



## 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

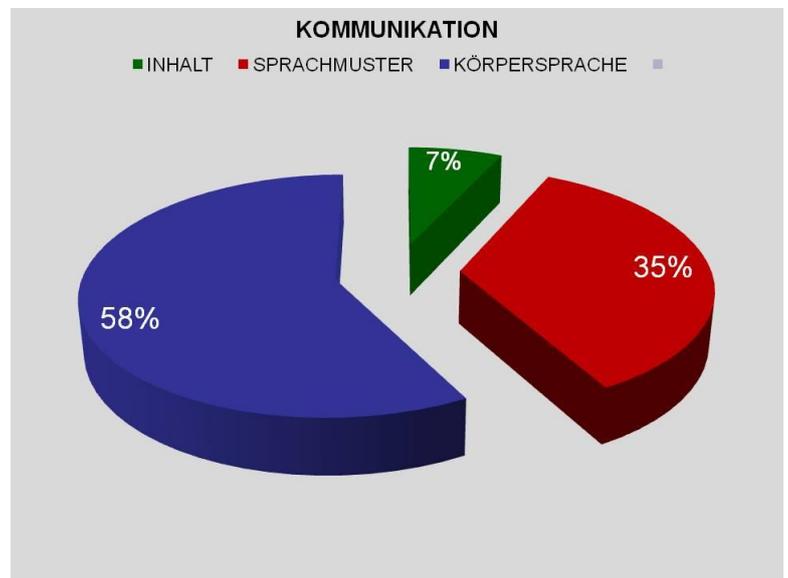
# Grundlagen der Kommunikation

## 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



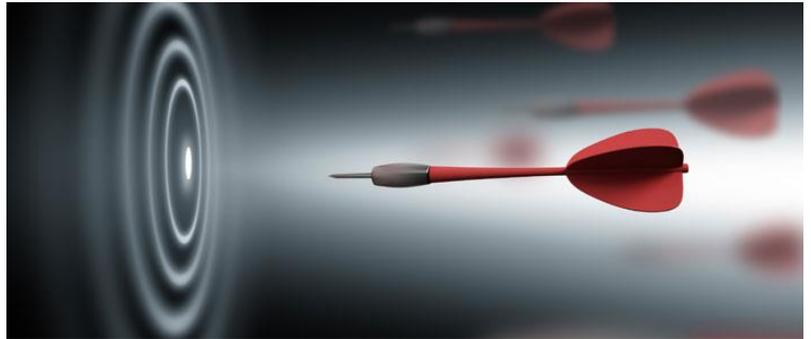
## Ziele richtig definieren

### 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