



Interne Weiterbildung und Workshops

2017



Teamentwicklung

Ziel:

Ich arbeite mit anderen MitarbeiterInnen in konstruktiver Zusammenarbeit an einer Aufgabe.

Inhalt:

- Erstellen bzw. beachten von Gruppenregeln
- Integration neuer Kolleg/innen
- MitarbeiterIn des Monats



Form:

Gruppendiskussion
Gruppendynamische Übungen
Feedback
Abstimmung

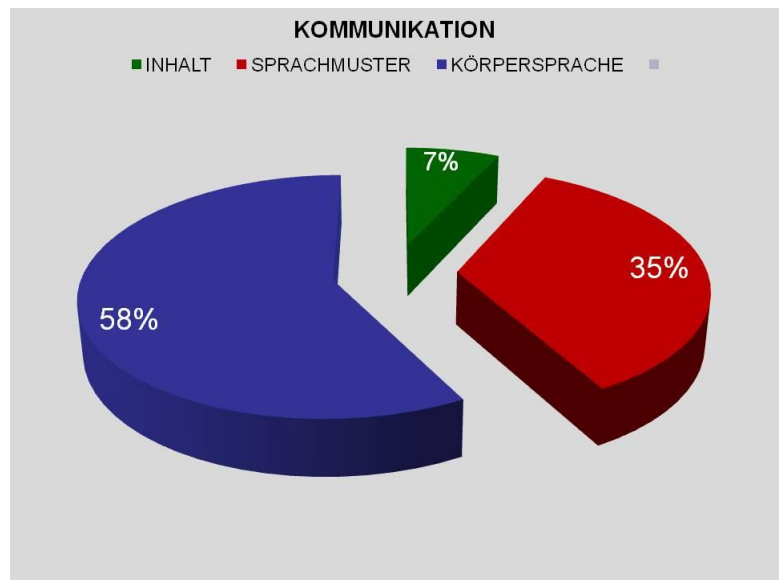
Grundlagen der Kommunikation

Ziel:

Erwerb von Hintergrundwissen zu den allgemeinen Grundlagen der Kommunikation.
Ich lerne Modelle kennen und kann so das eigene Kommunikationsverhalten überprüfen und eventuell verbessern.
Erarbeitung von Strategien zur positiven Gesprächsführung.

Inhalt:

- Grundlagen der Kommunikation
- Die Wechselwirkung zwischen "Sender/in" und "Empfänger/in"
- Besonderheiten und Probleme in der zwischenmenschlichen Kommunikation
- Kommunikationsstile mit dem Ziel, Ihren eigenen, persönlichen Kommunikationsstil zu entwickeln
- Grundlagen der konstruktiven Gesprächsführung
- Wertschätzung und Werterhaltung in der Kommunikation



Form:

Theorie-Inputs
Impulsreferate
Kleingruppenarbeiten

Feedback richtig geben

Ziel:

„Richtig“ kommunizieren, Kritik „konstruktiv“ äußern, erkennen der Bedeutung von Lob und wertschätzender Rückmeldung.

Inhalt:

- Das Feedback als "Empfangsresultat"
- Grundregeln für erfolgs- und zielorientiertes Feedback
- Wertschätzung und Werterhaltung in der Kommunikation
- Erkennen von Störungen im Kommunikationsablauf und Möglichkeiten des Umgangs mit Störungen



Form:

Rollenspiele
Gruppenarbeit

Berufsorientierung

Ziel:

Klärung, welche Anforderungen ich an meinen zukünftigen Arbeitsplatz stelle, welche persönlichen Schwerpunkte ich in meiner beruflichen Umgebung setzen will, welchen Stellenwert ich meiner beruflichen Tätigkeit im Vergleich zu meinem Privatleben einräumen möchte/kann.

Inhalt:

- Fachliche und persönliche Voraussetzungen, Ressourcen abklären
- Erwartungen an einen zukünftigen Arbeitsplatz
- Zukunfts-Szenarien entwerfen
- Mein berufliches Anforderungsprofil

Form:

Rollenspiele
Gruppenarbeit
Einzelarbeit



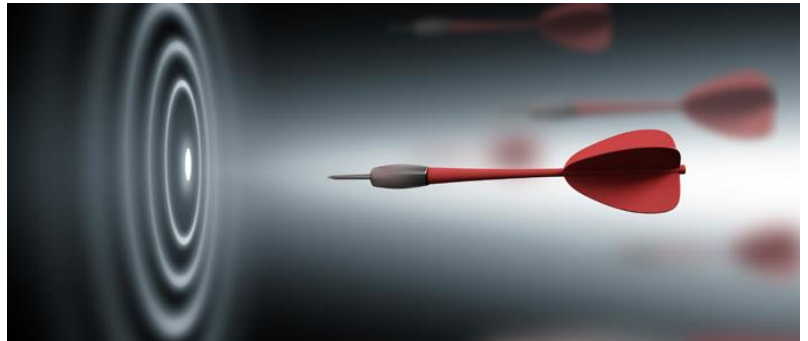
Ziele richtig definieren

Ziel:

Ich kann Ziele richtig definieren und daraus Nutzen für meine Berufsorientierung ziehen.

Inhalt:

- Wie werden Ziele richtig definiert?
- Sind Ziele notwendig?
- Was bewirken Ziele?



Form:

Gruppenarbeiten
Gruppendiskussion
Abgleich von Selbst- und Fremdeinschätzung, Analyse

Arbeitssicherheit

Ziel:

Ich verstehe den Nutzen der Sicherheitsunterweisungen für mich und den Betrieb. Spezifische Gefahren werden erkannt, Arbeitsunfälle vermieden.

Inhalt:

- Grundlagen zum Thema „Sicherheit“
- Gefahrenbeurteilung im Betrieb

Form:

Sicherheitsunterweisungen
Gruppenarbeiten
Gruppendiskussion



Motivation

Ziel:

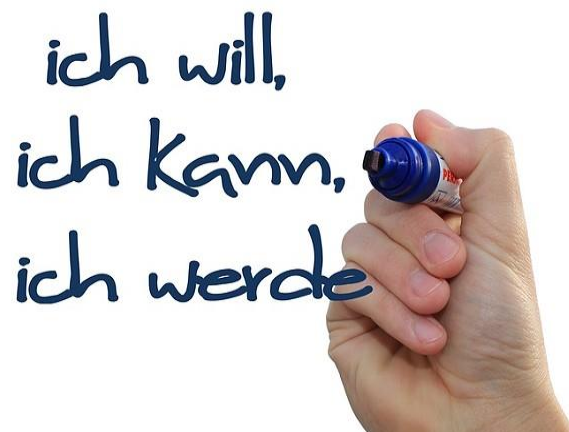
Erkennen persönlicher Motivationsfaktoren, Umsetzen durch Selbstmotivation.

Inhalt:

- Was ist Motivation?
- Erkennen von Motivationsmängeln und ihrer Ursachen
- Motivationsblockaden und Demotivation überwinden

Form:

Diskussion
Einzelarbeit
Rollenspiele



Lebenslauf, Marktrecherche, Motivations-Schreiben

Ziel:

Ich kann meinen Lebenslauf (richtig und ansprechend) erstellen bzw. überarbeiten, kenne erfolgreiche Strategien für meine Arbeitssuche, weiß, worauf es beim Bewerbungsschreiben ankommt.

Inhalt:

- Lebenslauf
- Möglichkeiten der Recherche (Printmedien, Internet.....)
- Erkennen und Wahrnehmen von Möglichkeiten
- Betriebe in der Region
- Motivations-Schreiben

Form:

Rollenspiele

Mit- und voneinander lernen in Kleingruppenarbeit

Einzelarbeit



Präsentation

Ziel:

Überzeugende Präsentation im Vorstellungsgespräch

Inhalt:

- Stärken-Schwächenanalyse in Präsentationen (ev. Videoanalyse)
- Selbstsicherheit trainieren
- Körpersprache - Feedback
- Praktische Übungen

Form:

Rollenspiele

Einzel- und Gruppenarbeit

Theorie-Inputs



Vorstellungsgespräch

Ziel:

Ich bin auf alle Möglichkeiten im Vorstellungsgespräch gut vorbereitet.

Inhalt:

- Optimale Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Worauf kommt es an?
- Mögliche Fragen beim Vorstellungsgespräch

Form:

Textanalyse
Rollenspiele
Videoanalyse



Arbeitsrecht

Ziel:

Ich kenne meine grundlegenden Rechte und Pflichten als ArbeitnehmerIn.

Inhalt:

- Arbeitsvertrag / Kollektivvertrag der SWÖ in der jeweils gültigen Fassung
- Dienstordnung
- Urlaub
- Krankenstand
- Beendigung von Dienstverhältnissen

Form:

Impulsvortrag
Gruppendiskussion

Zeitmanagement

Ziel:

Ich lerne meinen Arbeitsstil kennen und falls notwendig zu verändern.

Inhalt:

- Grundlagen des Zeitmanagements
- Zeitfallen, Störungen, Stressvermeidung und Stressbewältigung
- Grundlagen der Selbstorganisation
- Erfolgreiche Umsetzung des Selbstmanagements
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Arbeitstypen und Arbeitsstile

Form:

Gruppenarbeit

Rollenspiele

Einzelarbeit



Stressmanagement

Ziel:

Ich lerne Methoden kennen, meine persönliche Ressourcen- und Stressbilanz zu erstellen. Ich kenne Möglichkeiten, mich zu entspannen.

Inhalt:

- Grundlagen zur Ressourcenbilanz
- Erkennen der persönlichen Ressourcen
- Die persönliche Ressourcen- und Stressbilanz
- Entspannungs- und Bewegungsübungen

Form:

Impulsvortrag
Kleingruppenübungen
Einzelarbeit



Betriebliche Gesundheitsförderung

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mostVITAL gibt es folgende Angebote:

Biologische Äpfel zur freien Entnahme



Vorträge:

- Arbeiterkammer NÖ
- NÖ Schuldnerberatung
- Suchtberatung
- Bewährungshilfe Neustart

Betriebliche Gesundheitsförderung mostVITAL:

- Gesundheitsbus der AKNÖ
- Workshops Ernährung
- Workshops „psychische Gesundheit“
- Workshops zum Thema „Bewegung“

Ziel:

Ich kenne meine Rolle als MentorIn und kann anderen Menschen gut vorbereitet, verantwortungsbewusst, als RatgeberIn zur Seite stehen.

Inhalt:

- Begriffsklärung MentorIn/Mentee
- Ablauf des Mentoring-Prozesses
- Mögliche Themen/Bereiche für Mentoring im GBP J.O.B
- Erwartungen/Befürchtungen der MentorInnen/Mentees
- Rollenklärung

**Form:**

Impulsvortrag
Gruppenarbeit
Einzelarbeit

Ziel:

Ich bin lernende MentorIn

Inhalt:

- Erfahrungsaustausch
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Rollenklärung

**Form:**

Impulsvortrag
Gruppenarbeit
Einzelarbeit

Mentor & J.O.B für Mentees

Ziel:

Ich kenne meine Rolle als Mentee, möchte mein Potential steigern, maßgeschneiderte, persönliche Förderung in Anspruch nehmen, von den Erfahrungen und dem Wissen anderer profitieren.

Inhalt:

- Begriffsklärung MentorIn/Mentee
- Ablauf des Mentoring-Prozesses
- Mögliche Themen/Bereiche für Mentoring im GBP J.O.B
- Erwartungen/Befürchtungen der Mentees
- Rollenklärung



Form:

Impulsvortrag
Gruppenübungen
Einzelarbeit