



SJ 24-25

## Zielgruppen:

SuS

Altersspanne 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.....	5
SIPCAN – INITIATIVE FÜR EIN GESUNDES LEBEN.....	6
<b><u>THEMENBEREICH ERNÄHRUNG</u></b> .....	<b>7</b>
GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK .....	7
LANDWIRTSCHAFTSKAMMER STEIERMARK .....	10
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	11
SIPCAN.....	12
STYRIA VITALIS.....	14
<b><u>THEMENBEREICH LEHRERINNEN- UND LEHRERGESUNDHEIT</u></b> .....	<b>16</b>
BFP - BERATUNG FÜR PUP STEIERMARK .....	16
HEPI .....	17
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	18
SILVIA ADAM-SCHEUCHER, MAG <sup>A</sup> .....	19
SMILEWORKS – VEREIN FÜR HUMOR UND POSITIVES LEBENSGEFÜHL .....	22
STYRIA VITALIS .....	24
<b><u>THEMENBEREICH MEDIENKOMPETENZ</u></b> .....	<b>26</b>
GAMERS HEALTH.....	26
MEDIENKOMPETENZ STRASSEGGER.....	28
SI ACADEMY.....	29
<b><u>THEMENBEREICH GESUNDHEITSKOMPETENZ</u></b> .....	<b>31</b>
LOGO JUGENDMANAGEMENT GMBH.....	31
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE - GET! .....	32
<b><u>THEMENBEREICH - PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT - LIEBE &amp; SEXUALITÄT - GEWALT- UND SUCHTPRÄVENTION</u></b> .....	<b>33</b>
AIDS-HILFE STEIERMARK .....	33
AKTIVPRAEVENTIV – PLATTFORM FÜR KRIMINALPRÄVENTION .....	34
ARGE JUGEND GEGEN GEWALT UND RASSISMUS .....	36
FACHSTELLE FÜR BURSCHENARBEIT - VEREIN FÜR MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN .....	37
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM, GRAZ .....	39

<b>FRIEDENSBÜRO GRAZ</b> .....	<b>44</b>
<b>GAMERS HEALTH</b> .....	<b>46</b>
<b>GO-ON SUIZIDPRÄVENTION STEIERMARK</b> .....	<b>47</b>
<b>HAZISSA - FACHSTELLE ZUR PRÄVENTION VON (SEXUELLER) GEWALT</b> .....	<b>48</b>
<b>JUNGE KIRCHE</b> .....	<b>50</b>
<b>MAFALDA: FACHSTELLE FÜR FEMINISTISCHE MÄDCHENARBEIT UND GESCHLECHTERREFLEKTIERENDE BILDUNGS- &amp; JUGENDARBEIT</b> .....	<b>53</b>
<b>TEAM PRÄSENT – “NO BLAME APPROACH“ &amp; KONFLIKTLÖSUNGEN</b> .....	<b>55</b>
<b>„VERRÜCKT? NA UND!“</b> .....	<b>58</b>
<b>VIVID – FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION</b> .....	<b>59</b>
<b><u>THEMENBEREICH SONSTIGES</u></b> .....	<b>60</b>
<b>AUVA – ALLGEMEINE UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT</b> .....	<b>60</b>
<b>FRATZ GRAZ – WERKSTATT FÜR SPIEL(T)RÄUME</b> .....	<b>61</b>
<b>NATURE ROCKS</b> .....	<b>62</b>
<b>NONVERBALES KLASSENZIMMERMANAGEMENT</b> .....	<b>63</b>
<b>STYRIA VITALIS, FEEL-OK</b> .....	<b>65</b>
<b>UMWELT-BILDUNGS-ZENTRUM STEIERMARK</b> .....	<b>66</b>
<b>VERGESSEN WAR GESTERN – MANUEL ROTHWALD</b> .....	<b>67</b>

## THEMENBEREICH BEWEGUNG

### Österreichische Gesundheitskasse

#### Projekt „Schule bewegt gestalten“

##### Kurzbeschreibung des Angebots:

„Schule bewegt gestalten“, das modulare Bewegungsangebot der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), richtet sich an interessierte Lehrkräfte und hat zum Ziel, Projektschulen bei der Implementierung von mehr Bewegung in den Schulalltag zu unterstützen und den Schulraum für die Kinder und Jugendlichen bewegungsfreundlicher zu gestalten.

Das Projekt beinhaltet drei Module, welche aufeinander aufbauen und widmet sich folgenden Fragestellungen:

- Wie kann mehr Bewegung in den Schul- bzw. Klassenraum gebracht werden?
- Welche Bewegungsstationen und Bewegungsspiele eignen sich für diese bislang ungenutzten Verkehrsflächen und Verbindungswege wie Gänge, Flure oder Treppen?
- Wie können ungenutzte Flächen, Verkehrs- und Verbindungswege (unter Berücksichtigung aktueller und notwendiger Sicherheitsvorschriften) adaptiert werden?
- Mit welchen einfachen Mitteln können an Außenflächen und Schulhöfen „Bewegungsverführungen“ installiert werden?
- Wie lässt sich Bewegungssteigerung nachhaltig im Schulalltag implementieren?

##### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

##### Modul 1: Schule bewegt gestalten - bewegungsfreundliche Begehung und Beratung

Gemeinsam mit einer Schulraumberaterin oder einem Schulraumberater soll die Schule (Klassen, Gänge + Stiegen, Schulhof, Turnsaal, Aula, Vorplatz,...) besichtigt werden, um Bewegungsräume und -zeiten zu entdecken und zu beraten, wie diese nutzbar gemacht werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigen sich intensiv mit dem vorhandenen Schulareal sowie der Schulausstattung und deren Nutzungsmöglichkeiten, führen eine Ist-Standerhebung durch und sammeln Maßnahmen und praktische Lösungen.

##### Modul 2: Lehrpersonen-Workshops in Theorie und Praxis

Dieses Modul vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern theoretische Grundlagen (Wirkung/Nutzen von Bewegung, Ergonomie, Hintergrund zu „Schule bewegt gestalten“), führt die Ergebnisse der Ideensammlung zusammen und man leitet daraus kurz- und langfristige Maßnahmen ab.

Im Praxisteil erhalten die Personen Ideen und Tipps, um Bewegung in der Schule bzw. in den Klassen- und Pausenraum zu implementieren und wie man die Schule bewegungsfreundlicher gestaltet (z.B. Bewegungsverführungen im Innen- und Außenbereich und Freiflächen, Möglichkeiten von Bewegungsstationen außerhalb der Klasse, Bewegungsimpulse mit/ohne Material,...).

Hintergrund des Moduls ist die allgemeine Wissensvermittlung rund um das Thema gesundheitsförderliche Bewegung sowie die Bewusstseinsbildung für Bewegung im Schulalltag. Begleitend dazu sollen die Lehrpersonen Hilfestellungen, Impulse und Ideen für die praktische Umsetzung auf Grundlage der Begehung erhalten und selbst ausprobieren.

### Modul 3: Follow-Up (+ Bewegungsworkshop)

Das Modul baut auf den ersten beiden Einheiten auf und richtet sich an das Team, welches die Themen entwickelt hat, bietet aber auch neuen Lehrkräften die Möglichkeit, Impulse für die Praxis zu erhalten.

Weiters findet im Zuge dieser Einheit eine Rückschau und Nachhaltigkeitsüberprüfung am Standort statt, etwa ein bis zwei Jahre (nach Einschätzung der Beraterinnen und Berater) nach dem Lehrpersonen-workshop. Das Projekt wird entweder einem Abschluss zugeführt, die Maßnahmenplanung weiterentwickelt oder es werden mit einer zusätzlichen Praxiseinheit („Bewegungsworkshop“) den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue, selbstgewählte Bewegungsinhalte gezeigt werden.

#### Infobox

##### Dauer:

**Modul 1:** ca. 3 UE

**Modul 2:** ca. 4 UE

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

##### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

##### Als online-Variante buchbar:

- Ja  
 Nein

##### Zusatzinfo:

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns!

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

##### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

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

## Österreichische Gesundheitskasse

### Bewegungsmodul „Rückenfit“ für SuS

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

Neben theoretischen Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule steht das Erlernen von Übungen für die Praxis im Mittelpunkt des Angebotes.

Mit Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen 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

#### SuS-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.

#### 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

##### Als online-Variante buchbar:

- Ja  
 Nein

Für Infos und Anmeldung [HIER](#) klicken!

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-15

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### 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**

Altersspanne 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

#### Förderungen, Beratungen, Werkzeugkasten/Unterlagen, Broschüren

##### Kurzbeschreibung des Angebots:

Die Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark setzt die Initiative GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN um.

Diese wendet sich an die gesamte Steiermark und insbesondere auch an steirische Schulen.

##### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

##### Ansatzpunkt: Schaffung guter Angebote in der Gemeinschaftsverpflegung – Beitrag zu einer fairen Ernährungsumgebung

- Es braucht Angebote, die zum gesunden Essen verführen bzw. sollte die gesündere Wahl jedenfalls zur einfacheren Wahl werden
- Die Verpflegung muss jedenfalls gut schmecken und gut aussehen. Sie sollte gesundheitsförderlich sowie wirtschaftlich und ökologisch tragbar sein

Den Wegweiser dazu bieten die **steirischen Mindeststandards in der**

**Gemeinschaftsverpflegung**. Diese werden vom Gesundheitsfonds Steiermark seit 2011

herausgegeben und werden laufend qualitätsgesichert. Eine Förderung zur Umsetzung

unterstützt die Implementierung dieser Anforderungen im Gemeinschaftsverpflegungs-

bereich. Hier kann der Caterer, aber auch z. B. die Schule direkt einen Antrag einreichen, denn eine gute Akzeptanz der Verpflegung braucht MEHR als nur einen guten Speiseplan.

Aus diesem Grund sind auch Schulen direkt eingeladen in ihren Einflussbereich zu

optimieren (z. B. bei der Essensausgabe, bei der Gestaltung des Speisesaals, Partizipation Schüler\*innen). Zusätzlich kann ein Beratungsangebot im Schulbuffetbereich (inkl.

Automaten) in Anspruch genommen werden.

##### Ansatzpunkt: Erhöhung der Ernährungskompetenz

Darüber hinaus ist die **Schule ein Ort der Ernährungs- und Verbraucherbildung**. Den

Kindern und Jugendlichen wird „Rüstzeug“ für ihre eigenen (gesunden) Entscheidungen

vermittelt. Auch dabei möchte GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN Schulen mit Materialien

und Rezeptideen für den Kochunterricht (besonders gmiasige Rezepte aus der Kampagne:

„Sei amol gmiasig“) unterstützen. Es gibt auch einen Rezeptcheck mit dem selbst Rezepte

optimiert werden können.

## Leistungen:

Informationsangebot	
Auf der Website und teilweise auch gedruckt, <b>Auszug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Steirische Mindeststandards im Checklistenformat</u>, Auswahl:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Checkliste Mittagessen</u></li> <li>○ <u>Zielgruppenspezifische Checkliste</u> Kinder und Jugendliche</li> <li>○ <u>Checkliste Rahmenbedingungen</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards</u></li> <li>• die Broschüre „<u>So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg</u>“</li> <li>• <u>Ideensammlung für Schulen</u> für eine bessere Akzeptanz der Verpflegung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inkl. <u>Angebotsübersicht für Schulen zum Thema: Gesundes und nachhaltiges Essen und Trinken in der Schule (Unterrichtsmaterialien!)</u></li> </ul> </li> <li>• <u>Ernährungstagebuch</u> (zum Mitschreiben einer Ernährungswoche)</li> <li>• <u>Sporternährungsunterlagen</u> (Broschüre, Info-Karten, Tisch-Sets)</li> <li>• Gmiasige Rezeptkarten</li> </ul>
<p><b><u>Förderungsprogramm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Schulen mit Mittagstisch oder Automaten.</u></b></p> <p>Pro Einrichtung standen 2024 max. € 4.050 zur Verfügung. Mit den Fördermitteln werden die „<u>Checklisten zu den steirischen Mindeststandards</u>“ gemeinsam mit einer Expertin / einem Experten bearbeitet. Der IST-Stand wird analysiert und man erkennt Optimierungsmöglichkeiten. Im kleineren Umfang können auch Sachkosten finanziert werden. Nächster Call/Einreichmöglichkeit: Start 03.02.2025</p>	
<p><b><u>Beratungsprogramm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – UNSER SCHULBUFFET für Schulen mit Schulbuffets.</u></b></p> <p>Achtung - 2024 ist das Programm in einer Pause. In der Zwischenzeit laden wir alle Schulbuffetbetriebe und Schulen ein, die Unterlagen auf unserer Website zu nutzen. Sie sind grundsätzlich so konzipiert, dass auch ohne Beratungsprogramm eine Optimierung am Schulbuffet stattfinden kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Erfolgsgeschichten steirischer Schulbuffets</u></li> <li>• <u>Selbstcheck – Schulbuffet; Check Automaten</u></li> <li>• <u>Leitfaden zur Neuvergabe Schulbuffet</u> mit Fokus auf den Qualitäts-Kriterienkatalog</li> </ul> <p>Kontaktieren Sie uns bei Fragen. Sie können sich als Schule oder als Buffetbetrieb gerne für eine Vor-Ort-Beratung ab 2025 voranmelden.</p>	

## Infobox

### Dauer:

Individuell

### Kosten:

Kostenlos

*Die Finanzierung des Programms erfolgt über öffentliche Mittel, aus dem Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.*

### Kontaktdaten:

Mag. Martina Karla Steiner

Tel.: +43 316 877 55 21

Mail: [martina.steiner@gfstmk.at](mailto:martina.steiner@gfstmk.at)

Homepage: [Gemeinsam g'sund genießen](#)

Instagram: [Sei amol gmiasig](#)

### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein



## 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**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Workshopangebote:

1.-4. Schulstufe	1.-6. Schulstufe	1.-8. Schulstufe
Mein Bauernhof in Österreich	Gemüse erleben	Vom Korn zum Brot
	Schnitzel, wo kommst du her?	Geschmacksschule - Sinnesreise
	Der Weg der Milch	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/  
Teilweise kostenlos

##### Als online-Variante buchbar:

- Ja  
 Nein

##### 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**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

2 UE

#### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

#### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

#### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

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

Für Infos und Anmeldung [HIER](#) klicken!

---

## 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**

Altersspanne 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

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

Individuell

##### Kosten:

##### Einmalige Einstiegsgebühr:

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

##### Jährliche Lizenzkosten:

€ 357,- exkl. 10% USt.

##### Benutzungsentgelt für Werbepaket:

€ 270,- exkl. 10% USt.

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

##### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

##### Kontaktdaten:

Sura Dreier

Tel.: +43 316 82 20 94-72

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

Homepage: [Grüne Küche](#)

## 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

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

### Infobox

#### Dauer:

Individuell

#### Kosten für den verpflegenden Betrieb:

##### Einmalige Einstiegsgebühr:

€ 190,- exkl. USt.

##### Monatliche Lizenzgebühr:

€ 13,- exkl. USt.

*Jährliche Indexanpassung der Lizenzkosten.*

#### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

#### 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 PuP 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 (SuS – 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 2 Beratungseinheiten kostenlos zur Verfügung, jede weitere Einheit kostet 80,- Euro
- Fahrtkosten der Beraterin/des Beraters

##### Für Einzelpersonen:

- Mitgliedsbeitrag 25,- Euro pro Kalenderjahr, 1 Std. Einzelberatung/Jahr gratis
- 25,- für eine weitere Einheit, danach 80,- Euro
- Einzelberatung für Mitglieder
- Vergünstigte Tarife für Seminare und Fortbildungen
- Ohne Mitgliedschaft: 80,- Euro pro Std. Einzelberatung

##### Als online-Variante buchbar:

Ja, aber nur für steirische Schulen!

Nein

##### 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 PuP

hepi, das Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der PH OÖ kümmert sich um die psychosoziale Gesundheit aller PuP vom Kindergarten bis zu den BMHS. hepi bietet Austausch, Beratung, Diskurs, Kooperation und Vernetzung von Expertinnen/Experten und PuP, 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“

PuP 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

Altersspanne 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:

ca. 5,5 Stunden

##### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

##### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

##### Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

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

Für Infos und Anmeldung [HIER](#) klicken!

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

### Workshops für PuP

---

#### 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, worum 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:** PuP 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 PuP.

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 PuP das Verhalten und die „Sprache“ heranwachsender grundsätzlicher und tiefer zu verstehen, und kann so ein Türöffner zu versteckten Fähigkeiten sein.

#### Weitere Workshops

- **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.
- **Werte, unsere inneren Schätze:** Einfluss von Werten auf unser Handeln

## 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 PuP
  - **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 LuL

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Entspannung & Resilienz

- **Gelassen und sicher im Stress:** Impulse für ein aktives Stressmanagement
- **Resilienz stärken:** Wege zu mehr psychischer Widerstandskraft

##### 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

##### Beziehungskompetenz

- **Im Dialog:** durch dialogische Gesprächskultur Kooperation und Zuversicht stärken
- **Projekt BeKo – Beziehung und Kollegiales Lernen:** 10-teilige regionale BeKo-Gruppen für LuL 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

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

/

**Eltern**

**Lehrkräfte**

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:** 100,- Euro pro Schulstunde, 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)

**Als online-Variante buchbar:**

Ja

Nein

## THEMENBEREICH MEDIENKOMPETENZ

### Gamers Health

#### Vorträge und Seminare für LuL und Eltern

---

##### Kurzbeschreibung der Angebote:

Als Vortrag oder Seminar buchbar

##### Gaming & Gesundheit - kein Widerspruch

*Sind Videospiele eine potenzielle Quelle für Sucht und gesundheitliche Risiken, oder bieten sie Chancen für die persönliche Entwicklung?*

In diesem Vortrag wie digitale Spiele sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die physische und mentale Gesundheit von SuS haben können. Wir diskutieren aktuelle

Forschungsergebnisse und beleuchten sowohl die potenziellen Gefahren wie z. B. Spielsucht und Bewegungsmangel, als auch die positiven Aspekte, darunter die Förderung von kognitiven Fähigkeiten und sozialem Engagement. Darüber hinaus werden praktische Strategien vorgestellt, wie Lehrende das Thema Gaming im Unterricht sinnvoll integrieren können.

##### 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, darunter viele Jugendliche die der/die nächste E-Sportler\*in werden will. Erfahren Sie näheres über die Wechselwirkung zwischen Spieleindustrie, Marktakteurinnen und Marktakteure und der Zielgruppe der Gamerinnen und Gamer.

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.

##### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

/

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Infobox

### Dauer:

**Vorträge:** 2 UE

**Seminare:** 4 UE

### Kosten:

**Vorträge:** 180,- Euro

**Seminare:** 340,- Euro

### Kontaktdaten:

Natalie Wippel, BA MSc

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

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

### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

## 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-MOBING“. Schülerinnen und Schüler sollen mit Risiken im Internet kompetent umgehen können und das Internet und Smartphone als Kommunikationsmittel sicher und verantwortungsvoll nutzen.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne 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

##### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

#### Kontaktdaten:

Klaus Strassegger

Tel.: +43 660 508 90 36

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

## SI Academy

### Workshops, Vorträge

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Workshop Sekundarstufe

- Individuell angepasstes Workshopkonzept
- Altersgerechte Inhalte
- KEIN mehrstündiger Frontalvortrag
- Viele praktische Übungen am Tablet/Laptop
- Optimale Ergänzung für das Fach „Digitale Grundbildung“

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

Auf Anfrage

**Eltern**

**Lehrkräfte**

##### Workshops / Vorträge für LuL und Betreuungspersonen

Ziel unserer Vorträge und Workshops für Lehrende und Betreuungspersonen ist es, Grundkompetenzen zu allen kinder- und jugendrelevanten Themen zu bieten.

##### Liste möglicher Themen:

- Gewalt und Medien / Richtiger Umgang im Schulalltag
- (Cyber)Mobbing, Sexting, Cybergrooming, Sextorsion)
- Rechtliche Grundlagen
- (Urheberrecht, Recht am eigenen Bild, Strafrecht, Jugendschutzgesetz)
- Online-Welt der Zielgruppe
- Datenschutz/Privatsphäre
- (DSGVO, Privatsphäre-Einstellungen auf Social Media Plattformen)
- Grundkenntnisse betreffend Soziale Netzwerke
- Quellenkritik (Fake News, Kettenbriefe, Challenges)
- Digitale Spiele und Sucht (Trends, Abzocke, Gefahren, Suchtpotential)

##### Vorträge für Eltern / Erziehungsberechtigte / Bezugspersonen

Mit unseren Informationsveranstaltungen für Eltern und Bezugspersonen möchten wir Möglichkeiten zeigen, wie man Kinder im Umgang mit Internet und digitalen Medien sinnvoll, sicher und verantwortungsbewusst begleitet.

Liste möglicher Themen:

- Online-Welt der Kinder
- Wahl des richtigen Smartphones und Vertrages
- Wichtige Regeln im Umgang mit digitalen Medien
- Infos zu Apps und Spielen
- Grundkenntnisse zu sozialen Netzwerken
- Digitaler Fußabdruck
- Urheberrecht und Recht am eigenen Bild
- YouTube und Influencer
- Anlaufstellen und Informationsquellen
- Richtiges Handeln bei Übergriffen (Sexting, Sextorsion, Cybermobbing, Cybergrooming)
- Sexualität und Internet
- Digitale Unterhaltungswelten

**Infobox**

**Dauer:**

WS SuS:	3 bis 6 UE
WS/Vorträge LuL:	2 UE
Vorträge Eltern:	ca. 1,5 Stunden

**Kontaktdaten:**

Christian Lechner-Barboric  
Tel.: +43 650 680 28 28  
Mail: [office@siac.at](mailto:office@siac.at)  
Homepage: [SI Academy](#)

**Kosten:**

WS SuS:	90,-/UE zzgl. Fahrtkosten (0,50€/km)
WS/Vorträge LuL:	240,- zzgl. Fahrtkosten (0,50€/km)
Vorträge Eltern:	240,- zzgl. Fahrtkosten (0,50€/km)

**Als online-Variante buchbar:**

- Ja  
 Nein

**Zusatzinfo:**

In Salzburg auch in Präsenz buchbar!

---

## THEMENBEREICH GESUNDHEITSKOMPETENZ

### 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 SuS ab der 8. Schulstufe fit für den nächsten Termin bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt 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**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 13-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## 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 PuP entwickelt wurden.

Mit diesen Unterrichtsmaterialien können LuL 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

Altersspanne 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)

## 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

##### SuS

Es stehen vier Workshop-Formate zur Wahl:

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

##### PuP

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:

**SuS:** 2 UE, 3 UE, 4 UE oder 5 UE

**PuP:** Individuell

**Interessierte Erwachsene:** Individuell

##### Kosten:

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

##### **PuP\*:**

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.

##### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-20

**Eltern**

**Lehrkräfte**

##### Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 81 50 50

Mail: [steirische@aids-hilfe.at](mailto:steirische@aids-hilfe.at)

Homepage: [Aids-Hilfe](http://Aids-Hilfe)

#### Buchung der Workshops über das Online-Formular

## aktivpraeventiv – Plattform für Kriminalprävention

### Trainings

---

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Achtung Mobbing! ...

... ist ein Programm zur Prävention und Intervention von Mobbing, von Gewalt und damit zusammenhängenden Störungen im Kontext Schule und Klasse.

Das Training richtet sich an Kinder und Jugendliche ab der 1. Klasse Volksschule und zusätzlich an PuP und Eltern und hat das Ziel, auf die Gruppendynamik im Zwangskontext der Schulklasse richtig zu reagieren.

##### Unterrichts-Störungen

Unterrichts-Störungen und Konflikte sind für die involvierten PuP oftmals fatal und drücken sich in Erschöpfungszuständen, psychischen und psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Burnout aus.

Direkt an diese geschilderten negativen Folgen schließt sich im Training die Frage an, wie sich eine konfliktarme Lernatmosphäre in Klassen herstellen lässt und wie Unterrichts-Störungen reduziert werden können.

##### Radikalisierungsprozessen begegnen

Radikalisierungsprozesse entstehen durch Unmut und Unzufriedenheit von Kindern und Jugendlichen und zeigen sich durch Aussagen und durch Verhalten beispielsweise durch Abwertungen, Antipluralismus sowie durch Absolute Wahrheit.

Wie kann ich als LuL, solche radikale oder extremistische religiöse oder politische Entwicklungen erkennen und bei problematischem Verhalten und Aussagen von SuS darauf pädagogisch wirksam reagieren?

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

## Infobox

### Dauer:

<b>SuS (Klasse):</b>	8 UE
<b>LuL:</b>	3-8 UE
<b>Eltern (wenn möglich):</b>	2 UE

### Kosten:

<b>SuS (Klasse):</b>	920.- Euro
<b>LuL:</b>	auf Anfrage
<b>Eltern (wenn möglich):</b>	auf Anfrage

### Kontaktdaten:

Günther Ebenschweiger  
Tel.: +43 676 425 425 4  
Mail: [info@ebenschweiger.at](mailto:info@ebenschweiger.at)  
Homepages:  
[Aktiv Präventiv](#)  
[Mobbing-Zentrum](#)  
[Präventionskongress](#)

*Anmerkung: Preise zzgl. Fahrtkosten und bei Bedarf Übernachtung*

### Als online-Variante buchbar:

- Ja  
 Nein

## 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**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

ab 2 UE, kann aber individuell auf die Bedürfnisse von Schule und SuS 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](#)

##### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

## Fachstelle für Burschenarbeit - Verein für Männer- und Geschlechterthemen

### Workshops, Fortbildungen, Vorträge

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

Die Fachstelle für Burschenarbeit bietet Workshops zu den Themen Sexualität, Männer-Gesundheit, fürsorgliche Formen von Männlichkeit, Bildungs- und Berufsorientierung, Pornografie-Kompetenz sowie Gewaltprävention an. Ein Schwerpunkt liegt auf innovativen Peer-to-Peer-Projekten - für Jugendliche von Jugendlichen.

Gemeinsam mit jungen Menschen erarbeiten wir Handlungsfreiräume, um aus engen Geschlechterrollen auszubrechen und ein freieres Leben zu ermöglichen. Ziel ist ein partnerschaftliches, gleichstellungsorientiertes und gewaltfreies Miteinander. Darüber hinaus sensibilisieren wir durch Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung.

#### • **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, Vielfalt und Pornografie-Kompetenz

Gruppengröße: max. 12

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

#### • **Boys' Day**

Ein geschlechterreflektierender Workshop zur Bildungs- und Berufsorientierung sowie fürsorglichen Formen von Männlichkeit

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 PuP:

- Fortbildung **Neue Männlichkeiten** - Caring Masculinities als alternatives gewaltfreies Männlichkeitsmodell im Bereich der Gewaltprävention
- Fortbildung **Pornografie-Kompetenz** als Beitrag zu gelingender Sexueller und Digitaler Bildung
- Fortbildung **Demokratie- und Medienkompetenz gegen Antifeminismus**

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

Ab 13

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Infobox

### Dauer:

**Workshops SuS:** 3 - 4 UE

*Bei Bedarf sind Folgeworkshops möglich*

**Fortbildungen:** Individuell nach Vereinbarung

### Kontaktdaten:

Tel.: +43 677 61024184

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

Homepage: [Fachstelle für Burschenarbeit](#)

### Kosten:

**Männerquiz & Freiräume:** 25,- Euro pro UE und Trainer\*in

*(gesamt 75,- bis 100,- Euro pro Gruppe)*

**Boys' Day & HEROES®:** Kostenlos

**Fortbildungen:** In der Regel kostenlos (innerhalb der Steiermark)

### Als online-Variante buchbar:

Ja (Stmk: Kostenlos bzw. auf Anfrage, Österreichweit: kostenpflichtig!)

Nein

## 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**

Altersspanne 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 PuP:**

- „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 40,- Euro – für nähere Infos wenden Sie sich bitte an Mag.<sup>a</sup> Jutta Eppich.

Die Kosten für Online Angebote (Fortbildungen) sind individuell zu vereinbaren!

### Kontaktdaten:

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

Tel.: +43 316 837 998

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

Homepage: [Frauengesundheitszentrum](#)

### Als online-Variante buchbar:

Ja – Fortbildungen

Nein - Workshops

## 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“)  
*SuS-Workshops, Eltern- und PuP-Infoabende, PuP-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!“)  
*SuS-Workshops*  
SuS 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!“)  
*SuS-Workshops*  
Durch die Anwendung und Nachbesprechung unterschiedlicher Methoden erfahren SuS mögliche Wege zu einem besseren Miteinander in der Gemeinschaft.
- **Entscheidungsfreiheit versus Manipulation** („Nicht mit mir!“)  
*SuS-Workshops ab der 8. Schulstufe*  
Manipulationen sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken, aber nicht alle sind gefährlich. SuS ab der 8. Schulstufe erfahren über die verschiedenen Hintergründe und Arten von Manipulation.

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

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne 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](#)

### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

### Zusatzinfo:

Aus organisatorischen Gründen ist Inanspruchnahme der Workshops nur in folgenden Bezirken möglich:

- Bruck/Mur
- Deutschlandsberg
- Graz
- Graz-Umgebung
- Hartberg-Fürstenfeld
- Leibnitz
- Leoben
- Murtal
- Südoststeiermark
- Voitsberg
- Weiz

## Gamers Health

### Workshops für SuS

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### Gesundes Zocken – Wie Gesundheit deine Leistungsfähigkeit in Schule und Online-Gaming beeinflusst

Viele Kinder und Jugendliche träumen davon, die nächste große E-Sportlerin oder der nächste große E-Sportler zu werden.

Dabei werden oft das Lernen, soziale Kontakte und andere Verpflichtungen vernachlässigt. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam mit den SuS, warum es wichtig ist, eine gesunde Balance zwischen Gaming, Schule, Freizeit und sozialen Aktivitäten zu finden. Wir zeigen auf, wie ein ausgewogenes Gesundheitsverhalten Körper und Geist stärkt und so sowohl die schulische Leistung als auch die Gaming-Performance verbessert.

#### 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.

#### Troll Alarm

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

In diesem Workshop lernen die SuS 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.

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

#### Infobox

##### Dauer:

2 UE pro Workshop

##### Kosten:

160,- Euro pro Workshop

##### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

##### Kontaktdaten:

Natalie Wippel, BA MSc

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

#### Infobox

##### Dauer:

2 UE (à 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](#)

#### Als online-Variante buchbar:

- Ja, für steirische Lehrkräfte und Eltern
- Nein, SuS WS finden nur in Präsenz statt

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. ab dem 16. LJ

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Hazissa - Fachstelle zur Prävention von (sexueller) Gewalt

**Workshops, Weiterbildungen, Beratungen,  
Elterninformation, Begleitungen bei der Erstellung von  
Schutzkonzepten, Einzelfallarbeit, Informationsmaterial**

---

### **Kurzbeschreibung der Angebote:**

- Workshops für Kinder und Jugendliche
- Weiterbildungen für PuP
- Vorträge, Informations- und Elternabende
- Begleitung bei der Erstellung von Gewaltschutzkonzepten
- Beratungen, Supervisionen, Teamentwicklung und Krisenbegleitung
- Einzelfallarbeit für junge Menschen mit übergriffigem Verhalten
- Informationsmaterial, Broschüren, Plakate, etc.

### **Zielgruppen:**

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 8-24

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### **Workshops für Kinder und Jugendliche von 8 - 12**

#### ***Zielsetzung***

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

#### ***Themen***

1. Emotionalität: "Ich und meine Gefühle"
2. Identität: "Wir alle sind verschieden!"
3. Sexualität: "Was ich schon immer über Sexualität wissen wollte!"
4. Sexuelle Gewalt und Hilfe holen: "Du hast das Recht auf Hilfe!"

## **Workshops Love and Respect für junge Menschen zwischen 12 - 24**

Die Workshops von Hazissa basieren auf unterschiedliche Themenbereiche, die auf die psychosexuelle Entwicklung junger Menschen Bezug nehmen. Dahingehend ist sexuelle Bildung von entscheidender Bedeutung für die Prävention von sexueller Gewalt und umfasst nicht nur das Wissen über die körperliche, kognitive und emotionale Veränderung, sondern auch die sozialen Aspekte der Sexualität.

Das Vermitteln von sozialen und kommunikativen Fähigkeiten und das Mitteilen von Bedürfnissen und Wünschen ist genauso von Bedeutung, wie das Zeigen von Verständnis und Rücksichtnahme gegenüber anderen.

Junge Menschen werden zur eigenständigen Entwicklung ermutigt indem über Diversität, Rollenbilder, Vorbilder und Geschlechterstereotypen gesprochen wird und diese Themen auch mit einem kritischen Blick betrachtet werden. Des Weiteren soll ein Raum zur Diskussion von Beziehungsdynamiken sowie eigenen Vorstellungen von Sexualität und Beziehung geschaffen werden. Dadurch werden gewaltfreie Konfliktlösungen und gleichberechtigte Beziehungen gefördert.

Zusätzlich legt Hazissa einen speziellen Fokus darauf, junge Menschen über Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Die Workshops haben zum Ziel, junge Menschen über Teen Dating Violence aufzuklären und ihnen grundlegende Fähigkeiten für gewaltfreie Beziehungen zu vermitteln. Auch die Wissensvermittlung hinsichtlich Hilfs- und Unterstützungseinrichtungen, sowie Tipps für Peers (als erste Ansprechpersonen für betroffene, aber auch übergreifige junge Menschen) und die Reflexion der eigenen Beziehungsfähigkeiten spielen eine wesentliche Rolle.

### **Infobox**

#### **Dauer:**

<b>Workshops:</b>	2 x 4 Stunden (UE)
<b>Weiterbildungen:</b>	ab 6 Stunden
<b>Elterninformationsabende</b>	ca. 1,5 Stunden
<b>Beratungen u. Begleitungen</b>	nach Bedarf

#### **Kontaktdaten:**

Tel.: +43 316 90 370 160  
Mail: [office@hazissa.at](mailto:office@hazissa.at)  
Homepage: [Hazissa](http://Hazissa)

#### **Kosten:**

**Workshops und Weiterbildungen:** 80 Euro Selbstbehalt pro Stunde.

*Die Weiterbildung für PuP ist auch als SCHILFF-Weiterbildung anerkannt.*

**Elterninformationsabende:** kostenlos

**Beratungen und Begleitungen:** auf Anfrage

#### **Als online-Variante buchbar:**

- Ja  
 Nein, außer die Elterninformationsabende

#### **Zusatzinfo:**

Nähere Informationen sowie ein genaues Angebot auf Anfrage.

## 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**

Altersspanne 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 UE

**Kosten:**

18,- Euro pro Person

**Kontaktdaten:**

Laura Sigmund, BA, MA

Tel.: +43 676 / 8742 2266

Mail: [laura.sigmund@graz-seckau.at](mailto:laura.sigmund@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 sexualpädagogischer Workshop für Mädchen\* ab 11 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 unter anderem:

- (vielfältige) Körper und Körperbilder
- Vielfalt der Sexualitäten
- Medienkompetenz
- Medizinische Aspekte (u.a. Bezeichnung von Organen, Körpervorgänge, Veränderungen in der Pubertät, Verhütungsmittel)
- Gewaltprävention

Unsere Referentinnen\* arbeiten, wenn möglich, ohne Beisein von schulinternen Personen wie Lehrenden, Schulsozialarbeiter\*innen und Schulassistent\*innen. 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 auftraggebenden Institution 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**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

## Infobox

### Dauer:

4 Stunden

### Kosten:

Kostenlos

### Als online-Variante buchbar:

- Ja  
 Nein

### Zusatzinfo:

Terminanfrage per Mail bzw. ab Herbst 2024 online; bitte um rechtzeitige Anfrage – mind. 4 Monate im Vorhinein

---

### Kontaktdaten:

Mag.<sup>a</sup> Tina Jessner

Tel.: +43 316 337 300 30

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

Homepage: [Mafalda](#)

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

### Training, Fortbildung, Vortrag

---

#### Kurzbeschreibung des Angebots:

##### „Konfliktlösung auf den Punkt gebracht“:

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. Wir stärken Sie als PuP, Konflikte sicher und pädagogisch wertvoll zu regeln und geben Ihnen ein Handwerkszeug, um SuS konstruktive Konfliktlösung zu vermitteln und im Schulhaus zu etablieren.

- Unterscheidung Mobbing und Konflikt
- Konflikt-Lösungs-Strategien
- Schritte einer Konfliktregelung
- Anwendung des Mediationsbretts in der Schule
- Reflexion des eigenen Konfliktstils
- Neue Perspektiven im Schulalltag

#### Ziel des Angebots:

Die Konfliktlösung mit dem Mediationsbrett gibt Lehrkräften ein wirksames Instrument in die Hand die Konfliktlösungen neu zu gestalten, wie auch ein Lehrmittel, um SuS professionelle Konfliktlösung in 4 Schritten zu lernen.

Ein wichtiger Schritt in Richtung lösungsorientierter Pädagogik und Gesellschaft.

Die Schule erhält ein Handout pro Teilnehmerin/Teilnehmer und ein hochwertiges, praxiserprobtes Mediationsbrett aus Holz.

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in  
Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

## **Kurzbeschreibung des Angebots:**

### **„Schulen lösen Mobbing - 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 LuL und PuP 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.

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

- 8 EH praxisnahe Fortbildung für 2 PuP Ihrer Schule, max. 8 Schulen
- 2 EH Kurz-Fortbildung für das restliche Kollegium (und Eltern)
- „Sicher gemeinsam-No Blame Approach“-Zertifikat zum Ausdrucken und als Web-Zertifikat
- NBA-Team-Plakat fürs LuL-Zimmer
- Dokumentations- und Evaluierungsbogen
- 4 Seminarplakate, 1x Buch „Der NBA“, 1x Buch „Eltern und der NBA“, 10x „Wegweiser für Eltern“, 1x Plakat, 1x Buch "Der traurige Alex"

### **Inhalte der Fortbildung (max. 16 TN):**

- Mobbing: Definition, Handlungen, Signale, Informationsquellen
- Gruppendynamik Mobbing verstehen
- Klärung 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
- Anregungen zur Mobbing-Prävention

Die Fortbildung wird von Frau Ilka Wiegrefe oder Viktor Bauernfeind / Leitung Team Präsent – Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur durchgeführt.

## Infobox

### Dauer:

#### Workshop „Konfliktlösungen“:

4 UE á 50 Minuten

#### Fortbildung „No Blame Approach“:

Ca. 8 Stunden, Vortrag ca. 2 Stunden

### Kosten:

#### Workshop „Konfliktlösung“:

Für Partnerschulen kostenlos!

#### Workshop „No Blame Approach“:

Für Partnerschulen im Zuge der Ausschreibung kostenlos oder als SCHILF mit teilweiser Kostenübernahme über die PH möglich. Bei Interesse außerhalb des ÖGK- Angebots bitte Kontaktaufnahme direkt unter [info@team-praesent.at](mailto:info@team-praesent.at)

### Kontaktdaten ÖGK:

Sarah Platzer, BA  
Tel.: +43 5 0766-151731  
Mail: [sarah.platzer@oegk.at](mailto:sarah.platzer@oegk.at)

### Kontaktdaten Team Präsent:

Ilka Wiegrefe/Viktor Bauernfeind  
Tel.: 01 416 93 23  
Mail: [info@team-praesent.at](mailto:info@team-praesent.at)  
Homepage: [Team Präsent](#)

### Als online-Variante buchbar:

- Ja (bei Direktbuchung über Team Präsent)  
 Nein

### Zusatzinfo:

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

Für Infos und Anmeldung [HIER](#) klicken!

---

## „Verrückt? Na und!“

### Workshops

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

SuS und LuL 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**

Altersspanne 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.

#### Als online-Variante buchbar:

- Ja  
 Nein

#### 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!](http://Verrückt?NaUnd!)

## 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)

##### 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
- Nikotin, alte Substanz neu verpackt - Nikotinprävention im Jugendalter
- Cannabis im Fokus - Über Wirkung, Risiken und Präventionsansätze
- Fortnite, Instagram und Co. - Ein suchtpreventiver Blick auf Medien im Jugendalter
- Vom Körperkult und Bauchgefühl - Prävention von Essstörungen im Jugendalter
- Resilienz fördern und suchtpreventiv wirken - Im schulischen Alltag die innere Widerstandskraft stärken
- § 13 Suchtmittelgesetz (Step by Step) - Früherkennung und Kriseninterventionen an Schulen

##### 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.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-20

**Eltern**

**Lehrkräfte**

### Infobox

#### Dauer:

Individuell

#### Kosten:

Kostenlos

#### Als online-Variante buchbar:

Ja, außer WS für SuS

Nein

#### Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 82 33 00

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

Homepage: [Vivid](http://vivid.at)

## THEMENBEREICH SONSTIGES

### AUVA – Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

#### Präventionsangebote

---

##### Kurzbeschreibung der Angebote:

Für individuelle Beratungen und Informationseinheiten zu den Themen der Unfallprävention & Sicherheitspädagogik an Ihrer Bildungseinrichtung wenden Sie sich bitte an den nachstehenden Kontakt.

##### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne in  
Jahren:

ca. 10-19

**Eltern**

**Lehrkräfte**

#### Infobox

##### Dauer:

Individuell

##### Kosten:

Kostenlos

##### Als online-Variante buchbar:

Teilweise, deshalb auf Anfrage

##### Kontaktdaten:

Christoph Mandl, BEd

Tel.: +43 5 93 93-33729

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

Homepage: [AUVA](http://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 SuS und LuL
- Planung mit Partizipation
- Unterstützung bei der Umsetzung: Pflanzworkshop, Künstlerische Umsetzung, etc.

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne 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**

Altersspanne 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 & 2

---

#### 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 SuS einfach nicht zuhören oder unsere verbalen Anweisungen nicht ernst nehmen. Wobei doch bewiesen ist, dass mehr als 82 % der LuL-Kommunikation 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 Franzi 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**

## „Grenzen setzen. Halt geben!“ – 2. Modul - zertifiziert

„Kinder brauchen Grenzen. Sie brauchen aber auch Erwachsene und Lehrkräfte, die Kindern diese Grenzen deutlich machen.“

Wenn ein Kind geboren wird, orientiert es sich ausschließlich an seinen eigenen Bedürfnissen. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse gibt dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Bald aber kommt die Zeit, in der das Kind lernen muss, dass andere Menschen andere Bedürfnisse haben. Um sich auf andere einzustellen, braucht das Kind sowohl Einfühlungsvermögen als auch Grenzen.

In diesem Modul geht es um das Setzen von Grenzen, sowohl verbal als auch nonverbal. Das Ergebnis ist ein harmonisches und respektvolles Miteinander im Klassenzimmer und eine positive Atmosphäre, in der erfolgreich gelernt werden kann.

### Behandelt wird unter anderem:

- Eine Ausstrahlung der positiven Autorität durch den Einsatz von verbalen und nonverbalen Managementtechniken.
- Der Aufbau von Beziehungen bzw. die Herstellung von Einzel- und Gruppenrapport.
- Das Fördern von Eigenverantwortlichkeit und Selbstdisziplin.
- Die Integration von Außenseitern.
- Handlungsabläufe strukturieren und mit Schülern einüben.
- Problemverhalten im Keim ersticken.
- Regeln werden zu Grenzen. Vermeidung von Machtkämpfen.

Das Ergebnis: Ein Win-Win Klassenzimmer.

### Infobox

#### Dauer:

Je Modul: Ganztägig

#### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

*Außerhalb unseres Angebots: Preis auf Anfrage*

#### Kontaktdaten ÖGK:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

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

#### Zusatzinfo:

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

**Für Infos und Anmeldung [HIER](#) klicken!**

## Styria vitalis, feel-ok

### Workshops

#### Kurzbeschreibung der Angebote:

##### Workshops für SuS

Direkt an der Schule zu den Inhalten von feel-ok.at und GET zu: „Sucht“ (vertiefend Alkohol, Cannabis oder Tabak), „Ernährung“, „Gesundheit & Krankheit“, „Gewalt und Mobbing“, „Klima“, „Mentale Gesundheit“, „Rausch & Risiko“ und „Stress“.

Je nach Thema belauft sich die Dauer des Workshops auf 50 bzw. 100 Minuten.

##### Online-Workshops in Quizform über Mentimeter via MS Teams

Die SuS sollen dabei angeregt werden, ihre Einstellungen und Erfahrungen bzw. ihr Konsumverhalten zu reflektieren und sich themenspezifisches Wissen spielerisch anzueignen. Je nach Thema liegen die Schwerpunkte auf Grundlagenwissen, (Konsum-)verhalten, Aufklärung über Mythen & Motive, Risiken etc. Diese Quizworkshops dauern 50 Minuten und werden zu folgenden Themen angeboten: „Cannabis“, „Alkohol“, „Klima“, „Onlinewelt“, „Tabak“, „Gesundheit & Krankheit“, „Ernährung“ und „Stress“.

Die Terminvereinbarung erfolgt direkt mit der Schule.

##### Workshops für LuL

Bei diesen Schulungen erhalten LuL eine praxisnahe Einführung in die Arbeit mit feel-ok.at, den Arbeitsblättern, Videos und Spielen.

Außerdem werden die Angebote zur PuP-Gesundheit auf der Website vorgestellt.

Termine können individuell vereinbart werden, die Dauer beträgt ca. 1,5h, die Mindestanzahl an Teilnehmerinnen/Teilnehmer belauft sich auf 8 Personen.

#### **Kostenlose Zusendung von feel-ok Flyern und Plakaten.**

#### Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

ca. 11-19

Eltern

Lehrkräfte

### Infobox

#### Dauer:

Siehe Angebote

#### Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

#### Als online-Variante buchbar:

Ja

Nein

#### Zusatzinfo:

Wir kommen auch gerne an Thementagen/Sommerfesten etc. mit einem Infostand an Ihre Schule!

#### Kontaktdaten:

Magdalena Trost, MA

Tel.: +43 316 82 20 94 - 13

Mail: [magdalena.trost@styriavitalis.at](mailto:magdalena.trost@styriavitalis.at)

## 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 PuP, 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
- LuL-Fortbildung
- Umweltpädagogische Beratung
- Rufseminare

#### Zielgruppen:

**SuS**

Altersspanne 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**

Altersspanne 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)