 Std.

##### Kosten:

- Auf Anfrage
- 4,- bis 5,- Euro/Schülerin/Schüler
- Teilweise kostenlos

##### Kontaktdaten:

Ing. Christine Sommersguter-Maierhofer

Tel.: +43 316 8050 - 1292

Mobil: +43 664 602596 4633

Mail: [christine.sommersguter-maierhofer@lk-stmk.at](mailto:christine.sommersguter-maierhofer@lk-stmk.at)

Homepage: [Gscheit.essen](http://Gscheit.essen)

## Österreichische Gesundheitskasse

### Ernährungsmodule

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

- „Was isst du?“
- „Achtsam essen – Genuss und Körperwahrnehmung stärken“
- „Meine Ernährung, die Umwelt und ich“
- „Voll den Durchblick – Hält Werbung, was sie verspricht?“
- „Mehr trinken – besser denken“
- „Kräuterworkshop“ (nur im SS)

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

2 UE

#### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

#### Zusatzinfo:

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

#### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: [sarah.platzer@oegk.at](mailto:sarah.platzer@oegk.at)

## SIPCAN

### Projekt „Initiative für ein gesundes Leben - Ernährung“

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

- **„Jausentiger“**: Initiative für eine gesundheitsfördernde Schuljause an Volksschulen; Unterrichtsbaustein für die 3. und 4. Schulstufe; Unterrichtsmaterialien, Jausentagebuch, Elterninformation.
- **„Trink- und Jausenführerschein“**: Modulset für den Biologieunterricht der 5. Schulstufe; kompletter Unterrichtsbaustein mit 5 Modulen und abschließende Führerscheinprüfung inkl. Jausenausweise.
- **„Schlau trinken & schlau recyceln!“**: Initiative zur Verbesserung des Trinkverhaltens, des Getränkeangebots sowie zur Auseinandersetzung mit dem bewussten Umgang mit Verpackungsmaterial an Schulen; für die 5. bis 11. Schulstufe; teilnehmende Schulen erhalten Unterrichtsmaterialien für das Unterrichtsfach Biologie und werden von SIPCAN bei der Umsetzung begleitet
- **„Zuckerdetektive“**: Initiative zur Verbraucherbildung und einem bewussteren sowie reduzierten Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln; Unterrichtsbaustein für die 5.-8. Schulstufe; Broschüre mit Bausteinen für den Unterricht, Informationsplakat
- **„Schlau frühstücken“**: Initiative zur weitere Verbesserung des Frühstücksverhaltens; Unterrichtsbaustein für die 5.-8. Schulstufe; Broschüre mit Bausteinen für den Unterricht, Informationsplakat, Downloadmaterialien
- **„SIPCAN-Checklisten“**: Praxisleitfäden für Getränke, Milchprodukte und Süßigkeiten; für den Einsatz im Unterricht und als Elterninformation <https://www.sipcan.at/zuckerreduktion>
- **„SIPCAN-Zucker-Challenge“**: Spiel für Konsumentinnen und Konsumenten, die ihr Wissen und ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken testen möchten, im APP und online: <https://www.sipcan.at/online-checklisten>
- **„Getränkeautomaten-Check“**: Initiative zur Optimierung des Angebots in Kaltgetränkeautomaten
- **„Der Snackautomaten-Check“**: Initiative zur Optimierung des Angebots in Snackautomaten
- **„Der Schulbuffet-Check“**: Initiative zur Optimierung des Warenkorbes an Schulbuffets
- **„Der Mittagstisch-Check“**: Initiative zur Optimierung von Speiseplänen im Rahmen des schulischen Mittagstisches

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Infobox

### Dauer:

„Jausentiger“	2 Wochen	je 2 Unterrichtseinheiten
„Trink- und Jausenführerschein“	5 Wochen	je eine Unterrichtseinheit
„Schlau trinken & schlau recyceln“	2-4 Wochen	je 1-2 Unterrichtseinheiten; individuell, mit dem Ziel eine Schlau- Trinken-Schule zu werden
„Zuckerdetektive“:	1-2 Wochen	je 2 Unterrichtseinheiten, individuell
„Schlau frühstücken“	2 Wochen	je 2 Unterrichtseinheiten, individuell
„Der Getränkeautomaten-Check“ „Der Snackautomaten-Check“ „Der Schulbuffet-Check“ „Der Mittagstisch-Check“ „SIPCAN-Checklisten“ „SIPCAN-Zucker-Challenge“		ohne zeitliche Begrenzung

### Kosten:

#### Kostenlos:

- Jausentiger
- Trink- und Jausenführerschein
- Schlau trinken & schlau recyceln!
- Zuckerdetektive
- Schlau frühstücken
- SIPCAN-Checklisten
- SIPCAN-Zucker-Challenge

#### Kosten auf Anfrage:

- „Der Getränkeautomaten-Check“
- „Der Snackautomaten-Check“
- „Der Schulbuffet-Check“
- „Der Mittagstisch-Check“

#### Kontaktdaten:

Dr. Manuel Schätzer  
 Tel.: +43 664 13 82 258  
 Mail: [m.schaetzer@sipcan.at](mailto:m.schaetzer@sipcan.at)  
 Homepage: [Sipcan](http://Sipcan)

## Styria vitalis

### Auszeichnung „Grüne Küche“ I

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Marke „Grüne Küche“ – täglich ein vollwertiges und vegetarisches Speisenangebot

Die Gewährleistungsmarke „Grüne Küche“ von Styria vitalis zeichnet Verpflegungsangebote aus, die täglich ein frisch gekochtes, vollwertiges und vegetarisches Speisenangebot zur Auswahl haben.

In vielen Schulen wird frisch gekocht, z. B. in Fachschulen für Land- und Ernährungswirtschaft oder Höheren Bundeslehranstalten für wirtschaftliche Berufe, oder ein Verpflegungsanbieter versorgt die SuS mit einem warmen Speisenangebot. Frisch gekocht, abwechslungsreich und bekömmlich, so verpflegt lernt es sich leichter. Die vegetarische Ernährung ist Nachhaltig und Zukunftsweisend, durch die Kombination mit Vollkorn wird der ernährungsphysiologische Schwerpunkt betont.

Der Verpflegungsanbieter – egal ob er in der Schule kocht oder diese beliefert – wird im Rahmen der Begleitung bei der Umsetzung unterstützt. Persönliche Beratung, ein individueller Speiseplancheck inkl. Feedback sowie ein abwechslungsreiches Fortbildungsangebot unterstützen die Umstellung und Implementierung.

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

Individuell

##### Kosten:

##### Einmalige Einstiegsgebühr:

€ 350,- (NPO); 650,- (Nicht-NPO) exkl. 10% USt.

##### Jährliche Lizenzkosten:

€ 331,- exkl. 10% USt.

##### Benutzungsentgelt für Werbepaket:

€ 270,- exkl. 10% USt.

##### Kontaktdaten:

Sura Dreier

Tel.: +43 316 82 20 94-72

Mail: [gruene.kueche@styriavitalis.at](mailto:gruene.kueche@styriavitalis.at)

Homepage: [Grüne Küche](#)

*Das Werbepaket besteht aus: Grüne Küche-Tafel, Grüne Küche-Urkunde, Grüne Küche-Aufkleber, Grüne Küche-Imageflyer. Jährliche Indexanpassung der Lizenzkosten.*

## Auszeichnung Grüner Teller

---

### Kurzbeschreibung des Angebots:

Marke „Grüner Teller“ – im Laufe der Woche ausgewogen essen

Ein qualitätsvolles Ganztagsangebot birgt die Chance, unabhängig vom Elternhaus auch die Ernährungskompetenz der SuS in der Schule zu stärken. Das Mittagessen erfüllt mehrere Funktionen: es fördert kurzfristig die Konzentration, langfristig die gesunde körperliche und geistige Entwicklung, unterstützt das soziale Lernen und ermöglicht den Essenden, neue Lebensmittel in gewohnter Umgebung kennen und lieben zu lernen.

Die Gewährleistungsmarke „Grüner Teller“ von Styria vitalis kennzeichnet Mittagessenangebote, die den Kriterien einer schmackhaften und im Wochenverlauf ausgewogenen Küche, darüber hinaus den steirischen Mindeststandards für die Gemeinschaftsverpflegung entsprechen. Verpflegungsanbieter werden bei der Optimierung eines ausgewogenen Angebots durch die jährliche Überprüfung der Speisepläne samt Empfehlungen und kostenlosen Fortbildungen (Praxis- und Theorieworkshops) für die Küchenteams unterstützt.

### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

### Infobox

#### Dauer:

Individuell

#### Kosten für den verpflegenden Betrieb:

#### Einmalige Einstiegsgebühr:

€ 176,- exkl. USt.

#### Monatliche Lizenzgebühr:

€ 12,- exkl. USt.

*Jährliche Indexanpassung der Lizenzkosten.*

#### Kontaktdaten:

Silvia Marchl

Tel.: +43 316 82 20 94-71

Mail: [gruener.teller@styriavitalis.at](mailto:gruener.teller@styriavitalis.at)

Homepage: [Grüner Teller](#)

## THEMENBEREICH LEHRERINNE- UND LEHRERGESUNDHEIT

### BfP - Beratung für Pädagoginnen und Pädagogen Steiermark

#### Teamentwicklung, Supervisionen, Coaching

##### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Für Schulen in der gesamten Steiermark:

- Team- und Gruppensupervision
- Leiterinnen/Leiter-Coaching
- Teamentwicklung
- Mediation
- Moderation von Elternabenden und Konferenzen
- Seminare/Fortbildungen vor Ort zu den Themenbereichen:
  - Kommunikation (Schülerinnen und Schüler – Eltern – Kolleginnen und Kollegen)
  - Konfliktmanagement
  - Teamentwicklung
  - Stressbewältigung und Resilienz
  - Stärkung der persönlichen Ressourcen

##### Für Einzelpersonen:

- Coaching, Supervision, psychosoziale Beratung, Seminare/Fortbildungen

##### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

Individuell

##### Kosten:

##### Für Schulen in der gesamten Steiermark

- Mitgliedschaft der Schule 45,- Euro pro Kalenderjahr
- Mitglieds-Schulen stehen pro Schuljahr 4 Beratungseinheiten kostenlos zur Verfügung, jede weitere Einheit kostet 30,- Euro
- Fahrtkosten der Beraterin/des Beraters

##### Für Einzelpersonen:

- Mitgliedsbeitrag 25,- Euro pro Kalenderjahr, 1 Std. Einzelberatung/Jahr gratis
- 25,- pro Std. Einzelberatung für Mitglieder
- Vergünstigte Tarife für Seminare und Fortbildungen
- Ohne Mitgliedschaft: 50,- Euro pro Std. Einzelberatung

##### Kontaktdaten:

Tel.: +43 670 552 81 87

Mail: [bfp@bfp-stmk.at](mailto:bfp@bfp-stmk.at)

Homepage: [BfP-Stmk](http://BfP-Stmk)



## hepi

### Austausch, Beratungen, Diskurse, Kooperationen, etc.

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### Gesundheitsförderung für alle Pädagoginnen und Pädagogen

hepi, das Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der PH OÖ kümmert sich um die psychosoziale Gesundheit aller Pädagoginnen und Pädagogen vom Kindergarten bis zu den BMHS. hepi bietet Austausch, Beratung, Diskurs, Kooperation und Vernetzung von Expertinnen/Experten und Pädagoginnen/Pädagogen, die Verbreitung von qualitätsgesicherter Forschung und das Angebot von qualifizierten Veranstaltungen im Bereich Aus-, Fort- und Weiterbildung zur Professionalisierung.

Unter der [Homepage](#) finden Sie die aktuellen Angebote. Sie können dort auch unseren Newsletter abonnieren (Titelseite ganz unten).

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

### Infobox

#### Dauer:

Individuell – auf Anfrage

#### Kosten:

Individuell – auf Anfrage

#### Kontaktdaten:

Christian Koblmüller

Tel.: +43 650 658 39 00

Mail: [christian.koblmueeller@ph-ooe.at](mailto:christian.koblmueeller@ph-ooe.at)

#### Anmeldung:

Anmeldungen über [Homepage](#) oder direkt über PH-online

---

## Österreichische Gesundheitskasse

### Präsenzseminar „Stressbewältigung/Achtsamkeit“

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

#### Präsenzseminar „Stressbewältigung/Achtsamkeit“

Pädagoginnen und Pädagogen haben die Möglichkeit ihren persönlichen, individuellen Umgang mit Stress zu reflektieren bzw. zu erweitern. Sie lernen verschiedene Methoden der Stressbewältigung kennen. Der Schwerpunkt des Seminars liegt am Kennenlernen und Erproben achtsamkeitsbasierter Übungen und Entspannungsmethoden.

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

#### Inhalte:

- Reflexion der eigenen Stressbewältigung und Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden (z.B. progressive Muskelrelaxation)
- Was versteht man unter Achtsamkeit (Unterschied formelle und informelle Praxis)
- Kennenlernen achtsamkeitsbasierter Übungen (z.B. Atem- Genussübungen, Body Scan)

#### Infobox

##### Dauer:

5,5 Stunden (08:30 – 14:00 Uhr)

##### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

##### Anmeldung:

**Termine auf Anfrage oder Anmeldung nach Ausschreibung via Mail!**

##### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: [schule-15@oegk.at](mailto:schule-15@oegk.at)

## Silvia Adam-Scheucher, Mag<sup>a</sup>

### Workshops für Pädagoginnen und Pädagogen

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### Workshop I

#### „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“ Wege zu einer gelingenden Kommunikation“

Im beruflichen (wie auch privaten) Umfeld begegnen uns vielfältige Herausforderungen. Die Kommunikation ist eine davon. Wir alle kennen das Gefühl, nicht verstanden zu werden oder dass unsere Aussagen nicht richtig ankommen. Missverständnisse sind so alt wie die Kommunikation selbst, aber was können wir zu einer gelingenden Kommunikation beitragen? Was brauchen wir, wofür geht es wirklich und was wollen wir erreichen? Diese innere Klarheit führt zur Klarheit im Außen. Ziel soll es sein, gemeinsam Herausforderungen zu meistern, zu wachsen und gesunde Lösungen zu kreieren. Im Workshop werden Kommunikationsmuster reflektiert und Wege zu einer wertschätzenden Kommunikation auf Schüler-, Eltern und Kolleginnen/Kollegen-Ebene erarbeitet. „Den Standort bestimmen – die Segel setzen – das gemeinsame Ziel erreichen.“

#### Workshop II

#### „1x Auftanken bitte!“

In pädagogischen Berufen ist die Aufmerksamkeit im Außen, bei anderen. Die professionelle Haltung erfordert neben Sach- und Fachwissen und der Kompetenz Wissen zu vermitteln, auch Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit mit Herausforderungen gelassen umzugehen. Wer ständig gibt, ohne selbst aufzutanken, läuft Gefahr sich zu überfordern und sprichwörtlich „auszubrennen“.

Wer jedoch gut auf sich achtet, sich auch um die eigenen Bedürfnisse und Entwicklung kümmert, kann aus einer inneren Fülle und Zufriedenheit heraus agieren, ohne dabei zu sehr zu erschöpfen.

In diesem Workshop begleite ich Sie beim Finden Ihrer eigenen Kraftquellen. Übungen für den Körper (Meridian-Yoga), das Besänftigen des Gedankenkarussells und der inneren Antreiber, das Ankommen im Moment, Bewusstheit und Achtsamkeit sind Angebote für Ihre Schatzsuche.

**Ziel:** Pädagoginnen/Pädagogen entdecken für sich Möglichkeiten aufzutanken und zur Ruhe kommen zu können.

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

### **Workshop III/Vortrag I**

#### **„Eine Frage des Blickwinkels - oder - vom Stress in die Gelassenheit“**

Haben Sie heute einen guten Tag? Oder ist es kein guter Tag. Wovon hängt es ab? Was ist der Unterschied? Und was ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht. Ihr persönliches Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab. Darüber steht jedoch ein ganz wesentlicher Faktor: Ihre persönliche Haltung und Ihr persönlicher Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags.

Wie der Titel sagt, gibt es immer verschiedene Betrachtungsmöglichkeiten. Der Vortrag / WS soll anregen eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster zu reflektieren – was ist hilfreich, was ist hinderlich - und so das Blickfeld erweitern. Gleichzeitig soll er ermutigen, inne zu halten, um wieder kraftvoll und gelassen den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und so gesund zu bleiben.

Anhand von Beispielen und Alltagsgeschichten, können eigene Gedanken und Verhaltensmuster reflektiert werden. Einfache Auftank-Übungen sollen zum Mit- und Nachmachen anregen, um für sich und im Miteinander gesund zu sein.

Für alle, denen ihr persönliches Wohlbefinden und ein gesundes Miteinander ein Anliegen ist.

#### **Inhalte:**

- Reflektieren von Gedanken- und Verhaltensmuster
- Gute und schlechte Tage – Was ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht
- Wieder ins Gleichgewicht kommen
- Frei nach Watzlawick: „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“

### **Vortrag II**

#### **„Sieben Sicherheiten für (schulischen) Erfolg“**

Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten, Probleme in der Schule, Null-Bock oder ständig in Bewegung. Diese und ähnliche Themen beschäftigen Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen.

Statt Verhalten zu bewerten und zu beurteilen, gilt es dieses verstehen zu lernen. Die sieben Sicherheiten aus der Evolutionspädagogik bieten hierfür ein anschauliches Modell.

Das Wissen um „Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen“ hilft Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen das Verhalten und die „Sprache“ heranwachsender grundsätzlicher und tiefer zu verstehen, und kann so ein Türöffner zu versteckten Fähigkeiten sein.

#### **Infobox**

##### **Dauer:**

<b>Workshop I:</b>	3,5 UE
<b>Workshop II:</b>	3,5 UE*
<b>Workshop III/Vortrag I:</b>	2-4 Stunden/2 UE
<b>Vortrag II:</b>	2 UE

1 UE = 50 Minuten

*\*auch als Jahresbegleitung mit unterschiedlichen Schwerpunkten möglich*

##### **Kontaktdaten:**

Mag<sup>a</sup> Silvia Adam-Scheucher  
Mobil: +43 699 11 88 20 97  
Mail: [silvia\\_adam@aon.at](mailto:silvia_adam@aon.at)

##### **Kosten:**

**Workshops/Vorträge:** Auf Anfrage

## Smileworks – Verein für Humor und positives Lebensgefühl

### Vorträge, Seminare

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

- **Heiterkeit & Humor** – „Vom Gewicht des Alltags befreien“  
Humor aktiviert andere Teile des Gehirns und so auch andere Sichtweisen. Zudem schaffen die Hormone (Serotonin, Dopamin u. Oxytocin) mehr Freude, Motivation und Empathie und helfen, sich von der Last des Alltags zu befreien.
- **Empathie** – „Gedanken sagen (oft) mehr als Worte“  
Eine empathische Kommunikation fördert die gemeinsame Entwicklung, sowie eine positive Stimmung in Teams und ganzen Organisationen. Empathie ist die Basis für ein Miteinander, wie ebenso für mehr Teamgeist und Vertrauen.
- **Immunkräfte** - "Was hat das Glück im Bauch verloren?"  
Die erste aufsehenerregende Studie über die Beziehungen von Darm und Gehirn wurde 2013 veröffentlicht. Heute ist erwiesen, dass der Darm eng mit dem Gehirn und der Gesundheit verbunden sind – ein außergewöhnlicher Vortrag mit besonderen Erkenntnissen.
- **Lebensfreude** – „Ist die höchste Form von Gesundheit" (Dalai Lama)  
*"Mit dem Mittel der Freude, verführt die Natur, uns zu tun, was uns nützt". (B. Fredrickson).*  
Hirnforschung, wie auch andere Forschungsbereiche belegen, wie wichtig positive Gefühle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind.
- **Stresskilling** – „Stress ade, scheiden tut nicht weh“  
Lebens- und Arbeitsbalance ist keine Akrobatik sondern das Wissen über die persönlichen Stressmuster und wie man lernt, damit umzugehen. Mit dieser Kenntnis lösen wir bereits im Ansatz einen aufkommenden Stress.
- **Resilienz** – „Innere Ruhe und Kraft“  
Fast jeder kennt belastende Umstände, die zu Erschöpfung, Sorgen oder auch zu Ängsten führen können. Aktuelle Wissenschaft und messbare Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass „gute Gefühle“, unsere körperlichen und seelischen Immunkräfte stärken.
  - **Teil 1** – Fortbildung für Pädagoginnen und Pädagogen
  - **Teil 2** – Fortbildung für Kinder und Jugendliche

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

Auf Anfrage

Eltern

Lehrkräfte

## Infobox

### Dauer:

**Vortrag/Präsentation:** 1 – 2 UE

**Halbtagsseminar:** 4 – 5 UE

**Tagesseminar:** 8 – 9 UE

### Kosten:

**Vortrag/Präsentation:** 250.- Euro + MWST

**Halbtagsseminar:** 450.- Euro + MWST

**Tagesseminar:** 850.- Euro + MWST

### Kontaktdaten:

Dietmar Schrey

Tel.: +43 676 38 26 388

Mail: [info@smileworks.at](mailto:info@smileworks.at)

Homepage: [Smile works](http://Smile works)

## Styria vitalis

### Workshops für Lehrerinnen und Lehrer

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Entspannung & Resilienz

- **Gelassen und sicher im Stress:** Impulse für ein aktives Stressmanagement
- **Resilienz stärken:** Wege zu mehr psychischer Widerstandskraft
- **Miniurlaub für die Seele:** Entspannung und Auftanken im Alltag fördern
- **Von der Anspannung in die Entspannung – vom Stress in die Ruhe\*:** In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Atemübungen und feinen Körperbewegungen den Körper und die Gedanken wieder in lebendige Ruhe bringen und so Gelassenheit und Kraft für den Alltag tanken.

#### Zielgruppen:

**SuS** ☑

Altersspanne in Jahren:

/

**Eltern** ☑

**Lehrkräfte** ☑

##### Kompetenzen erweitern

- **Mit Halt(ung) Kinder gut begleiten:** Empathiefähigkeit als Fundament für gesundes Unterrichten
- **Recht auf Risiko:** Wieviel Risiko kann ich zulassen?
- **Risikobalance in unsicheren Zeiten:** Herausforderungen mit innerer Sicherheit begegnen
- **Werte, unsere inneren Schätze:** Einfluss von Werten auf unser Handeln

##### Beziehungskompetenz

- **Im Dialog:** durch dialogische Gesprächskultur Kooperation und Zuversicht stärken
- **Projekt BeKo – Beziehung und Kollegiales Lernen:** 10-teilige regionale BeKo-Gruppen für Lehrerinnen/Lehrer und Schulleiterinnen/Schulleiter

##### Gesunde Ernährung

- **Wege zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung:** Wie Klimaschutz und Gesundheitsförderung zusammenspielen - Dauer: 2 Std.
- **Tarnen und Täuschen:** die Wahrheit über moderne Lebensmittel und wie unsere Sinne von der Nahrungsmittelindustrie hinters Licht geführt werden – Dauer: 1,5 Std.

##### Teamgesundheit

- **Mini-BGF:** Gesunder Arbeitsplatz Schule
- **Teamkultur:** Wie können wir uns die gemeinsame Arbeit erleichtern?

##### Gesundes Führen (für Leiterinnen und Leiter)

- **Gesundes Führen I – Gesunde Selbst-Führung und Resilienz:** die eigene Gesundheit stärken
- **Gesundes Führen II – Gesunde Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter-Führung und Teamentwicklung:** die eigene Führungsrolle reflektieren
- **Gesundes Führen III – Gesunde Gesprächsführung in schwierigen Situationen:** Umgang mit schwierigen Situationen im Führungsalltag üben

Kurzprojekt Lehrerinnen- und Lehrer\*gesundheits:

- **Gesundheit am Arbeitsplatz:** Ressourcen und Belastungen diskutieren, Maßnahmen planen, umsetzen und reflektieren

**Infobox**

**Dauer:**

**Workshops:** Auf Anfrage

**Seminare (Gesundes Führen):**  
1 Tag

**Kurzprojekt:** 1 Jahr

**Kosten:**

**Workshops:** 75,- Euro pro  
Stunde, exkl. Fahrtkosten und  
exkl. 10% Ust.

**Seminare (Gesundes Führen):**  
Kostenlos

**Kurzprojekt:** Kostenlos bei  
freiem Kontingent

**Kontakt\*daten:**

Mag.<sup>a</sup> Dr. Inge Zelinka-Roitner - (Leitung Gesunde Schule)

Tel.: +43 316 82 20 94 – 41

Mail: [inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at](mailto:inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at)

Mag.<sup>a</sup> Eva Maria Deutsch - (Workshopbuchungen)

Tel.: +43 316 82 20 94 - 42,

Mail: [eva.deutsch@styriavitalis.at](mailto:eva.deutsch@styriavitalis.at)

Karin Koller, MPH - (Workshopbuchungen Ernährung)

+43 316 82 20 94-10

Mail: [karin.koller@styriavitalis.at](mailto:karin.koller@styriavitalis.at)

Nähere Infos:

[Styria vitalis](http://Styria.vitalis)



## THEMENBEREICH MEDIENKOMPETENZ

### Gamers Health

#### Vorträge und Seminare

##### Kurzbeschreibung der Angebote:

Als Vortrag oder Seminar buchbar

- **Gaming & Gesundheit - kein Widerspruch**

*In Zeiten sozialer Isolation ist Gaming eine Copingstrategie in Krisenzeiten*

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche gesundheitlichen und gesellschaftlichen Chancen und Risiken Computerspiele bieten und wie Gaming in einen gesundheitsförderlichen Kontext gesetzt werden kann.

- **Die Welt von esports & Gaming - eine fremde Welt verstehen lernen**

*Gaming ist Popkultur der Generation Y, Z und Alpha. Wir bringen Ihnen die Faszination um Gaming, Esports und Streaming näher.*

Gaming, Esports und Streaming ist ein internationaler, milliardenschwerer Markt. Mittlerweile gibt es geschätzte 3,2 Milliarden Menschen die Computerspiele konsumieren. Erfahren Sie näheres über die Wechselwirkung zwischen Spieleindustrie, Marktakteurinnen und Marktakteure und der Zielgruppe der Gamerinnen und Gamer.

- **Cybermobbing & Troll Alarm**

*Cybermobbing ist eines der größten Probleme welche Onlinewelten mit sich gebracht haben.*

Welche Motive stecken hinter Trollverhalten und Cybermobbing, welche sozialen Probleme können vorliegen und wie können wir Betroffene unterstützen? In diesem Workshop behandeln wir die häufigsten Gründe für störendes Verhalten im Internet, ziehen gemeinsam Rückschlüsse und entwickeln Handlungsstrategien für den Umgang mit (Cyber)-Mobbing.

Als Vortrag buchbar

- **Spielerisches (Er)Lernen für die Generation Alpha**

*Computerspiele fördern im richtigen Kontext viele Fertigkeiten, die Kinder- und Jugendliche im Leben brauchen.*

Ist Gaming Zeitverschwendung? In diesem Vortrag erfahren Sie welche Softskills und Fähigkeiten in den unterschiedlichen Spielgenres trainiert werden. Wir zeigen auf, welche Stärken und Talente dadurch gefördert werden und wie sich diese Fähigkeiten in Gaming, Schule und Beruf nutzen lassen.

- **Chancen und Risiken von Gaming**

*Chancen und Risiken von Videospiele werden in diesem Vortrag näher beleuchtet.*

“Spiele machen gewalttätig!” “Videospiele machen süchtig”. Es gibt viele negative Vorurteile über das Gamen. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den möglichen Vorteilen und Risiken von Gaming für das reale Leben. Wir gehen auf Ihre Bedenken ein und klären über Stereotype und Mythen auf.

##### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

/

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Infobox

### Dauer:

**Vorträge:** 2 UE

**Seminare:** 4 UE

### Kosten:

**Vorträge:** 250,- Euro

**Seminare:** 500,- Euro

### Kontaktdaten:

Stefan Doubek

Mail: [office@gamers-health.com](mailto:office@gamers-health.com)

Homepage: [Gamers Health](http://Gamers Health)

### Zusatzinfo:

Auf Anfrage Online oder in Präsenz

---

## ITSchool BPT GmbH

### Workshops, Vorträge

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Als **offiziell zertifizierte Organisation der EU-Initiative Saferinternet.at** sehen wir als **ITSchool** es seit mehr als 10 Jahren als eine unserer Hauptaufgaben an, Menschen aller Ziel- und Altersgruppen den **sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Internet und digitalen Medien** näherzubringen. Wir sind mit Freude und Energie bei der Sache, aktuell und top- informiert, am letzten Stand der Technik und bereiten unsere **Workshops individuell alters- und zielgruppengerecht** angepasst, multisensorisch und **persönlich vor Ort** auf. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf altersgerechte und individuelle angepasste Ausführungen. Unterschiedliche Zielgruppen haben unterschiedliche Bedürfnisse und oft weisen z.B. sogar Klassen eines gleichen Jahrganges immense Unterschiede im Nutzungsverhalten oder Entwicklungsstadium auf. Wir beten keine vorgefertigten Vorträge herunter, sondern stellen uns vor Ort auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ein, bzw. reagieren wir gerne auf Vorkommnisse oder behandeln Themenschwerpunkte nach Ihren Wünschen wie zum Beispiel:

- Schutz der persönlichen Daten
- Soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram, Tiktok, Snapchat,...
- Privatsphäre Einstellungen
- Cybermobbing, Umgang miteinander online, Cybergrooming
- Fake News, Fake Profile, Informationskritik
- Sexting, Sextortion
- Kettenbriefe, Challenges (Squid Game ,Game Master, Momo, Killerclows, Teresa Figaldo, etc)
- Rechtliche Grundlagen wie Urheberrecht, Recht am eigenen Bild
- Digitale Spiele (Fortnite, Minecraft, GTA, Clash Royal,...)

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in Jahren:

Auf Anfrage

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

2 bis 8 UE

##### Kosten:

84€ (inkl. USt.) pro UE

##### Kontaktdaten:

Christian Lechner-Barboric

Tel.: +43 650 680 28 28

Mail: [office@itschool.at](mailto:office@itschool.at)

Homepage: [ITSchool](https://www.itschool.at)

## Medienkompetenz Strassegger

### Vorträge, Workshops, Diskussionsrunden

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### „DIGITAL: TOTAL“: Das Internet und Smartphone sicher nutzen & Aktiv gegen Cyber-Mobbing

Der Vortrag und Workshop beleuchtet die Chancen aber auch Risiken einer vernetzten Gesellschaft. Wie kann ich Medien für Freizeit und Schule sicher nutzen und wie schütze ich mich vor Online-Betrug. Die Inhalte und Methoden sind entsprechend der jeweiligen Schulstufe angepasst und aufbereitet.

#### Inhalte:

- Hintergrundinformationen zu TikTok, Snapchat, WhatsApp und Co.
- "Persönlichkeitsrechte" - wenn peinliche Bilder im Netz zum Alptraum werden.
- Künstliche Intelligenz (KI) - aktueller Stand und die Zukunft der Digitalisierung.
- „Lebensarchiv“ Internet und die Auswirkungen auf die berufliche Karriere.
- "Tatort Internet" - Wenn jugendlicher Leichtsinn vor Gericht endet.
- Selbstdarstellung in digitalen Medien - Konsequenzen und Folgen.
- Gefahr „Grooming“ - Anbahnung sexueller Kontakte im Internet.
- Fortnite, Minecraft und GTA - Wann wird "Zocken" zur Sucht?
- Wie schütze ich mich vor Kostenfallen im virtuellen Raum?
- „Cyber-Mobbing“ und die Folgen für „Opfer“ und „Täter“.
- Infos zu Meldestellen u. Beratungsangeboten.

#### Ziel:

Die verantwortungsbewusste Nutzung von digitalen Medien und "AKTIV GEGEN CYBER-MOBBING“. Schülerinnen und Schüler sollen mit Risiken im Internet kompetent umgehen können und das Internet und Smartphone als Kommunikationsmittel sicher und verantwortungsvoll nutzen.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

#### Vorträge inkl. Diskussionsrunden je nach Schulstufe:

2-3 UE

#### Workshops je nach Schulstufe:

4-6 UE

#### Kosten:

Auf Anfrage

#### Kontaktdaten:

Klaus Strassegger

Tel.: +43 660 508 90 36

Mail: [klaus.strassegger@gmail.com](mailto:klaus.strassegger@gmail.com)

## THEMENBEREICH GESUNDHEITSKOMPETENZ

### Österreichische Gesundheitskasse - GET!

#### Schulung zu Unterrichtsmaterialien

#### GET! – Gesunde Entscheidungen treffen!

##### Kurzbeschreibung des Angebots:

Es wird eine GET-Arbeitsmappe zur Verfügung gestellt, die Unterrichtsmaterialien enthält, welche von Styria Vitalis in Zusammenarbeit mit Pädagoginnen und Pädagogen entwickelt wurden.

Mit diesen Unterrichtsmaterialien können Lehrerinnen und Lehrer Jugendliche dabei unterstützen, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden und so insgesamt ihre Gesundheitskompetenz (= die grundsätzliche Befähigung zum gesundheitsförderlichen Handeln) zu stärken.

##### THEMENBEREICHE: (Änderungen vorbehalten)

- Bewegung
- Ernährung
- Gesundheit und Krankheit
- Gewalt
- Klima und Nachhaltigkeit
- Liebe und Sexualität
- Onlinewelt
- Psychosoziale Gesundheit
- Rausch und Risiko
- Suchtmittel
- Sicherheit
- Zahngesundheit

##### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:  
/

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

Einschulung per Videokonferenz: ca. 1 Stunde  
(nach Terminvereinbarung)

##### Kosten:

Kostenlos

**Zusatzinfo: jederzeit HIER abrufbar!**

##### Kontaktdaten:

Mail: [schule-15@oegk.at](mailto:schule-15@oegk.at)

## LOGO Jugendmanagement GmbH

### Workshops

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote – Workshop I:

##### Workshop XUND entscheiden

Kompetenztraining zum Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen

Um "gesunde" Entscheidungen treffen zu können, bedarf es eines kompetenten Umgangs mit den passenden Informationen. Beim Workshop werden die notwendigen Kompetenzen hierfür trainiert.

#### Inhalte:

- Recherche von (Gesundheits-)Informationen
- (Kritischer) Umgang mit (Gesundheits-)Informationen
- Verarbeitung von (Gesundheits-)Informationen
- Praxistransfer von (Gesundheits-)Informationen

#### Kurzbeschreibung der Angebote – Workshop II:

##### Workshop Doc\* Talk

Kommunikationstraining für das Ärztinnen/Arzt-Patientinnen/Patienten-Gespräch

Im methodisch vielfältigen und abwechslungsreichen Workshop werden Schülerinnen und Schüler ab der 8. Schulstufe fit für den nächsten Termin bei ihrer Ärztin oder ihrem Arztin gemacht.

### Infobox

#### Dauer:

**Workshop I:** 100 Minuten, 2 UE

**Workshop II:** 100 Minuten, 2 UE

#### Kosten:

**Workshop I:** Kostenlos

**Workshop II:** Kostenlos

#### Kontaktdaten:

Marie-Theres Svoboda, BA MA

Tel.: +43 316 90 370-224

Mobil: +43 676 745 70 80

Mail: [marie-theres.svoboda@logo.at](mailto:marie-theres.svoboda@logo.at)

Homepage: [Xund und Du](#)

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 13-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Uni Graz – „HeLi-D“ (Health Literacy and Diversity)

### Gesundheitskompetenz-Trainingsprogramm

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Das HeLi-D Programm zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern in der Sekundarstufe I ist ein digitales Trainingsprogramm, das kostenlos genutzt werden kann. Das Besondere am Trainingsprogramm sind die sprachlich differenzierten Inhalte (vier Schwierigkeitsstufen) und der adaptive Charakter. Mit dem HeLi-D Programm wird es möglich, dass alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse unabhängig von ihren individuellen Kompetenzen in einem inklusiven Setting an ein und demselben Thema arbeiten können.

Das Trainingsprogramm umfasst fünf Module zu unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Themen. Jedes Modul beinhaltet Informationstexte, Leseverständnisaufgaben und Online-Rechercheaufgaben, gerahmt durch eine Geschichte. Die Inhalte der Module sind in vier verschiedenen sprachlichen Schwierigkeitsstufen verfügbar und werden je nach Lesekompetenz den Schüler\*innen adaptiv zugewiesen.

Das Programm kann gut in den Deutsch- oder Biologieunterricht integriert werden.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 11-14

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

1-2 Stunden/Modul (Gesamt 5 Module)

##### Kosten:

Kostenlos

##### Kontaktdaten:

Katharina Maitz, PhD

Mail: [katharina.maitz@uni-graz.at](mailto:katharina.maitz@uni-graz.at)

##### Zusatzinfo:

Anmeldung über Kontaktperson Katharina Maitz. Bitte rechnen Sie mit bis zu zwei Wochen Wartezeit für die Freischaltung der Benutzeraccounts. Vielen Dank!

## THEMENBEREICH - PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT - LIEBE & SEXUALITÄT - GEWALT- UND SUCHTPRÄVENTION

### AIDS-Hilfe Steiermark

#### Workshops, Konferenzen, Fortbildungen, etc.

##### Kurzbeschreibung der Angebote:

Workshops zu den Themen „Sexuelle Gesundheit“ mit dem Schwerpunkt HIV und sexuell übertragbaren Infektionen

##### Schülerinnen und Schüler

Es stehen vier Workshop-Formate zur Wahl:

- Sexuell übertragbare Infektionen (STI) mit dem Schwerpunkt HIV/AIDS
- Sexualität
- Basiswissen zu Sexualität
- Ausführliche Information zu Sexualität

##### Pädagoginnen und Pädagogen

Im Rahmen von Konferenzen, Fortbildungen etc. Informationen zu neuesten Entwicklungen zu HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen

##### Interessierte Erwachsene

Spezielle Workshops für Berufsgruppen und interessierte Erwachsene. Inhalt und Dauer orientieren sich an den Bedürfnissen der Gruppe.

#### Infobox

##### **Dauer:**

**Schülerinnen/Schüler:** 2 UE, 3 UE, 4 UE oder 5 UE

**Pädagoginnen/Pädagogen:** Individuell

**Interessierte Erwachsene:** Individuell

##### **Kosten:**

**Schülerinnen/Schüler:**

70,- bis 140,- Euro je Klasse inkl. Fahrtkosten und Materialien

**Pädagoginnen/Pädagogen\*:**

70,- (bei extra Anreise) – Preis inkl. Fahrtkosten und Materialien

\*Wenn die Workshops der Schüler\*innen am gleichen Tag stattfinden, ist diese Fortbildung kostenlos.

**Interessierte Erwachsene:**

Je nach Dauer zwischen 60,- Euro und 195,- Euro. Fahrtkosten und Materialien sind im Preis inkludiert.

#### Buchung der Workshops über das [Online-Formular](#)

##### **Zielgruppen:**

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

**Eltern**

**Lehrkräfte**

##### **Kontaktdaten:**

Tel.: +43 316 81 50 50

Mail: [steirische@aidshilfe.at](mailto:steirische@aidshilfe.at)

Homepage: [Aids-Hilfe](#)



## ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus

### Beratung, Information, Workshops/Seminare, Projekte

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Die ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus ist eine steiermarkweit aktive Fachstelle für Gewaltprävention, Antidiskriminierung, Menschenrechte sowie Erinnerungs- und Gedenkarbeit mit Sitz in Graz.

#### Themenbereiche:

- Gewaltprävention, Konfliktmanagement und Teambuilding
- Soziokulturelle Vielfalt
- Migration, Flucht, Asyl
- Extremismus und Fundamentalismus
- Sozialkompetenzen und Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche
- Chancen und Gefahren des Web 2.0
- Menschenrechtsbildung und Antidiskriminierungsarbeit
- Erinnerungs- und Gedenkkultur
- Zeitzeuginnen- und Zeitzeugenworkshops
- Umweltschutz, Konsum und Nachhaltigkeit

Zu sämtlichen oben angeführten Themenbereichen bieten wir Workshops für alle Altersgruppen an. Die Workshops werden für jede Buchung nach individueller Auftragsklärung und Beratung sowohl inhaltlich als auch methodisch zielgruppen- und altersgerecht aufbereitet.

Alle Workshops finden Sie in unserem [ARGE-Workshopkatalog](#).

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:  
ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

ab 2 UE, kann aber individuell auf die Bedürfnisse von Schule, Schülerinnen und Schüler abgestimmt werden.

##### Kosten:

66,- Euro pro UE zuzüglich einer einmaligen Organisationspauschale.

Die Reisekosten (steiermarkweit) sowie die Nachbereitung übernimmt die ARGE Jugend als Kofinanzierung

##### Kontaktdaten:

Mag.<sup>a</sup> Hannah Grosser

Tel.: +43 664 185 12 78

Mail: [hannah.grosser@argejugend.at](mailto:hannah.grosser@argejugend.at)

Homepage: [ARGE Jugend](#)

## Fachstelle für Burschenarbeit

### Workshops, Coachings

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Die Fachstelle für Burschenarbeit steht für Geschlechterreflexion. Dabei orientieren wir uns am Konzept der Intersektionalität: Wir sehen den Menschen und die Gruppe mit seinen/ihren sozialen Merkmalen im Kontext gesellschaftlicher Verhältnisse. Die Basis unserer Arbeit sind Workshops. Darüber hinaus sensibilisieren wir durch Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung. Diese richtet sich sowohl an entsprechende Multiplikator\*innen als auch an die gesamte Öffentlichkeit.

- **Das Männerquiz - Männerbilder, Männerkörper, Männersachen**

Ein geschlechterreflektierender Workshop zum Thema Männergesundheit

Gruppengröße: max. 12

Zielgruppe: Burschen\* ab 14 (8. Schulstufe)

- **Freiräume – Vielfalt leben!**

Sexualpädagogischer Workshop mit Fokus Gender, Diversität und Pornografie-Kompetenz

Gruppengröße: max. 12

Zielgruppe: Burschen\* ab 13 (7. Schulstufe)

- **Boys' Day**

Ein geschlechterreflektierender Workshop zu Arbeit, Berufswahl und Lebensplanung

Gruppengröße: max. 12

Zielgruppe: Burschen\* ab 13 (7. Schulstufe)

- **HEROES® - gegen Unterdrückung im Namen der Ehre - für Gleichberechtigung**

Peer-to-Peer-Workshop zu den Themen *Ehre*, Menschenrechte, Gewaltfreiheit, Identität und Geschlechterrollen

Gruppengröße: max. 25 (Klassengröße)

Zielgruppe: Gesamte Klasse

#### Für Pädagoginnen und Pädagogen:

- Gewaltcoaching: Individuelle Begleitung von Teams und Fachpersonen bei Gewaltverhalten
- Ruf-Workshop: Theorie und Praxis intersektionaler Jugendarbeit
- Ruf-Workshop: Jugendsex, Körperkult und Geschlechternormen

#### Infobox

##### Dauer:

Workshops SuS: 3 - 4 UE

Coaching Lehrkräfte: Auf Anfrage

Ruf-Workshop Lehrkräfte: 8 UE

##### Kosten:

Auf Anfrage

##### Kontaktdaten:

Mail: [workshops@maennerberatung.at](mailto:workshops@maennerberatung.at)

Homepage: [Fachstelle für Burschenarbeit](#)

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

Ab 13

Eltern

Lehrkräfte

## Frauengesundheitszentrum, Graz

### Workshops

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### Workshop I „Ganz schön ICH“

##### Ziele:

- Mädchen\* in ihren Gesundheitskompetenzen stärken
- Selbstwertstärkung und Empowerment
- Mädchenspezifische Gesundheitsförderung
- Thematisierung von Körnernormen und Schönheitsidealen
- Essprobleme von Mädchen\* vorbeugen

##### Inhalte:

- Pubertät: Nicht nur der Körper verändert sich
- Rollenbilder hinterfragen: Wie fühle ich mich als Mädchen, als junge Frau in dieser Gesellschaft?
- Schönheitsideale: Was steckt dahinter?
- (Selbst-)Darstellungen in Social Media reflektieren und einen kritischen Umgang mit Informationsquellen lernen
- Selbstbewusstsein: Was ist das und wie kann ich es stärken?
- Stopp! Grenzen setzen macht stark
- Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?

*Bei Bedarf sind parallel zu diesen Mädchen\*-Workshops auch Burschen\*-Workshops möglich.*

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## **Workshop II „Liebe, Sex und mehr“**

### **Ziele:**

- Mädchen\* einen selbstbestimmten und lustvollen Zugang zu Sexualität vermitteln
- Sexualitäten und Körperlichkeit von Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt stellen
- Mädchen\* in ihren Gesundheitskompetenzen stärken
- Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken
- Sexuellem Risikoverhalten (ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, Grenzverletzungen) vorbeugen

### **Inhalte:**

- Pubertät: Der Körper verändert sich
- Menstruation: In der Regel gute Tage
- Positives Körper selbstbild, Sexualität und Lust von Mädchen\* und Frauen\*
- Rollenbilder hinterfragen
- Sexuelle Orientierungen – Liebe ist immer normal
- Sexualität und Sprache
- Aktuelle Informationen Verhütungsmitteln
- Mediale Darstellungen von Sexualität kritisch hinterfragen
- Grenzen setzen, sexuelle Belästigung und Gewalt vorbeugen
- Und weitere Themen, die die Mädchen\* einbringen

*Bei Bedarf sind parallel zu diesen Mädchen\*-Workshops auch Burschen\*-Workshops möglich.*

### **Workshop III – nur für Mädchen und junge Frauen „Im Flow – in der Regel gute Tage“**

#### **Ziele:**

- Mädchen einen positiven und selbstbestimmten Zugang zu ihrem Körper und körperlichen Vorgängen vermitteln
- Zyklus und Menstruation als Stärke und Fähigkeit und Mädchen als Akteurinnen ihrer eigenen Gesundheit wahrnehmen
- Mädchen in ihrer Gesundheitskompetenz im Umgang mit Zyklus und Menstruation stärken, selbstbestimmten Umgang mit Beschwerden fördern
- Das Menstruationstabu brechen und Gespräche möglich machen
- Körperlichkeit von Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt stellen und dadurch Rahmenbedingungen verbessern

#### **Inhalte:**

- Pubertät: Geschichten um die erste Regel
- Body Literacy: Wie funktioniert der weibliche Zyklus?
- Zyklusphasen und die Psyche: Wann fühle ich mich stark und schön?
- Mythen rund um Menstruation und Zyklus entlarven
- Menstruationshelferleins: Tampons, Binden, Tassen und Co.
- In der Regel gute Tage: Erste Hilfe bei Beschwerden, Besuch bei der Frauenärztin und gute Gesundheitsinfos finden
- Menstrual Activism: Was brauchen wir, um gestärkt mit unserem Zyklus leben zu können?
- Gespräche unter Frauen: Offen über die Tage sprechen, Erfahrungen teilen und Fragen stellen
- Und weitere Themen, die die Mädchen einbringen

### **Workshop III – nur für Mädchen und junge Frauen „Mädchenpicknick – „Bienchen und Blümchen: Echt jetzt!?“**

*Ein Picknick zu Liebe, Körper und Sexualität – dieser Workshop ist drinnen oder draußen möglich*

#### **Ziele:**

- Offene und stärkende Gespräche unter Mädchen und Frauen möglich machen
- Erfahrungswelten von Mädchen in den Mittelpunkt stellen
- Mädchen in ihren Gesundheitskompetenzen stärken
- Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken
- Mädchen einen positiven, selbstbestimmten und lustvollen Zugang zu ihrem Körper und ihrer Sexualität vermitteln

#### **Inhalte:**

Unsere Sexualpädagogin Hanna hat einen ganz besonderen Picknickkorb vorbereitet und das Frauengesundheitszentrum kommt damit zu euch, ob in den Park, in euren Garten oder bei Schlechtwetter auch nach drinnen.

Wie sage ich jemandem am besten, dass ich auf sie/ihn stehe? Wie schmuggele ich einen Tampon aufs Klo? Wann bin ich bereit fürs erste Mal? Welches Verhütungsmittel passt zu mir? Und was ist eigentlich richtige Liebe?

Auf der gemütlichen Picknickdecke teilen wir Aufstrichbrote, Gemüsesticks oder Kuchen und tratschen dabei über Liebe, Beziehungen, große Gefühle, unsere Körper und natürlich Sexualität.

In lockerer Atmosphäre dürfen Erfahrungen ausgetauscht, Meinungen diskutiert und Fragen gestellt werden. Alles, nur nicht peinlich: Schnapp dir deine Freundinnen und macht euch gefasst auf ein paar genauso lustige wie aufschlussreiche Stunden unter Mädels.

#### **Fortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen:**

- „Voll aufgeklärt?! Die sexuelle Gesundheit von Mädchen\* fördern“
- „Spieglein, Spieglein – Selbstbewusstsein von Mädchen\* stärken und Essprobleme vorbeugen“
- „In der Regel gute Tage – Gesundheitskompetenter Umgang mit Menstruation und Zyklus in der Arbeit mit Jugendlichen“
- „Was Mädchen\* bewegt – Mädchenspezifische Aspekte von Bewegung und Sport“

Sie können die Inhalte und Ziele der Fortbildungen auf unsere Website unter <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen/> finden.

## Infobox

### Dauer:

**Workshop I-III:** 4 UE oder 2x3 UE

**Workshop IIII:** 2-3 Stunden

**Fortbildungen:** Individuell

### Kosten:

Grundsätzlich betragen die Kosten pro Workshop 30,- Euro – für nähere Infos wenden Sie sich bitte an Mag.<sup>a</sup> Jutta Eppich.

### Kontaktdaten:

Mag.<sup>a</sup> Jutta Eppich, MPH

Tel.: +43 316 839 798

Mail: [jutta.eppich@fgz.co.at](mailto:jutta.eppich@fgz.co.at)

Homepage: [Frauengesundheitszentrum](#)

## Friedensbüro Graz

### Workshops, Fortbildungen, Informationsabende

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Gewalt macht auch vor unseren Schulklassen nicht Halt. Daher befasst sich das Bildungsteam des Friedensbüros Graz bereits seit Jahren mit der Gewalt- und Konfliktbearbeitung, sowie Strategien zur Gewaltprävention in Schulen.

- **Mobbingprävention** („Es war ja eh nur Spaß“)

*Schülerinnen- und Schülerworkshops, Eltern- und Pädagoginnen- und Pädagogen-Infoabende, Pädagoginnen – und Pädagogen-Fortbildungen*

Was für die einen „ja eh nur Spaß“ ist, kann für die anderen zutiefst verletzend und demütigend sein. Damit aus einer Entgleisung kein Mobbing wird und wie man damit umgeht, ist Thema dieses Moduls.

- **Schlagfertigkeit und Zivilcourage** („Wehr dich - aber richtig!“)

*Schülerinnen- und Schülerworkshops*

Schülerinnen und Schüler lernen/üben, sich in vielen möglichen Konfliktsituationen im (Schul-) Alltag adäquat zur Wehr zu setzen (Schlagfertigkeit) bzw. sich auch für andere einzusetzen (Zivilcourage).

- **Klassengemeinschaft** („Wir sind Klasse!“)

*Schülerinnen- und Schülerworkshops*

Durch die Anwendung und Nachbesprechung unterschiedlicher Methoden erfahren Schülerinnen und Schüler mögliche Wege zu einem besseren Miteinander in der Gemeinschaft.

- **Entscheidungsfreiheit versus Manipulation** („Nicht mit mir!“)

*Schülerinnen- und Schülerworkshops*

Manipulationen sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken, aber nicht alle sind gefährlich. Schülerinnen und Schüler erfahren über die verschiedenen Hintergründe und Arten von Manipulation.

*Gerne können auch, nach Absprache, Inhalte der einzelnen Themenbereiche miteinander kombiniert werden.*

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

**Eltern**

**Lehrkräfte**



## Infobox

### Dauer:

**Workshop SuS:** 4 - 6 UE

**Infoabend:** ca. 2 UE

**Fortbildungen:** 2 - 4 UE

### Kosten:

#### Workshops SuS:

55,- Euro pro UE (in Graz)

110,- Euro pro UE + amtl. km-Geld (außerhalb Graz)

#### Infoabend:

220,- Euro (innerhalb Graz)

220,- Euro + amtl. km-Geld (außerhalb Graz)

#### Fortbildungen:

55,- Euro pro UE (in Graz)

110,- Euro pro UE + amtl. km-Geld (außerhalb Graz)

### Kontaktdaten:

Mag.<sup>a</sup> Heidi Bassin und

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Zurl-Zotter

Tel.: +43 316 872 - 2181

Mail: [schule@friedensbuero-graz.at](mailto:schule@friedensbuero-graz.at)

Homepage: [Friedensbüro](#)

## Gamers Health

### Workshops

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

- **Anti-Tilt-Training**

*Frustrationstoleranz spielerisch trainieren und erlernen mit Misserfolgen umzugehen.*

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anhand der populären Gamingthematik mit Misserfolgen und Frustration umzugehen. Entspannungstechniken und Stresscopingmechanismen werden gemeinsam erlernt, ausprobiert und in der Praxis angewandt. Diese helfen in Schule, im Spiel und im Beruf.

- **Communication is key - Teamwork & Kommunikationsworkshop**

*Kommunikation ist die wichtigste Fähigkeit im 21. Jahrhundert. Gaming ist die populärste Freizeitgestaltung im 21. Jahrhundert. Wir führen das zusammen.*

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation und die Wechselwirkung zwischen Kommunikation und Erfolg. Spielerisch erfahren wir, wie wir ingame und im Alltag kommunizieren, wie wir unsere Kommunikationsfähigkeiten trainieren und diese Skills in Schule, Spiel und Beruf anwenden.

- **Troll Alarm**

*Cybermobbing ist eines der größten Probleme, welche Onlinewelten mit sich gebracht haben.*

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer was ein Internettroll ist, wie sie mit störendem und verletzendem Verhalten umgehen können und welche Maßnahmen bei Hass im Netz helfen. Zu diesem Zweck wird der Umgang mit unangenehmen Situationen geübt und hilfreiche Anlaufstellen besprochen.

- **We got your back - Aktive Pausengestaltung**

*Wie wirken sich Verspannungen und Müdigkeit auf die Leistungsfähigkeit aus und wie steigert man wieder die Aufmerksamkeit?*

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer welche Übungen zeitsparend und effektiv Verspannungsbeschwerden lindern und den Geist wach zu halten. Die erworbenen Fähigkeiten lassen sich für Schule, Spiel und Beruf nutzen, um die Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit zu verbessern.

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

2 UE pro Workshop

##### Kosten:

200,- Euro pro Workshop

##### Zusatzinfo:

Auf Anfrage Online oder in Präsenz

##### Kontaktdaten:

Stefan Doubek

Mail: [office@gamers-health.com](mailto:office@gamers-health.com)

Homepage: [Gamers Health](#)

## GO-ON Suizidprävention Steiermark

### Vorträge, Workshops

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Kernaufgabe ist die Vermittlung von Wissen zu den Themenbereichen Suizidalität, psychosoziale Krisen, psychische Belastungen und Wege, damit umzugehen.

Ziel ist es, über das Thema Suizid aufzuklären und dafür zu sensibilisieren - „Wie erkenne ich Suizidalität bei Mitmenschen?“, „Wie kann ich Suizidalität ansprechen?“ bzw. „Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?“ oder „Wie ist selbstverletzendes Verhalten („Ritzen“) zu bewerten?“

Ein weiteres Ziel ist die Prävention von Diskriminierung und die Entstigmatisierung von Menschen, die von psychischen Belastungen/Erkrankungen und/oder von Suizidalität betroffen sind.

#### Inhalte:

- Vermittlung von Wissen zu suizidrelevanten Risikofaktoren, wie z.B. psychische Erkrankungen, die Entstehung und Bewältigung von Krisen oder selbstverletzendem Verhalten
- Zahlen, Daten und Fakten zur Suizidalität von Kindern und Jugendlichen in Österreich
- Aufdecken von Vorurteilen und Falschinformationen zum Thema Suizidalität
- Aufzeigen und Erkennen von Warnsignalen
- konkrete Hilfsmaßnahmen, einschließlich Gesprächsführung
- Aufklärung über das kostenlose Beratungsangebot der psychosozialen Beratungsstellen und anderer Hilfseinrichtungen der Region

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. ab dem 16. LJ

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

2 UE (á 50 Minuten)

#### Kosten:

Aufgrund der Finanzierung durch den Gesundheitsfonds Steiermark sind die Angebote von GO-ON Suizidprävention Steiermark kostenlos.

#### Kontaktdaten:

Sabine März

Tel.: +43 676 847 886 101

Mail: [office@suizidpraevention-stmk.at](mailto:office@suizidpraevention-stmk.at)

Homepage: [Suizidprävention](http://Suizidpraevention)

## Hazissa

### Workshops, Weiterbildungen, Teamberatungen, Supervisionen

---

#### Ziele:

Fördern von sozialen Kompetenzen: Umgang mit Gefühlen, Empathie, Respekt, Wahrnehmen von Grenzen; Erweitern des Wissensschatzes über geschlechtliche Vielfalt, Sexualität und Partnerschaft; Erhöhen der Reflexionsfähigkeit zu den Themen Sexualität, Körperlichkeit, Partnerschaft sowie dem persönlichen Rollenverständnis; Stärkung von Selbstwert und Widerstandskräften; Erwerb von Wissen zu sexualisierter Gewalt, Kinderrechte, Jugendschutz und Informationen zu regionalen Unterstützungs- und Hilffsystemen

#### Kurzbeschreibung der Angebote (Part I):

- **Emotionalität: "Ich und meine Gefühle"**  
Soziale und kommunikative Kompetenzen üben: Eigene Gefühle und die Gefühle von Anderen verstehen und benennen können, über Gefühle sprechen, Mitgefühl, Empathie, respektvoller Umgang miteinander, Selbstwert und Selbstvertrauen, Üben von Selbstreflexion und Feedback
- **Identität: "Mädchen sind anders - Buben auch!"**  
Rollenbilder hinterfragen, Reflexion persönlicher Werte und gesellschaftlicher Normen, Achtung von Vielfalt und Diversität, Inter- und Transgeschlechtlichkeit
- **Sexualität: "Was ich schon immer über Sex wissen wollte!"**  
Sexuelle Bildung und Aufklärung, Anatomie, Verhütung, Schwangerschaft und Zyklus, gesunde und ungesunde Verhaltensweisen in Beziehungen, Pubertät, Liebe, Flirten, Konsens
- **Sexuelle Gewalt und Hilfe holen: "Du hast das Recht auf Hilfe!"**  
Eigene Körper- und Schamgrenzen sowie die Grenzen meines Gegenübers wahrnehmen und respektieren, Vermittlung von Chancen und Risiken digitaler Medien (z.B. Sexting, Cyber-Grooming), sexualisierte Grenzverletzungen oder Gewalt ansprechen können, Vertrauenspersonen - wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

*Die Inhalte und Methoden werden auf die Bedürfnisse des jeweiligen Alters und Entwicklungsstandes der Kinder und Jugendlichen abgestimmt.*

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## **Kurzbeschreibung der Angebote (Part II):**

*Workshops für Jugendliche zum Thema: Love & Respect – Preventing Teen Dating Violence*

- **Gesunde Beziehung und Gewalt in Jugendbeziehungen**

Wie kann ich meine Gefühle und die Gefühle von Anderen verstehen und benennen? Wie kann man über Gefühle sprechen? Wie sieht ein respektvoller Umgang in Beziehungen aus? Wie viele Jugendliche erleben Gewalt in Beziehungen? Wie viel Eifersucht ist in Ordnung? Was ist Gewalt in Jugendbeziehungen und welche Formen gibt es?

- **Social Media und digitale Gewalt in Beziehungen**

Was ist digitale Gewalt und wie zeigt sie sich in Beziehungen? Ist es ein Zeichen von Liebe das Smartphone zu kontrollieren? An was sollte ich beim Verschicken von Nudepics denken? Auf was sollte ich beim Sexting achten? Was tun, wenn Bilder oder Videos gegen meinen Willen geteilt wurden? Wozu gibt es Pornos, was ist erlaubt und was verboten?

- **Sexualität und sexualisierte Gewalt**

Was bedeutet sexuelle Mündigkeit? Welche sexuellen Rechte gibt es? Wann weiß ich, dass ich bereit bin für das erste Mal? Was ist sexualisierte Gewalt und welche Formen gibt es? Was tun, wenn man sexualisierte Gewalt erlebt hat oder jemanden kennt, der/die betroffen ist? Wo kann ich Hilfe holen?

## **Kurzbeschreibung der Angebote (Part III):**

*Im Grundschulalter verpflichtend*

### **Weiterbildung für Pädagoginnen und Pädagogen:**

- Zu sexualisierter Gewalt
- Hinweise und Umgang mit Verdachtsfällen
- Übergriffe unter Kindern und Jugendlichen, Intervention und Prävention – mindestens eine Tagesweiterbildung zu 6 Stunden.

Die Weiterbildung für Pädagoginnen und Pädagogen ist auch als SCHILF-Weiterbildung anerkannt.

### **Elternbildung:**

Elterninfoabende

## Infobox

### Dauer:

**Angebote Part I:** 2 x 4 oder 4 x 2 Schulstunden

**Angebote Part II:** Pro Themenblock 3 Stunden

### Angebote Part III:

- Lehrkräfte – min. 1 Tagesweiterbildung zu 6 Stunden
- Eltern – 2 Infoabende zu je 1,5 Stunden (vor und nach den Workshops)

### Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 90 370 160

Mail: [office@hazissa.at](mailto:office@hazissa.at)

Homepage: [Hazissa](#)

### Kosten:

**Workshops (Part I & II):** € 60,00 pro Schulstunde mit zwei Referentinnen/Referenten

**Elternabende (Part III):** € 60,00 für 2 Stunden mit einer/m Referentinnen/Referenten

**Weiterbildungen für Pädagoginnen/Pädagogen (Part III):** € 60,00 pro Stunde

---

## Junge Kirche

### Workshops „Abenteuer Liebe“

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Das sexualpädagogische Angebot wird auf Grund der geschlechtsspezifischen Workshops den unterschiedlichen Bedürfnissen, Fragen und Problemen der Mädchen und Burschen gerecht.

Die Workshops sind geprägt von einer Methodenvielfalt, die alle Sinne ansprechen. Durch Rollenspiele und interaktive Methoden werden Handlungs- und Reflexionsphasen ermöglicht. Ziel der Workshops ist es, den Selbstwert zu stärken, die Selbstachtung zu fördern und das Thema Sexualität besprechbar zu machen. Dies ist die Voraussetzung, um Grenzen zu achten, Verantwortung zu übernehmen, andere in Schutz zu nehmen, Mut und Stärke zu zeigen und zur eigenen Überzeugung zu stehen und sich selbst wert zu schätzen.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Workshops:

#### MS

- **„Weil ich ein Mädchen bin...“**  
Was sie wissen sollte auf dem Weg zur jungen Frau!  
Basisworkshop für Mädchen ab der 4. Schulstufe.
- **„Wann ist ein Mann ein Mann?“**  
Was er wissen sollte auf dem Weg zum jungen Mann!  
Basisworkshop für Burschen ab der 4. Schulstufe.
- **„Endlich Frau – Wow!“**  
Weiterführung des Basisworkshops (Nachhaltigkeit und Vertiefung), wenn Themen offen geblieben sind und Kinder und Jugendliche eine Weiterführung wünschen.
- **„Ich bin ein Mann und dann...“**  
Weiterführung des Basisworkshops (Nachhaltigkeit und Vertiefung), wenn Themen offen geblieben sind und Kinder und Jugendliche eine Weiterführung wünschen.
- **„Ich weiß nicht, ob es Liebe ist ...“**  
Auf dem Weg zu liebevollen Beziehungen!  
Beziehungsfähigkeit in allen Facetten zu lernen, ist die Aufgabe von Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsensein. Für Mädchen und Burschen ab der 8. Schulstufe mit einem männlichen Trainer und einer weiblichen Trainerin.

## BMHS

- **„Ich weiß nicht, ob es Liebe ist ...“**

Auf dem Weg zu liebevollen Beziehungen!

Beziehungsfähigkeit in allen Facetten zu lernen, ist die Aufgabe von Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsensein. Für Mädchen und Burschen ab der 8. Schulstufe mit einem männlichen Trainer und einer weiblichen Trainerin.

Internet, Fernsehen, Zeitschriften, Musik und Filme sind voll von Bildern und Informationen zum Thema Sexualität. Diese Flut an Bildern (meistens auch Pornographie) erzeugt Verunsicherung und macht Druck: Mann/ Frau sollte immer sexy, schlank, durchtrainiert und attraktiv sein. Es fehlen realistische und altersgerechte Informationen über Sexualität und Beziehung.

Wertschätzende „Aufklärung“ gibt Mut zu sich selbst zu stehen und wenn nötig auch gegen den Strom zu schwimmen. Unsere Workshops unterstützen Jugendliche mit offener Sprache und zeitgemäßen Methoden dabei, einen verantwortungsbewussten und liebevollen Zugang zu Körperlichkeit und Sexualität zu entwickeln.

Je nach Alter können die Inhalte und Methoden dieses Workshops unterschiedlich ausgerichtet sein und Themen, die von Jugendlichen selbst eingebracht werden, beinhalten.

- **„selbstbestimmt“ (für Mädchen)**

Ein gewaltpräventiver Workshop über sexuelle Übergriffe, klares Grenzen-Setzen und Selbstschutz für Mädchen ab der 9. Schulstufe mit einer weiblichen Moderatorin.

Sexuelle Belästigung, unerwünschte Berührungen, drängen, drohen, blöde Witze, ... dies alles erleben Mädchen immer wieder. Sie können ihrer Wahrnehmung trauen, wenn sie Abneigung oder Abscheu empfinden und eine Grenze setzen wollen. Auf lustige Weise üben wir selbstbewusstes, aktives Auftreten, suchen kreative Lösungen für blöde Situationen und Anmachsprüche beziehungsweise geben Tipps und Strategien. So können die eigenen Fähigkeiten und das Selbstvertrauen gestärkt werden. Das gibt Sicherheit und Handlungsspielraum!

- **„clever, smart & cool“ (für Burschen)**

Ein gewaltpräventiver Workshop über Verführung, Grenzen und Kraft.

Für Burschen ab der 9. Schulstufe mit einem männlichen Moderator.

Hierbei steht der positive Umgang zwischen Burschen und Mädchen im Vordergrund sowie die Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Begehrlichkeiten, Zivilcourage, Stärkung der Impulskontrolle und der Selbstsicherheit. Dabei setzen sich die Burschen mit ihrem Mann-Sein, ihren Stärken und Schwächen auseinander. Sie ergründen die Grenzen ihrer Kraft: wo ist diese schon gewaltvoll, wie können sie ihre Kraft positiv einsetzen.

Auf spielerische Weise werden kreative Herangehensweisen gesucht, um das Gegenüber zu beeindrucken ohne zu verletzen. Weg von Anmachsprüchen, hin zu einer bewussten Verführungskunst. Flirten will gelernt sein!



## Infobox

**Dauer:**

5 - 6 UE

**Kosten:**

15,- Euro pro Person

**Kontaktdaten:**

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Lackner

Tel.: +43 676 / 8742 2383

Mail: [ingrid.lackner@graz-seckau.at](mailto:ingrid.lackner@graz-seckau.at)

Homepage: [Abenteuer Liebe](#)

## MAFALDA: Fachstelle für feministische Mädchenarbeit und geschlechterreflektierende Bildungs- & Jugendarbeit

### Workshops

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### Workshop I - „Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit“

Ein sexual-pädagogischer Workshop für Mädchen ab 10 Jahren.

Sexualpädagogik hat einen gesundheitsfördernden Charakter und verfolgt das Ziel, das sexuelle Wohlbefinden in den Vordergrund zu rücken. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Identitätsentwicklung und die Toleranzförderung im Sinne einer selbstbewussten und selbstbestimmten Sexualität. Sexualpädagogik beschränkt sich nicht nur auf Aspekte der Gewalt- und Risikoprävention.

Die Inhalte sowie die verwendeten Methoden orientieren sich an der Gruppendynamik, dem Wissens- und Entwicklungsstand der Jugendlichen und an deren Interessen und Fragen. Deshalb handelt es sich bei unserem Angebot um keine starr standardisierten Workshops. Ziel ist vielmehr, einen interaktiven Rahmen mit viel Anschauungsmaterial zu gestalten. Mögliche Inhalte sind:

- Körper und Körperbilder
- Risiko- und Gefahrenprävention – Medizinische Aspekte
- Vielfalt der Sexualitäten
- Medienkompetenz
- Gewaltprävention

Unsere Referentinnen\* arbeiten, wenn möglich, ohne Beisein von schulinternen Personen wie Lehrenden, Schulsozialarbeiterinnen bzw. Schulsozialarbeiter und Schulassistentinnen bzw. Schulassistenten. Persönliche, oft tabuisierte Themen/ Fragen und intime Erfahrungen möchten viele Jugendliche lieber mit außenstehenden Menschen und weniger mit nahestehenden Bezugspersonen besprechen. Sollte dies aus speziellen Gründen seitens der Auftraggeberin/des Auftraggebers problematisch sein, ist das mit der Projektleitung von mafalda bereits im Vorfeld abzuklären.

Unsere Referentinnen\* verfügen alle über eine psychosoziale Grundausbildung mit einschlägigen Aus- und Weiterbildungen in der Sexualpädagogik und besitzen ein breites und aktuelles sexualpädagogisches Fach- und Handlungswissen.

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

## **Workshop II - „Gleichberechtigung (Er)leben“**

Ein sexual-pädagogischer Workshop für Mädchen ab 12 Jahren.

Respektvolles und tolerantes Verhalten sind die Basis für ein friedliches und somit gewaltfreies Miteinander. Dieser Workshop soll hier einen Beitrag leisten und neben den Themen Frauenrechte, Gewalt und Zivilcourage den Schwerpunkt auf ein gewaltfreies und respektvolles Miteinander legen. Mit diesem Thema untrennbar verbunden sind das Stärken des Selbstbewusstseins und das Sensibilisieren für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse, sowie die der anderen.

Die Teilnehmerinnen\* setzen sich kognitiv, interaktiv und auch kreativ mit den Themen auseinander und entwerfen und produzieren im Rahmen des Workshops Postkarten, die gerne ausgestellt und weiterverwendet werden können.

Die Lehrkräfte erhalten Zugang zu einer Online-Sammlung zu themenbezogenen Informationen, Links und Videos für eine weitere Bearbeitung der Themen in der Klasse.

Ziel des Workshops ist, für die Gewaltfreiheit im „Kleinen“ zu sensibilisieren und respektvollen Umgang zu thematisieren und zu üben.

Respektvolles und tolerantes Verhalten sind die Basis für ein friedliches und somit gewaltfreies Miteinander. Das Stärken des Selbstbewusstseins und das Sensibilisieren für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse sind damit untrennbar verbunden

### **Infobox**

#### **Dauer:**

**Workshops:** 4 Schulstunden

#### **Kosten:**

**Workshops:** Kostenlos

#### **Kontaktdaten:**

Mag.<sup>a</sup> Tina Jessner (WS I)

Tel.: +43 316 337 300 30

Mail: [tina.jessner@mafalda.at](mailto:tina.jessner@mafalda.at)

Homepage: [Mafalda](#)

#### **Kontaktdaten:**

Adjane Kamucote, MA (WS II)

Tel.: +43 316 337 300 13

Mail: [adjane.kamucote@mafalda.at](mailto:adjane.kamucote@mafalda.at)

Homepage: [Mafalda](#)

## Österreichisches Zentrum für Kriminalprävention - Verein für Gewaltprävention und Gesundheitsförderung

### Trainings

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

- **Systemische Mobbing-Prävention und -Intervention (Sozialtraining)**  
Wenn in der Klasse (Cyber-)Mobbing eine Kindeswohlgefährdung erwarten lässt!  
Wie kann ich diesen gruppenspezifischen Prozess beenden und Kinder schützen?
- **Phänomenübergreifende Radikalisierungsprävention**  
Wie gelingt es mir im pädagogischen Kontext, rechtsextreme oder islamistische Entwicklungen zu erkennen, darauf pädagogisch wertvoll zu reagieren und zu reduzieren?
- **Wenn Jugendliche sexuell belästigt werden?**  
Wie schaffe ich es, dass betroffene SuS von sexueller Gewalt unter Gleichaltrigen so viel Vertrauen und Zutrauen gewinnen und darüber reden?

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Gewalt – verbal, sexualisiert, physisch, psychisch oder digital – verletzt die persönlichen Grenzen kleiner und großer Menschen und führt zu kognitiven, seelischen und emotionalen Schädigungen, die letztlich auch massiv den Unterricht stören.

Die Thematisierung von Gewalt-, Mobbing und Konfliktphänomenen in Klassen stellen wesentliche Faktoren dar und verlangen nach professioneller Intervention und entsprechenden praktischen Handlungskompetenzen, um die Selbstwirksamkeitserwartung von Pädagoginnen/Pädagogen zu sichern.

#### Infobox

##### Dauer:

Schülerinnen/Schüler (Klasse): 8 UE

Pädagoginnen/Pädagogen: 3 UE

Eltern (wenn möglich): 2 UE

##### Kosten:

Schülerinnen/Schüler (Klasse): 800.- Euro

Pädagoginnen/Pädagogen: inkl.

Eltern (wenn möglich): inkl.

Anmerkung: Preise zzgl. Fahrtkosten und bei Bedarf Übernachtung

##### Kontaktdaten:

Günther Ebenschweiger

Tel.: +43 676 425 425 4

Mail: [info@ebenschweiger.at](mailto:info@ebenschweiger.at)

Homepages:

[Aktiv Präventiv](#)

[Mobbing-Zentrum](#)

[Präventionskongress](#)

## Team Präsent – “No Blame Approach“ & Konfliktlösungen

### Training, Fortbildung, Vortrag

---

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

##### „Konfliktlösungen“:

Konflikte stehen im Lebensraum Schule an der Tagesordnung. In welcher Weise damit umgegangen wird ist entscheidend für die Atmosphäre in der Schulgemeinschaft, das Sicherheitsgefühl und die physische und psychische Gesundheit aller Beteiligten. Deshalb ist es unerlässlich Pädagoginnen/Pädagogen zu stärken, Konflikte sicher und pädagogisch wertvoll zu regeln und zu vermitteln, wie konstruktive Konfliktkultur für das Lehrerinnen-/Lehrer-Team und für Klassen in der Schule etabliert werden kann. Konflikte erkennen: Definition, Unterscheidung Mobbing und Konflikt, Konfliktlösungsstrategien, Schritte einer Konfliktregelung, Anwendung des Mediationsbretts in der Schule, Reflexion des eigenen Konfliktstils, neue Perspektiven in meinem Schulalltag.

##### **Ziel des Angebots:**

Die Konfliktlösung mit dem Mediationsbrett gibt Lehrkräften ein wirksames Instrument in die Hand die Klassensituation neu zu gestalten. Weg von Hilflosigkeit und Ohnmacht und daraus resultierend oftmals großem Druck und Zwang, hin zu lösungs- und ressourcenorientierter Pädagogik. Die Schule erhält ein Handout pro Teilnehmerin/Teilnehmer und ein hochwertiges, praxiserprobtes Mediationsbrett aus Holz.

##### **Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!**

#### Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

## **Kurzbeschreibung des Angebots:**

### **„No Blame Approach“:**

Mobbing im schulischen Alltag zu stoppen stellt oftmals eine große Herausforderung dar. Trotz großem Zeitaufwand und viel Zuwendung scheitern Interventionsversuche leider allzu oft. Zurück bleibt oftmals ein Ohnmachtsgefühl gegenüber diesem destruktiven Gruppenphänomen. Der „No Blame Approach“ (Ansatz ohne Schuldzuweisung) ist eine sehr gut evaluierte, klar strukturierte und erfolgreiche Mobbing-Intervention. Laut Evaluation von 2008 in Deutschland konnten in 87% der Fälle Mobbing erfolgreich und nachhaltig gestoppt werden. 96% der Beteiligten waren mit der Methode des NBA sehr zufrieden. Inzwischen haben wir in Österreich ca. 2500 Lehrerinnen und Lehrer und Pädagoginnen und Pädagogen mit dem NBA fortgebildet und die Feedbacks und Erfolge sind überdurchschnittlich gut. Machen Sie Ihre Schule kompetenter und handlungsfähig gegenüber Mobbing und somit friedvoller und gesünder.

### **Kostenlos\*:**

#### **Das Paket zur Implementierung an Ihrer Schule beinhaltet:**

- Fortbildung für 2 Pädagoginnen/Pädagogen Ihrer Schule, max. 8 Schulen
- 2 stündiger Vortrag für das gesamte Kollegium sowie interessierte Eltern vor Ort an der Schule
- Zertifikat für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Unterstützende Materialien für die Umsetzung des „No Blame Approach“ an der Schule

Die Fortbildung wird von Frau Ilka Wiegrefe / Leiterin Team Präsent – Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur geleitet.

### **Kostenpflichtig\*\*:**

#### **Unser Paket zur Implementierung an Ihrer Schule beinhaltet:**

- 1-tägiges Training für 9-15 Lehrerinnen und Lehrer in Ihrer Schule
- 2 Std. Vortrag für das restliche Kollegium (und Eltern)
- Zertifikat zum Ausdrucken & Web-Zertifikat
- NBA-Team-Plakat fürs Lehrerinnen-/Lehrer-Zimmer
- Dokumentations- und Evaluierungsbogen
- 4 Seminarmappen, 1x Buch „Der NBA“, 1x Buch „Eltern und der NBA“, 10x „Wegweiser für Eltern“, 1x Plakat, 1x Buch "Der traurige Alex"

#### **Inhalte der Fortbildung (9-15 TN):**

Mobbing: Definition, Handlungen, Signale, Informationsquellen, Gruppendynamik Mobbing verstehen / Konflikt oder Mobbing? / Die Schritte des No Blame Approach Training der zentralen Elemente / Wie weiter nach der Intervention? / Rahmenbedingungen für die Anwendung in der Schule / Eltern und der NBA / Präventive Anregungen

### Inhalte des Vortrags (evtl. online):

Mobbing: Definition, Handlungen, Folgen Konflikt und Mobbing unterscheiden und adäquat handeln können / Gruppendynamik verstehen / Die Schritte des No Blame Approach / Eltern, Lehrer und der NBA / Implementierung einer gemeinsamen Haltung: Mobbing: Kompetent hinschauen und handeln / Empathie als Zukunftsperspektive für Potentialentfaltung und Frieden, Übergabe Zertifikat

Nach 3 Jahren bitte um Zertifikaterneuerung kümmern (prüfen, ob noch 3 NBA Lehrerinnen und Lehrer an der Schule sind, evtl. neue Kolleginnen und Kollegen fortbilden)

### Infobox

#### Dauer:

#### Workshop „Konfliktlösungen“:

4 UE á 50 Minuten

#### Fortbildung „No Blame Approach“:

Ca. 8 Stunden, Vortrag ca. 2 Stunden

#### Kosten:

#### Workshop „Konfliktlösungen“:

Für Partnerschulen kostenlos!

#### **\*\*Fortbildung „No Blame Approach“:**

1.400,- Euro + Fahrtkosten

\*Einmal im Jahr (Start im Herbst, Ausschreibung per Mail) gibt es für Partnerschulen der ÖGK die

Möglichkeit das ganze Paket kostenlos zu absolvieren – **\*\*** ansonsten über die PH als SCHILF mit teilweiser Kostenübernahme möglich. Bei Interesse außerhalb des ÖGK Angebots bitte Kontaktaufnahme direkt unter [info@team-praesent.at](mailto:info@team-praesent.at)

#### Kontaktdaten ÖGK:

Silvia Friedl, MSc

Tel.: +43 5 0766-151406

Mail: [silvia.friedl@oegk.at](mailto:silvia.friedl@oegk.at)

#### Kontaktdaten Team Präsent:

Ilka Wiegrefe

Tel.: 01 416 93 23

Mail: [info@team-praesent.at](mailto:info@team-praesent.at)

Homepage: [Team Präsent](http://TeamPräsent.at)

## „Verrückt? Na und!“

### Workshops

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer auf das Thema psychische Erkrankungen zu sensibilisieren,  
Das Stigma psychischer Erkrankungen abzubauen, Mut machen und Lösungswege vermitteln.

#### Inhalte:

- Ansprechen statt ignorieren: Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in der Klasse
- Glück und Krisen: Von Lebensschicksalen und eigener Verantwortung
- Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen: Erfahrungsaustausch mit jungen Erwachsenen, die schwierige Lebenssituationen gemeistert haben

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 13-25

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

Ca. 5 Stunden, bevorzugt klassenweise

#### Kosten:

Da der Gesundheitsfonds Steiermark dieses Projekt fördert, können die Workshops kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

#### Kontaktdaten:

Mag.<sup>a</sup> Petra Radkohl

Tel.: +43 664 35 67 023

Mail: [radkohl@dachverband-stmk.at](mailto:radkohl@dachverband-stmk.at)

Homepage: [Verrückt? Na und!](#)



## VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

### Beratungen, Seminare, Vorträge

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Allgemeine Angebote

- Fachliche Beratung – Unterstützung und Tipps für die Planung und Umsetzung suchtpreventiver Projekte.
- SCHULE SUCHT VORBEUGUNG – Das Suchtpräventionsprojekt für Sekundarstufen (Projektberatung durch VIVID inkl. Arbeitsmanual für Lehrpersonen, Umsetzung suchtpreventiver Inhalte in der Klasse durch die Lehrpersonen, Workshop für die Klasse mit Referentinnen/Referenten von VIVID)

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

**Eltern**

**Lehrkräfte**

##### Lebenskompetenzprogramme für Lehrpersonen ab der 5. Schulstufe

- Plus: Auf dem Lebenskompetenzansatz basierendes Unterrichtsprogramm zur Sucht- und Gewaltprävention für Klassen der 5. bis 8. Schulstufe
- Wetterfest: Programm zur Stärkung der Lebenskompetenzen ab der 9. Schulstufe

##### Seminare für Lehrpersonen ab der 5. Schulstufe

- Wirksame Suchtprävention im schulischen Kontext
- Rausch und Risiko - Alkoholprävention im Jugendalter
- Über Zigaretten, Schischa und CBD reden – Tabakprävention in der Schule
- Digitale Medien im Kontext der Suchtprävention
- Vom Körperkult und Bauchgefühl - Prävention von Essstörungen im Jugendalter
- § 13 Suchtmittelgesetz (Step by Step) - Früherkennung und Kriseninterventionen an Schulen
- Resilienz fördern und suchtpreventiv wirken - Im schulischen Alltag die innere Widerstandskraft stärken

##### Angebote für Eltern

- **Vorträge** für Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen zu verschiedenen Themen der Suchtprävention in der Familie mit anschließender Diskussionsmöglichkeit.
- **Elternseminare:** Im Rahmen von zweiteiligen Elternseminaren werden anhand von unterschiedlichen Themen Herausforderungen im Erziehungsalltag diskutiert und aus suchtpreventiver Sicht beleuchtet.

### Infobox

#### Dauer:

Individuell

#### Kosten:

Kostenlos

#### Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 82 33 00

Mail: [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)

Homepage: [Vivid](http://Vivid)

## THEMENBEREICH SONSTIGES

### AUVA – Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

#### Präventionsangebote

---

##### Kurzbeschreibung der Angebote:

Sie finden alle Präventionsangebote der AUVA und deren Kooperationspartner unter: **AUVA-Schule**

##### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:  
ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

Individuell

##### Kosten:

Kostenlos

##### Kontaktdaten:

Christoph Mandl, BEd

Tel.: +43 5 93 93-33729

Mail: [christoph.mandl@auva.at](mailto:christoph.mandl@auva.at)

Homepage: [AUVA](#)

## Fratz Graz – Werkstatt für Spiel(t)räume

### Workshops, Vorträge

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

- Workshop „Mach mal Pause“ mit Pausenspielen
- Infonachmittag „Vom Schulhof zum Spielhof“
- Schulhofwerkstätten mit Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer
- Planung mit Partizipation
- Unterstützung bei der Umsetzung: Pflanzworkshop, Künstlerische Umsetzung, etc.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

Auf Anfrage

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

##### Einzelworkshop:

„Mach mal Pause“: 2 Stunden

##### Gesamtpaket „Vom Schulhof zum Spielhof“:

Bis zu 20 Stunden (UE ohne Planungsleistungen)

#### Kosten:

##### Einzelworkshop:

„Mach mal Pause“: 350,- Euro (exkl. Fahrtkosten)

##### Für das Gesamtpaket „Vom Schulhof zum Spielhof“:

(Infonachmittag, Schulhofwerkstätten, Planung mit Partizipation, Präsentation, Massenermittlung, Leistungsverzeichnis, etc...) ca. 8.000,- Euro (exkl. Fahrtkosten)

#### Kontaktdaten:

Ernst Muhr

Mail: [ernst.muhr@fratz-graz.at](mailto:ernst.muhr@fratz-graz.at)

DI Ruth Oberthaler

Tel.: +43 316 903 70 150

Mail: [ruth.oberthaler@fratz-graz.at](mailto:ruth.oberthaler@fratz-graz.at)

Homepage: [Fratz-Graz](http://Fratz-Graz)

## Nature rocks

### Teambuilding

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

#### **Fühl dich stark wie nie – Teambuilding durch Outdoor- und Erlebnistraining**

Durch speziell konzipierte Outdoorübungen werden Jugendlichen dazu animiert, aus gewohnten Verhaltensmustern auszubrechen und neue Handlungsalternativen zu erproben und zu nützen. Spaß und Abenteuer stehen dabei im Vordergrund. Bei gemeinsamen Reflexionsrunden werden persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht.

#### **Zielgruppen:**

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-18

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### **Dauer:**

Auf Anfrage

#### **Kosten:**

Auf Anfrage

#### **Kontaktdaten:**

Claudia Rath-Silberhorn

Tel.: 0664 41 85 014

Mail: [claudia.silberhorn@naturerocks.at](mailto:claudia.silberhorn@naturerocks.at)

Arno Winkler

Tel.: 0650 53 11 980;

Mail: [arno.winkler@naturerocks.at](mailto:arno.winkler@naturerocks.at)

## Nonverbales Klassenzimmermanagement

### Fortbildung – Modul 1

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

„Reach them to teach them“ – 1. Modul - zertifiziert

Wir reden und reden und reden ... und sehr oft werden wir frustriert. Wir haben das Gefühl, dass unsere Schüler einfach nicht zuhören oder unsere verbalen Anweisungen nicht ernst nehmen. Wobei doch bewiesen ist, dass mehr als 82 % der Lehrerkommunikation im Klassenzimmer **NONVERBAL** ist.

Warum sollen wir unsere Worte an den **PROZESS** des Unterrichtes verschwenden, statt sie sinnvoll für die Vermittlung vom **INHALT** einzusetzen? Vor allem, wenn nonverbale Führungstechniken so viel wirkungsvoller als verbale sind?

Dieser Basiskurs ist auch das erste Modul des zertifizierten Ausbildungslehrganges „NLPaed Associate im Klassenzimmermanagement“.

Er vermittelt die Grundtechniken und –modelle sowie Techniken, die sofort im Klassenzimmer umgesetzt werden können.

#### Inhalte:

- Eine Einführung in den Stellenwert der nonverbalen Kommunikation
- Die Macht des Einflusses: „Wie bringe ich Franzl dazu ...?“
- Schone deine Stimme und deine Nerven!
- „Reach them to teach them“
- Identifizierung von Lern- / Verhaltensstilen anhand von nonverbalen Signalen

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

Ganztägig

##### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

*Außerhalb unseres Angebots: Preis auf Anfrage*

##### Kontaktdaten ÖGK:

Silvia Friedl, MSc

Tel.: +43 5 0766-151406

Mail: [silvia.friedl@oegk.at](mailto:silvia.friedl@oegk.at)

##### Zusatzinfo:

Anmeldung: Über die ÖGK ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

*Bei Interesse außerhalb des ÖGK Angebots bitte Kontaktaufnahme direkt unter [pearl.nitsche@pearls-of-learning.com](mailto:pearl.nitsche@pearls-of-learning.com)*

## Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark

### Seminare, Workshops, Vorträge, etc.

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Hauptaufgabe des UBZ ist die langfristige Hebung des Umweltbewusstseins der Bevölkerung. **Umweltbildung** ist jedoch mehr als reine Wissensvermittlung. Im Rahmen von Aktivitäten in Schulen und außerschulischen Jugendeinrichtungen werden Kinder und Jugendliche dazu ermuntert, aktiv an der Gestaltung einer lebenswerten Umwelt und Zukunft mitzumachen. In **Seminaren** zu Umweltthemen für Pädagoginnen und Pädagogen, Studierende und Umweltinteressierte wird diese Botschaft weitergegeben und soll von diesen multipliziert werden. Dabei wird v. a. auf die Umsetzbarkeit der Inhalte in der Praxis Wert gelegt.

Die Angebotspalette wird ständig erweitert und aktualisiert

- **Schul-Aktionstage**
- **Lehrerinnen-/Lehrer-Fortbildung**
- **Umweltpädagogische Beratung**
- **Rufseminare**

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

Individuell

##### Kosten:

Auf Anfrage

##### Kontaktdaten:

Nicole Dreißig

Tel.: +43 316 835404-3

Mail: [nicole.dreissig@ubz-stmk.at](mailto:nicole.dreissig@ubz-stmk.at)

Homepage: [UBZ-Stmk](#)

## Vergessen war Gestern – Manuel Rothwald

### Gedächtnistraining-Schultag

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

##### Um was geht es genau?

Kurz gesagt, es geht um hirngerechtes Lernen!

Ich zeige Ihnen, wie Sie sich:

- Zahlenreihen beliebiger Größe (30-40-50-100stellig) leicht merken können
- In relativ kurzer Zeit (3-6 Monate) eine Sprache selbst beibringen können
- Namen und Gesichter relativ rasch einprägen können
- Wissen an sich, besser einprägen können (Geographie, Physik, Chemie, etc.)
- Und einen Exkurs in die vedische Mathematik machen wir auch.

##### Wie sieht so ein Schultag aus?

**Vormittag:** alle Schüler, die Jahrgänge werden zusammengelegt. (1ter, 2ter, etc.)

Dauer: eine Schulstunde pro Jahrgang (Reihenfolge egal)

**Nachmittag:** alle Lehrer (14:00 – 16:00 Uhr)

Dauer: ca. 2 -2,5 Stunden, je nach Fragen etwas länger

**Abend:** alle Eltern (ab 18:30 Uhr)

Dauer: ca. 2 -2,5 Stunden, je nach Fragen etwas länger

- Zum Elternabend kann man gerne auch Absolventen, Freunde, Förderer, Sponsoren der Schule, Gemeinde, Freunde und Bekannte der Lehrkräfte etc. einladen. Innerhalb dieses Schultages ist unsere Leistung **100% kostenlos**.
- Für alle Teilnehmer reicht eine Kinobestuhlung und der Vortragende benötigt ein Flipchart oder eine Tafel. Mehr Vorbereitung ist nicht notwendig.
- Sofern wir einen gemeinsamen Termin finden, bekommen Sie noch eine Briefvorlage für den Elternabend zugesandt.
- Weitere Informationen entnehmen Sie bitte meiner Website.
- Für Detailfragen stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung. Kontaktdaten siehe Infobox.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Alterspanne in Jahren:

ca. 6-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

ganzer Tag (Details siehe oben)

#### Kosten:

Kostenlos

#### Kontaktdaten:

Manuel Rothwald

Tel: +43 676 324 00 10

Mail: [office@vergessen-war-gestern.com](mailto:office@vergessen-war-gestern.com)

Website: [Vergessen war gestern](http://Vergessen-war-gestern)