

**WIR. HIER. KULTUR.**

**WEITER-  
BILDUNGS-  
KATALOG**



**2022**



**WIR. HIER. BILDUNG.**

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns, Ihnen den Weiterbildungskatalog für das erste Halbjahr 2022 zu präsentieren.

Coronabedingt finden bis ins Frühjahr hinein Online-Seminare mittels MS Teams statt bzw. kann die Entscheidung zum Präsenz-Seminar nur kurzfristig, etwa zwei Wochen vor dem geplanten Termin, getroffen werden.

Die aktuelle Pandemie stellt uns beruflich und privat vor große Herausforderungen. Wir möchten Sie daher besonders auf die Seminare, die Gesundheitshemen zum Inhalt haben, aufmerksam machen!

Schulungsunterlagen von vergangenen Seminaren können unter *N:\public\1\_Seminarkatalog 2022\Seminarunterlagen (interne Verwendung)* aufgerufen werden.

### Anmeldeprozess

Die Anmeldung erfolgt durch die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter über die Abteilungsleitung und nach Freigabe durch die Geschäftsführung gebündelt durch die Personaladministration.

Eine Mindestanzahl von 8 Personen ist pro Seminar erforderlich. Die Teilnahme ist nach der Anmeldung verpflichtend, Absagen werden nur in Ausnahmefällen akzeptiert, zB wenn ein\*e Ersatzteilnehmende\*r genannt wird.

### Anmeldefrist: 25. Februar 2022

### Seminarkosten

Die Kosten für die **rechtlichen** Seminare, das **Rücken-, Nacken-, Schulter-Fit Training** sowie die Seminare der **Backstage Academy** werden grundsätzlich von der NÖKU-Holding übernommen.

Bei allen anderen Seminaren sind die derzeit kalkulierten Seminarkosten pro Teilnehmende angeführt; verrechnet wird im Nachhinein aliquot entsprechend der tatsächlichen Teilnehmendenzahl.

Wir wünschen Ihnen spannende, erkenntnisreiche Seminartage, sind dankbar für Ihre Rückmeldungen und freuen uns sehr über Anregungen und Feedback unter [miriam.angerer@noeku.at](mailto:miriam.angerer@noeku.at)

Liebe Grüße,

Paul Gessl und Miriam Angerer

# INHALTSVERZEICHNIS

## RECHTS-SEMINARE

Fallweise Beschäftigung ..... 5

Neuerungen in der Lohnverrechnung ..... 5

## FÜHREN

Burn-Out erkennen und entgegenwirken ..... 9

Sandwichmanagement - Tipps zu Führung in beide Richtungen ..... 10

Neue Impulse für Mitarbeiter\*innengespräche-Fortsetzung ..... 12

## FACHSPEZIFISCHE SEMINARE

Angewandte Improvisation-Fähigkeiten für eine sich wandelnde Welt ..... 13

Konflikte wertschätzend austragen, um Zusammenarbeit entspannt und produktiv zu gestalten ..... 15

Das Publikum begeistern! Storytelling-Elemente für Wissensvermittlung wirkungsvoll einsetzen ..... 17

Verkaufsförderung im Shop ..... 19

Rhetorik - mit den richtigen Argumenten und bewusst gewählten Worten zum Ziel ..... 20

Englisch im Kulturbetrieb ..... 22

Zukunft wir kommen-Assistenz von Morgen ..... 23

Monitoring, Pflege und Wartung in der Baudenkmalpflege ..... 25

Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Frauen ..... 27

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Erste-Hilfe-Kurs..... 29

Anhaltende psychologische Belastungen besser meistern ..... 30

Achtsamkeit und Selbstfürsorge ..... 32

Resilient durch den Tag ..... 34

Rücken-, Nacken-, Schulter-Fit ..... 36

## IT-SEMINARE

Video- und Grafikknowhow-Basics..... 38

IT-Wednesday for Everyone ..... 39

**BACKSTAGE ACADEMY** ..... 41

# RECHTS- SEMINARE

WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.

# Fallweise Beschäftigung

Termin 3.03.2022

Zielgruppe LV, Personaladministrator\*innen,  
Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

In diesem Workshop werden fallweise Beschäftigte im Sinne des Arbeits- Steuer- und SV Rechts anhand von Beispielen besprochen. Es bleibt genügend Zeit für Fragen aus der Praxis.

### Trainer:

Thomas Neuhauser

**Kosten pro Teilnehmende: 50 EUR**

Max. Zahl der Teilnehmenden: 40

Termin: 3.03.2022 / 9-12 Uhr

Ort: Online - MS Teams

# Neuerungen in der Lohnverrechnung

Termin 24.01.2022

Zielgruppe LV, Personaladministrator\*innen

---

## SEMINARINHALTE

---

**Gesetzliche Änderungen – Arbeits- und Steuerrecht** wie z.B. Änderungen bei der Lohnpfändung, Kündigung Arbeitnehmer\*innen, Änderungen im LSD BG, Klimaticket, Highlights der Steuerreform

**Gesetzliche Änderungen – SV-Recht**

**Aktuelle Rechtsprechung und sonstige Aktualitäten aus:**

- Arbeitsrecht
- Sozialversicherungsrecht
- Steuerrecht
- vor allem zur Arbeitszeit, Änderungen Entgeltfortzahlung, Epidemiegesetz, Gleichbehandlungen

**Trainer:**

Thomas Neuhauser

**Kosten pro Teilnehmende: 140 EUR**

Max. Zahl der Teilnehmenden: 40

Termin: 24.01.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Online - MS Teams

# FÜHREN

WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.

# Burn-Out erkennen und entgegenwirken

Termine 17.3.2022

Zielgruppe Management / Führung /  
Abteilungsleitung / Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

An diesem Vormittag widmen wir uns dem Thema Burn-Out und erleben in einer Fallsimulation den Verlauf eines Burn-Outs. Wir stellen uns die Frage, was Führungskräfte und die Organisation tun können, dass es weniger Erschöpfungserkrankungen am Arbeitsplatz gibt. Wir üben, wie wir Belastungen ansprechen können und uns auch abgrenzen.

### Inhalte

- Burn-Out & Bore-Out & Hochleistung: Mythen und Fakten
- Fallsimulation: Phasen eines Burn-Outs
- Handlungsmöglichkeiten für Führungskräfte und Teams
- Gespräche mit belasteten Mitarbeitern\*innen führen und Abgrenzung
- Gesundheitsorientierung 2.0: Vom Apfel zur Kultur

### Trainer:

Prof. (FH) Mag. Thomas Schweinschwaller



#### Arbeitsschwerpunkte

Out-Of-The-Box Beratung, Begleitung von Menschen und Organisationen durch Vitale Organisationsberatung, Facilitation, Moderation, Führungskräfteentwicklung, Teamentwicklung, Partizipative Qualitätsentwicklung, interaktive Trainings und ganzheitliches Coaching.

**Persönliches** : Neugierig und wach. OE1 beruhigt mich. Künstlerische Tätigkeit stärkt mich.

**Kosten pro Teilnehmende:** 50 EUR  
Max. Zahl der Teilnehmenden: 30

Termin: 17.03.2022 / 9-13.00 Uhr

Ort: Online - MS Teams

# Sandwichmanagement - Tipps zu Führung in beide Richtungen

Termine 11.05.2022

Zielgruppe Management / Führung /  
Abteilungsleitung / Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Als Führungskraft im Sandwich sind Sie bildlich gesprochen der -mehr oder weniger schmackhafte - Inhalt zwischen zwei Toastscheiben, in Form gehalten durch den Druck von oben und unten. Drückt man ein Sandwich zu fest, quillt der Belag an allen Seiten heraus. Drückt man zu schwach, dann fällt der Belag herunter, wenn man in das Sandwich beißt.

In unserem Seminar beleuchten wir die spezifischen Herausforderungen an eine solche Führungsposition und geben praktische Tipps für die Führung nach unten und nach oben.

Dabei fokussieren wir auf die positiven Seiten, die Möglichkeiten und Chancen – sonst gäbe es ja keinen vernünftigen Grund, sich als qualifizierte/r Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen befördern zu lassen!

### Rahmenbedingungen

- Erwartungen von allen Seiten an die Sandwich-Führungskraft
- Verschiedene Rollen – widersprüchliche Ansprüche – mögliche Konflikte
- Positive Haltung - Perspektivenwechsel

### Führen in der Sandwichposition

- Mitarbeiterende: Führen „nach unten“
- Arbeiten mit den Vorgesetzten: Führung „nach oben“

### Kommunikation in der Führung

- ... nach unten: Von klaren Anweisungen über regelmäßiges Feedback zu offenem Austausch auf Augenhöhe
- ... nach oben: Welcher Typ ist ihr\*e Vorgesetzte\*r? So schaffen Sie möglichst reibungslose Kommunikationskanäle

### Vorteile der Führung in der Sandwichposition

**Trainerin:**

Mag.a Beatrix Binder

**Ausbildung**

Zertifizierte Organisationsberaterin/-trainerin für das Gesundheitswesen, Österreichisches Normungsinstitut, Wien

Certified Quality Manager, Donauuniversität Krems

Train the Trainer - Instructorausbildung, Hildegard von Bingen/Gesundheitswerkstatt

**Herangehensweise:**

ganzheitlicher Ansatz durch langjährige Erfahrungen im Gesundheitsbereich wie in der Wirtschaft.

**Schwerpunkte:**

Führung, u.a. Mitarbeiter\*ingespräch, Motivation, Gruppendynamik

Gesundheitsthemen wie Resilienz, Achtsamkeit, Burnoutprävention

**Kosten pro Teilnehmende:** 293 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 15

Termin: 11.05.2022 / 9-17.00 Uhr

Ort: PPC Training Seminarraum  
Kirchengasse 3  
1070 Wien oder online MS Teams

# Neue Impulse für Mitarbeiter\*innengespräche- Fortsetzung

Termine 17.2.2022

Zielgruppe Management / Führung /  
Abteilungsleitung / Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

In dieser Fortbildung werden wir uns mit der Durchführung von Mitarbeiter\*innengesprächen auseinandersetzen. Mitarbeiter\*innengespräche sind ein wichtiges Werkzeug für Führungskräfte zum Feedback, zur Vertiefung der gemeinsamen Arbeitsbeziehung und zum gemeinsamen Lernen. Wir werden uns mit den Grundlagen und dem 1mal1 von Mitarbeiter\*innengesprächen auseinandersetzen, sodass aus der Pflicht eine Kür werden kann. Wir arbeiten mit Kurzinputs, Austausch in Kleingruppen und kleinen Transferaufgaben und bereiten uns damit auf die Mitarbeiter\*innengespräche vor.

**Fortsetzungsmodul am 17.02.2022** (Modul 1 war am 13.10.2021)

- Reflexion der in der Zwischenzeit geführten Gespräche
- Beantwortung offener Fragen, die sich aus der Praxis ergeben haben
- Inputs und Tipps zum Umgang mit überlasteten Mitarbeiter\*innen

### Trainer:

Prof. (FH) Mag. Thomas Schweinschwaller



#### Arbeitsschwerpunkte

Out-Of-The-Box Beratung, Begleitung von Menschen und Organisationen durch Vitale Organisationsberatung, Facilitation, Moderation, Führungskräfteentwicklung, Teamentwicklung, Partizipative Qualitätsentwicklung, interaktive Trainings und ganzheitliches Coaching.

**Persönliches** : Neugierig und wach. OE1 beruhigt mich. Künstlerische Tätigkeit stärkt mich.

**Kosten pro Teilnehmende:** 225 EUR für beide Module  
Max. Zahl der Teilnehmenden: 15

Follow-Up Termin: 17.02.2021 / 9-12.00 Uhr

Ort: Online - MS Teams

# FACH- SPEZIFISCHE SEMINARE

WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.

# Angewandte Improvisation-Fähigkeiten für eine sich wandelnde Welt

Termin 05.05.2022

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Unsere Gesellschaft und Organisationen sind einem immer stärkeren Wandel unterworfen. Um diesem zu begegnen, benötigen wir neben unserem bereits vorhandenen Wissen auch neue Fähigkeiten, um mit dem Unvorhergesehenen (lat. Improvisus) konstruktiv umgehen zu können. In der angewandten Improvisation werden die Trainingsmethoden und Mindsets aus dem Improvisationstheater für den Unternehmenskontext eingesetzt.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie diese Fähigkeiten praktisch einsetzen können und entwickeln neue Fähigkeiten für eine sich wandelnde Welt.

- Das Mindset für eine unplanbare Welt entwickeln
- Mit der eigenen und andere Fehlerkultur experimentieren und reflektieren
- Lustvoll scheitern und psychologische Sicherheit aufbauen (und für das Team entwickeln)
- Tragfähige Arbeitsbeziehungen zwischen Menschen entwickeln und kollaborative Ansätze für die Führung entdecken

Weitere Infos finden Sie unter

[https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fwww.improvisation.science&c=E,1,i2ewOWA0fJRylccyRI4toO6NfzqD7oJ5ILfrCthTdd\\_IU8H1ZNonHyE7KV6D4QGtr9xK05a2Hk9YQiuM\\_Qg\\_vP1QFGmaE9Nel8Z12Wz\\_gCP&typo=1](https://linkprotect.cudasvc.com/url?a=https%3a%2f%2fwww.improvisation.science&c=E,1,i2ewOWA0fJRylccyRI4toO6NfzqD7oJ5ILfrCthTdd_IU8H1ZNonHyE7KV6D4QGtr9xK05a2Hk9YQiuM_Qg_vP1QFGmaE9Nel8Z12Wz_gCP&typo=1) oder um reinzuhören [Podcast | Neuwaldegg.at](#)

### Trainer:

Ass.-Prof. Dr. Lukas Zenk

Professor for Innovation and Network Research

**Kosten pro Teilnehmende:** 120 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 15

Termin: 05.05.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Online - MS Teams

# Konflikte wertschätzend austragen, um Zusammenarbeit entspannt und produktiv zu gestalten

Termine 21.04. und 22.04.2022

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Ein wertschätzendes Arbeits- und Gesprächsklima trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei und macht produktiv. Widerstrebende Interessen und Meinungen sind dennoch normal und gehören zum Alltag. Allzu oft entwickeln sich daraus offene oder verdeckte Konflikte, die die Arbeitsfähigkeit gefährden. Damit umgehen zu können, ist eine wesentliche Schlüsselqualifikation der Zusammenarbeit.

Im Seminar lernen Sie nötige Grundlagen, um die Natur von Konflikten am Arbeitsplatz zu verstehen und zu erkennen. Wir beleuchten die innere Haltung zu schwierigen bzw. widersprüchlichen Situationen und erkunden die eigenen Konfliktmuster. Schließlich lernen Sie wichtige Interventionstechniken und Lösungsstrategien, um Konflikte wertschätzend zu bearbeiten, um Zusammenarbeit entspannt und produktiv zu gestalten.

- Schärfen der Konfliktwahrnehmung: welcher Konflikt bringt die Zusammenarbeit voran, welcher bremst sie aus? Wie sieht die Natur von Konflikten aus?
- Erkennen der eigenen Rolle im Konfliktfall: die innere Haltung & eigene Konfliktmuster erkennen und reflektieren.
- Was ist konfliktschaffendes und konfliktlösendes Verhalten?
- Wie gelingt es störende oder unangenehme Dinge anzusprechen, ohne das Gegenüber persönlich anzugreifen und ohne dem Konflikt aus dem Weg zu gehen?
- Konkrete Anregungen für schwierige Gespräche (Vorbereitung, Vorlagen, Checklisten) und deren Nachbereitung.

### Trainerin:

DI (FH) Stefanie Jirgal

Teambuilderin und eingetragene Mediatorin mit den Schwerpunkten Konfliktmanagement, Konfliktprävention, Kommunikation, Teamarbeit

**Kosten pro Teilnehmende:** 180 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 15

Termine: 21.04.2022 / 9-13 Uhr  
22.04.2022 / 9-13 Uhr

Ort: Online - MS Teams

# Mit Leichtigkeit zu zielgruppengerechten Texten

Termin 09.06.2022

Zielgruppe Presse, Marketing, Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Im Schreibworkshop werden zum Einstieg Basisfertigkeiten des Schreibens vermittelt. Mit diesen Techniken aus dem kreativen Schreiben ausgestattet, machen sich die Teilnehmer\*innen daran, einen Text, den sie aktuell in der Arbeit zu schreiben haben, auch tatsächlich zu verfassen. Unterfüttert wird das Herangehen mit Inputs zu Schreibtypen, Zielgruppenorientierung, Schreibtheorie und Textverständlichkeit. Im Schreibworkshop wird dem Thema Feedback ebenfalls Raum gegeben, damit die Teilnehmer\*innen mit einer guten Textbasis aus dem Workshop gehen. Ziel: Die Teilnehmer\*innen erlangen neuen Schwung und mehr Sicherheit im Schreiben und im Umgang mit dem eigenen Schreibverhalten. Sie haben mit Abschluss des Workshops (mindestens) einen zielgruppengerechten und sprachlich frischen Rohentwurf zum Weiterarbeiten.

Inhalte:

- Tipps und Methoden, wie man leichter und schneller schreibt
- Durch prozessorientiertes Schreiben zu bessern Texten
- Mit Schwung zu leser\*innenfreundlichen Texten
- Das kleine 1x1 des Storytellings
- Arbeit an einem aktuell anstehenden Text
- Mit „friendly Feedback“ mehr aus Texten herausholen
- reichlich Zeit für Fragen

Trainerin:

Mag.a Christine Steindorfer MAS

[www.wortart](http://www.wortart) / PR-Beraterin, Dozentin, Autorin, Schreibtrainerin und Scheiter-Expertin

**Kosten pro Teilnehmende:** 175 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 12

Termin: 09.06.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Online - MS Teams, wenn live möglich wird Ort noch bekannt gegeben

# Das Publikum begeistern! Storytelling-Elemente für Wissensvermittlung wirkungsvoll einsetzen

Termine 1.07. und 2.07.2022

Zielgruppe Kulturvermittlung, Presse, Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

„Sprechen vor Publikum ist für mich ein bisschen wie Jazz oder Blues“ (Sir Ken Robinson). Ein gelungener Vortrag ist eine Mischung aus verschiedenen Bestandteilen: (Inhaltliches) Wissen, gute Vorbereitung und Planung, viel Übung – aber auch die Fähigkeit zur Improvisation!

In diesem Kurs überlegen wir gemeinsam, wie die Inhalte eines Vortrags spannender, begeisternder und besser merkbar geplant, gestaltet und vor Publikum wirkungsvoll umgesetzt werden können. Übungen aus dem Improvisationstheater erleichtern es, lockerer und eleganter mit Lampenfieber sowie kleinen Pannen und „Hoppalas“ umgehen zu lernen und helfen, die persönliche Wirkung und Bühnenpräsenz zu steigern. Durch die Möglichkeit der Durchführung eines Kurzvortrags mit anschließender Feedbackmöglichkeit können auch individuelle Fragestellungen angesprochen werden.

### Methoden:

„Reden kann man nur durch Reden lernen“ – getreu diesem Motto stehen bei diesem Kurs Praxis- und Zielorientierung im Vordergrund: Praktisches Training, Inputblöcke, Kleingruppenarbeiten. Der Workshop beinhaltet die Umsetzung eines Rede-Praxisprojekts inkl. der Erstellung einer persönlichen „Story-Leine“.

### Kursinhalte:

- Die „Story-Leine“: Warum es so wichtig ist, sich Gedanken über das WIE eines Vortrags zu machen (statt einfach nur Inhalte aneinander zu reihen)!
- Wie kann ich mit Worten innere Bilder bei den Zuhörer\*innen erzeugen?
- Wie kann ich die „Merk-Würdigkeit“ der Vortrags-Inhalte erhöhen?
- Was sind „Kernbotschaften“ (oder „Schlüsselbotschaften“) und warum sind sie so wichtig?
- Analyse herausragender Vortragsbeispiele
- Sprachliche Vielfalt: Der Einsatz mehrerer Sprachmodi
- „Der rote Faden“: Wie kann ich durch durchdachten Aufbau und Struktur eines Vortrags Spannung erzeugen?
- „Kenne dein Publikum“: Zielgruppenorientierte Umsetzung der Vortragsinhalte
- Einführung in Storytelling für Vortrag und Präsentation: Geschichten im Vortrag erzählen – den Vortrag als Geschichte erzählen
- „Gewürze“: Den Vortrag fein abschmecken
- Erfolgskontrolle: Die Wirkung eines Vortrags planen und steuern
- Übungen aus dem Improvisationstheater zur Verbesserung von Wirkung und Präsenz, zur Erhöhung von Flexibilität und Improvisationskompetenz sowie zur Reduktion von Lampenfieber & Redeangst
- Eleganter Umgang mit Pannen & „Hoppalas“
- Meine persönliche „Methoden-Werkzeugkiste“ zusammenstellen

**Trainer:**

MMag. Stefan Karlhuber

Psychologe und Kommunikationswissenschaftler. Akademisch ausgebildeter

Seminarleiter und Trainer für Erwachsenenbildung. NLP-Coach und Master Practitioner.

Tätigkeit als Lehrbeauftragter u.a. an der Universität Salzburg, Fachhochschule Salzburg, an

Pädagogischen Hochschulen sowie als freiberuflicher Trainer.

**Kosten pro Teilnehmende:** **300 EUR**

Max. Zahl der Teilnehmenden: 12

Termine: 1.07.2022 / 9-17 Uhr

2.07.2022 / 9-17 Uhr

Ort:

Schallaburg

# Verkaufsförderung im Shop

Termin 4.04.2022

Zielgruppe Ticketing/Shop/Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

### Inhalt:

- Produktpräsentation im Shop verkaufsorientiert gestalten
- Selbstmotivation, positive Stimmung ausstrahlen
- Das persönliche Auftreten
- Selbstbewusst - unaufdringlich - verkaufsorientiert
- Typgerechte Kundenansprache
- Warenpräsentation und Argumentation
- Tipps und Tricks, wie mit einfachen Mitteln Blickfänge hergestellt werden
- Kunden- und Kaufmotive erkennen
- Zusatzverkauf aktiv gestalten
- Preisauszeichnung

### Trainer:

Roberto Bischitz

Dozent an der Werbeakademie Wien, Ausbildung zum Kommunikationstrainer bei Oswald Holstein, Trainerzertifizierung für Vertriebsmanagement, Transaktionsanalyse bei Thomas Weil, Diplomierter systemischer Wirtschaftscoach, Mediator im Bundesministerium für Justiz

**Kosten pro Teilnehmende:** 160 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 12

Termin: 4.04.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Atelier KMK  
3500 Krems

# Rhetorik - mit den richtigen Argumenten und bewusst gewählten Worten zum Ziel

Termin 19.05.2022

Zielgruppe Interessierte / Management

---

## SEMINARINHALTE

---

Passt Ihre Stimme zu Ihren Worten? Passen die Worte zu Ihrer Botschaft? Erst wenn beides passt, wird Kommunikation stimmig. Es ist genau diese Kombination von Worten und Stimme, die den entscheidenden Unterschied macht. Stimmtrainer trainieren Ihre Stimme. Verkaufs- und Rhetoriktrainer Ihre Worte. Wir trainieren beides, so dass alles harmoniert und Ihre Botschaften richtig ankommen.

Praxistipps für perfekte Kommunikation ob aus dem Homeoffice oder im Büro. Jeder Kontakt nach Innen und Außen will professionell gestaltet werden. Ihre Sprache, Ihre Wortwahl bestimmen hier Ihren Ersteindruck und Ihre Wirkung im Außen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen Methoden Ihre Sprechwirkung erhöhen und beim Gegenüber respektvoll und eloquent, aber auch durchsetzungsstark und klar verständlich ankommen. Bewusst gewählte Sprache bekommt hier einen besonderen Fokus.

- Die Haltung bestimmt die Stimmung - Welche Einstellung Sie langfristig erfolgreich macht
- hinderliche Glaubenssätze aufdecken
- Was erwartet sich Ihr Gegenüber
- Mit dem Ziel werden Ihre Worte klarer
- Der Einstieg - wie starte ich am besten
- Wie sich Ihre Gesprächspartner\*innen gut aufgehoben fühlen
- Wie Sie Ihre Gesprächspartner\*innen gezielt durch das Gespräch führen
- Wie Sie statt problemorientiert lösungsfokussiert sprechen
- Welche Wörter und Sätze Sie unbedingt vermeiden sollten
- Wie Sie mit Bildsprache die Verständlichkeit erhöhen
- Was hinter Gesprächen mit aufgebrauchten Personen steht
- Schlagfertig und doch achtsam - bewusst mit Worten umgehen
- Der Nutzen macht den Unterschied - Wie Sie nutzenorientiert sprechen
- die richtigen Argumente parat - wenn Sie es brauchen
- Sprachgewohnheiten – Bildsprache und eigene Sprachmuster aufdecken
- Teufelskreis / Erfolgskreis
- Emotion wichtiger als Sache – wie mache ich hörbar, was ich wirklich meine

**Trainerin:**

Mag. Barbara Blagusz

Die einzige Stimm- und Sprechtechniktrainerin im deutschsprachigen Raum, die direkt aus dem Verkauf kommt; seit 1993 erfolgreiche Kommunikationstrainerin in den Bereichen Motivation, Kundenservice und Vertriebsmanagement; drei Mal zur „Trainerin des Jahres“ gewählt

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Kosten pro Teilnehmende:</b> | <b>250 EUR</b>                               |
| Max. Zahl der Teilnehmenden:    | 12   |
| Termin:                         | 19.05.2022 / 9-17 Uhr                        |
| Ort:                            | Seminarzentrum Schwaighof<br>3100 St. Pölten |

# Englisch im Kulturbetrieb

**Termin** 21.03.2022

**Zielgruppe** Ticketing, Vermittlung, Aufsicht,  
Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Die Mitarbeiter\*innen der Kartenbüros/Shops oder in der Vermittlung haben regelmäßig Kontakt zu nicht deutschsprachigen Kund\*innen. Die Gespräche auf Englisch haben oft Kartenbestellung, Fragen zu den Örtlichkeiten, die Sitzplätze, Alternativprogramme, Fragen zu Coronaregelungen oder Vermittlungsinhalte zum Thema. Der Wortschatz dafür soll erarbeitet und in Rollenspielen gefestigt werden.

Weiters kommt es ab und an zu Beschwerden oder Rückfragen, auf die auch auf Englisch kompetent und freundlich reagiert werden soll. Hier erarbeiten wir höfliche und entschärfende Redewendungen, um auch unter Druck der Situation gewachsen zu bleiben.

**Vorbereitung:** NÖKU Englisch-Phrasen Handout und eine kostenlose Einstufung der Teilnehmenden

**Anbieter:** Institut CEF

**Kosten pro Teilnehmende:** 140 EUR  
**Max. Zahl der Teilnehmenden:** 12

**Termin:** 21.03.2022 / 9-15 Uhr

**Ort:** Museumsounge Museum NÖ  
3100 St. Pölten

# Zukunft wir kommen-Assistenz von Morgen

Termine 21. und 22.06.2022

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Noch mehr Aufgaben, neue Tools, jetzt auch noch virtuelle Teams? Und die Assistenz soll den Überblick über das gesamte Informationsmanagement haben. Sie soll koordinieren, organisieren, den Durchblick und die Nerven behalten. Altbewährte Kompetenzen reichen hier manchmal nicht mehr aus, um zukunftsfähig zu bleiben.

Wie können Sie sich fit machen für die sich immer schneller drehende Arbeitswelt? Welche Kernkompetenzen werden von der Assistenz im zukunftsorientierten Office erwartet?

Informationsmanagement, Teamarbeit und wirkungsvolle Kommunikationstechniken sind die Schwerpunkte im alltäglichen Office-Ablauf. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer\*innen wertvolle Umsetzungstipps und neue Lösungsansätze für ihren Office-Alltag. Übungen aus der täglichen Praxis und Aktionspläne runden das Seminar ab.

### Zukunft wir kommen...

- Die Arbeitswelt im Wandel: Welche Veränderungen sind unaufhaltsam – was bedeutet das konkret für den Arbeitsalltag?
- Positionieren Sie sich jetzt: neue Anforderungen und Aktionsfelder erkennen und sinnvoll nutzen
- Klarheit im Begriffs-Dschungel: VUCA-World, New Work, Agiles Arbeiten, Digitalisierung
- New Work: Arbeiten in agilen Unternehmen
- Arbeiten mit unterschiedlichen Generationen: die Zusammenarbeit in der Generationenvielfalt aktiv mitgestalten
- Veränderungsprozesse besser verstehen
- Reflektieren Sie Ihre Persönlichkeit und Ihr Verhalten bei Veränderungen – wie gehe ich mit Veränderungen um?
- Und dann in die Praxis: Umsetzungsplan mit Handlungsaktivitäten entwickeln
- Umgang mit vielen offenen Tasks/Zeitmanagement

## Wertschätzende Kommunikation und professioneller Auftritt

- Klare Kommunikation und Umgang mit Einwänden und Unklarheiten
- Kompetenz und Selbstsicherheit bei schwierigen Gesprächen
- Wie Sie souverän und doch wertschätzend Grenzen setzen
- Umgang mit Kritik und schwierigen Gesprächspartner\*innen
- Fragetechniken: Wer fragt, der führt! Persönlichkeit und Körpersprache
- Das DISG-Modell: Professioneller Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten
- Mentale Stärke und Gelassenheit in schwierigen Situationen
- Körpersprache: Wie Sie Ihre Körpersprache bewusst einsetzen können, um noch souveräner zu wirken und wie Sie die Körpersprache Ihres Gegenübers deuten

### Trainerinnen:

Marion Etti



Trainerin und Systemischer Coach mit den Trainingsschwerpunkten, Optimierung der Arbeitsorganisation in der Assistenz, Kundenorientierung, Zeit- und Selbstorganisation, Kommunikations- und Konfliktmanagement und Präsentationskompetenz. Ausbildung zur Management-Assistentin, Studium der Betriebswirtschaftslehre, Fachbuchautorin („Das professionelle 1x1 im Office-Management“, „Kundenbewusste Kommunikation“, Excellent Office).

Mag.a Bernadette Wuelz



Kommunikationstrainerin (ausgebildet nach den Statuten des DVNLP und IANLP), Systemischer Coach, Diplompsychologin, Lehrbeauftragte der Universität Innsbruck und des MCI, Unternehmensberaterin, Ehe- und Familienberaterin, Mentalcoach, Supervisor

**Kosten pro Teilnehmende:** 290 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 20

Termine: 21.06.202 / 9-17 Uhr  
22.06.202 / 9-17 Uhr

Ort: Online- MS Teams, wenn live möglich wird Ort noch bekannt gegeben

# Monitoring, Pflege und Wartung in der Baudenkmalpflege

Termin 24.05.2022

Zielgruppe Interessierte, FM-Mitarbeitende

---

## SEMINARINHALTE

---

- 09.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer\*innen, Ablauf des Workshops (Peter Fritz, Astrid Huber, Patrick Nekula, Hannes Weissenbach)
- 09.30 Uhr Instandsetzungsmaßnahmen Schallaburg – Denkmalpflege (Peter Fritz)
- 10.00 Uhr Grundlagen und Werte der Denkmalpflege, nationale und internationale Richtlinien, Standards der Baudenkmalpflege des Bundesdenkmalamtes (Astrid Huber)
- 11.00 Uhr care and repair – Wartung und Pflege von historischen Gebäuden (Hannes Weissenbach)
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.00 Uhr Interaktiver Rundgang Schallaburg – (Peter Fritz, Stefan Köninger, Hannes Weissenbach)
- Architekturoberfläche / Raumschale
  - Kalktechnologie / Fassadenrestaurierungen
  - Fensterinstandsetzungen
  - Ölanstrich auf Holz und Eisen
- 15.30 Uhr Diskussion aktueller Problemfälle, Weiterbildungsmöglichkeiten
- 16.00 Uhr Ausklang und Möglichkeit eines geführten Ausstellungsbesuchs durch die aktuelle Ausstellung Reiternomaden in Europa

## Literaturlinks zum Thema Baudenkmalpflege, Pflege und Wartung

Standards der Baudenkmalpflege des BDA:

<https://bda.gv.at/de/publikationen/standards-leitfaeden-richtlinien/standards-der-baudenkmalpflege>

Vorsorge-Anleitung des Bayrischen Landesamtes für Denkmalpflege:

([http://www.blfd.bayern.de/medien/vorsorge\\_pflege\\_wartung\\_info\\_a\\_88.pdf](http://www.blfd.bayern.de/medien/vorsorge_pflege_wartung_info_a_88.pdf))

### Trainer:

Hannes Weissenbach, Astrid Huber, Peter Fritz

 Bundesdenkmalamt

**Kosten pro Teilnehmende:** 0 EUR  
Max. Zahl der Teilnehmenden: 25

Termin: 24.05.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Schallaburg

# Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Frauen

Termin 10.05.2022

Zielgruppe Interessierte Mitarbeiterinnen

---

## SEMINARINHALTE

---

Belästigungen und Übergriffe von Männern gehören leider häufig zum (Arbeits)-Alltag von Frauen. Eine sinnvolle Selbstverteidigung für Frauen darf sich deshalb nicht auf einige wenige Techniken für den vermeintlich typischen nächtlichen Überfall beschränken. Selbstverteidigung beginnt dort, wo Blicke, Worte, Berührungen die Integrität einer Frau verletzen.

Mit Hilfe von Tipps und Tricks lernen Frauen in diesem Workshop, wie sie Grenzüberschreitungen bereits im Ansatz verhindern können. Die Methode "Drehungen" nützt dabei das vorhandene Potenzial an Kraft und Geschicklichkeit und setzt die spezifischen Möglichkeiten des Körpers bewusst ein.

Gezielte Übungen und Techniken werden vermittelt, um Grenzen zu setzen und zu reagieren. Sie ist eine Möglichkeit zur Prävention gegen

- verbale,
- physische und
- psychische Gewalt an Frauen.

Sie baut auf den vorhandenen Kräften und Potentialen von Frauen auf, das Wissen über Körpersprache, Haltung und Wirkungsweise von Bewegungen wird vertieft.

### Trainerin:

Dagmar Trimmel, Verein Drehungen

**Kosten pro Teilnehmende:** 117 EUR  
Max. Zahl der Teilnehmenden: 12

Termin: 10.05.2022 / 9-17 Uhr

Ort: tba

# **GESUNDHEIT & BEWEGUNG**

**WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.**

# Erste-Hilfe-Kurs

Termine **28. und 29.04.2022**

Zielgruppe **Interessierte**

---

## SEMINARINHALTE

---

### Grundlage der Erste Hilfe

- Was brauchen wir als Ersthelfer\*innen, um Erste Hilfe zu leisten
- Verpflichtung
- Material
- Rettungskette: wie funktioniert sie
- Notruf: Notrufnummern und Ablauf eines Notrufes
- Basismaßnahmen: was zählt für Ersthelfer\*innen zu den Basismaßnahmen
- Lagerungen: verschiedene Lagerungen bei verschiedenen Verletzungen
- Reglose\*r Notfallpatient\*innen: Notfallcheck wie dieser funktioniert
- Wiederbelebung: Reanimation
- Verwendung eines Defibrillators
- Starke Blutung: Druckverband

Für einen „Ersthelfer\*innen Refresh“ sind 8 UE verpflichtend, darum die Teilnahme an beiden Terminen möglich.

### Trainer\*in:

Rotes Kreuz St. Pölten

**Kosten pro Teilnehmende:** **237 EUR**

Max. Zahl der Teilnehmenden: **12**

Termine: **28.04.2022 / 9-17 Uhr**  
**29.04.2022 / 9-17 Uhr**

Ort: **Dr. Theodor Körner-Straße 43**  
**3100 St. Pölten**

# Anhaltende psychologische Belastungen besser meistern

Termin 21.03.2022

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Spürbare Verringerung von Sozialkontakten, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten und Freizeitangebote, Homeoffice und dichtgedrängte räumliche Gegebenheiten – das und vieles mehr sind Herausforderungen, denen wir uns durch die aktuellen Verordnungen aufgrund der Corona-Pandemie verstärkt und kontinuierlich verlängert ausgesetzt fühlen.

Eine solche ungewöhnliche Zeit geht an vielen von uns nicht spurlos vorbei. Je länger diese Lebensumstände andauern, je stärker steigt die Zahl jener, die an Überforderung, Grübeln oder Verlustängsten leiden oder gar mit realen Verlusten konfrontiert sind, im Moment an.

In unserem 90-minütigen Online-Vortrag möchten wir alle jenen, die von solchen Gefühlen betroffen sind, ein kleines Handwerkszeug geben, wie sie sich selbst in einer positiven Gefühlslage halten, den Gedankenkreislauf stoppen und das Beste aus der aktuellen Situation machen können.

### Zielgruppe:

Für alle Personen, die aufgrund der aktuellen Situation unter verstärkten psychischen oder/und physischen Belastungen leiden, die mitunter auch schon länger andauern, und für alle mit generellem Interesse am Thema.

### Was wir gemeinsam erarbeiten

- Wahrnehmung und Fokus
- Was fange ich alleine mit mir an?
- Sehen, was ist oder sehen, was nicht ist?
- Was ist mein eigener Anteil?
- Den Blick auf die Dinge bewusst verändern
- Die Grundhaltungen Weg von versus Hin zu
- Ziele und Perspektiven
- Was tun, wenn Perspektiven fehlen?
- Richtlinien für das Zusammenleben
- Planung und Tagesablauf gestalten, aufzeichnen, einhalten
- Neue, bislang unbekannte Wege gehen und Altbewährtes wiederentdecken
- Geeignete Entspannungs- und Bewegungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel
- Die Wunderfrage anwenden
- Stärken stärken und auf interne Ressourcen zurückgreifen
- Die Grenzen der Selbsthilfe: wann ist externe Hilfe angebracht?
- Das momentane Leben optimal an die Situation anpassen

## Trainer:



Mag. Gottfried Kürmer, geb. 1971  
Studium Sportwissenschaften mit der Fächerkombination Prävention/  
Rekreation an der Universität Wien, Ausbildung zum Kommunikations- und  
Persönlichkeitstrainer. Arbeitsschwerpunkte Persönlichkeitsentwicklung &  
Kommunikation, Rhetorik & Präsentationstechnik, Argumentationstechnik  
und Gesprächsführung, Umgang mit Besserwissern und anderen schwierige  
Situationen, Konfliktmanagement, Körpersprache und -haltung,  
Beschwerde- und Reklamationsmanagement, Work-Life Balance,  
Stressmanagement und Burnout-Prävention, Generation 45+.

**Kosten pro Teilnehmende:** **50 EUR**

Max. Zahl der Teilnehmenden: **30**

Termin: **21.03.2022 / 14-15.30 Uhr**

Ort: **Online - MS Teams**

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Termine 14.03. und 15.03.2022

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Achtsamkeit ist eines DER Schlagwörter der heutigen Zeit. Die Teilnehmer\*innen lernen, was hinter dem Begriff wirklich steckt und wie sie es schaffen können, im Alltag den Autopiloten auszuschalten und in den Achtsamkeitsmodus zu wechseln. Achtsamkeit bedeutet, dass Betroffene in einen bewussten Prozess gehen, in welchem sie ihre volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und den darin auftretenden Gedanken und Gefühle richten. Dies geschieht wertfrei und urteilsfrei und soweit möglich ohne Einfluss von außen oder der Person selbst.

Die Teilnehmer\*innen lernen praktische und hilfreiche Tipps, wie sie Handlungen der Selbstfürsorge in den Alltag integrieren können, die immer und überall eingesetzt werden können.

### **Achtsamkeit als großer Modetrend**

- Was versteht man unter dem Begriff der Achtsamkeit?
- Vom Automodus in den Achtsamkeitsmodus wechseln
- Bewusst die 5 Sinne einsetzen – die Innen- und Außenwelt (wieder) bewusst wahrnehmen
- Entspannt und fokussiert werden durch mehr Achtsamkeit

### **Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge**

- Das Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse in unterschiedlichen Kontexten
- Zwei ungesunde Pole: Egoismus und Altruismus
- Selbstfürsorge als der Mittler zwischen den Polen

### **Bewusst im Hier und Jetzt**

- Emotionale Bedürfnisse und Körperempfindungen wahrnehmen
- Sanfter Einstieg in das Thema Meditation
- Elemente aus dem Mentalen Training
- Persönliche Kraftquellen und Tankstellen aufspüren

### **Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Berufsalltag leben**

- Übungen zur Entschleunigung gezielt in den Büroalltag einbauen
- Den Body Scan kennenlernen und in der Praxis anwenden
- Der Achtsamkeitsspaziergang – einfach und effektiv
- Innere Atmung – äußere Atmung

### **Strategien für den Alltag**

- Das „innere Lächeln“ als persönliche Geheimwaffe
- Techniken aus dem Selbstcoaching als „Soforthilfen“
- Proaktive Kommunikation bei Verletzung der eigenen Grenzen und Bedürfnisse
- Sozialverträglich Nein sagen

Trainerin:

Mag. Michaela Hack

Studium der Biochemie an der Universität Wien, zwei Jahrzehnte Management-Erfahrung mit und ohne Personalverantwortung in international tätigen Unternehmen. Ausbildung zum Systemischen Coach mit Vertiefung Krise, Dipl. Psychologische Beraterin (LSB), Arbeitsschwerpunkte Mentale Gesundheit für Mitarbeiter\*innen, Gesundes Führen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Energiemanagement, Agile Führung, Umgang mit Veränderungen, Work-Life-Balance und Digital-Life-Balance, Zeit- und Selbstmanagement, Resilienz, Burnout-Prävention und Stressmanagement, Business- und Führungskräfte-Coach



**Kosten pro Teilnehmende:** 250 EUR  
Max. Zahl der Teilnehmenden: 15

Termine: 14.03.2022 / 9-17 Uhr  
15.03.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Online - MS Teams, wenn live möglich wird Ort noch bekannt gegeben

# Resilient durch den Tag

Termine 11.04. und 12.04.2022

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

Der Begriff Resilienz hat mittlerweile längst in den Wirtschaftsbereich Einzug gehalten. Ursprünglich stammt er aus der Biologie und bezeichnet die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stresssituationen. Doch was genau steckt hinter diesem Begriff im Arbeitskontext und was können Sie tun, um Ihre persönliche Widerstandskraft, die Ihrer Kolleg\*innen und die Ihres Firmenumfelds proaktiv positiv zu beeinflussen, um möglichst lange und mit Freude in Ihrem Beruf tätig sein zu können?

In diesem Seminar beleuchten wir in 3 Modulen die wichtigsten Ansätze zum Thema Resilienz. Sie erfahren, wie Sie verstärkt Resilienz entwickeln und ausbauen und können so gestärkt in Krisen und schwierigen Situationen agieren.

### Modul 1: Das Konzept der Resilienz

- Resilienzfaktoren
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Selbsttest – Wie resilient bin ich?
- Säule 1: Akzeptanz
- Stressoren in Beruf & Alltag
- Widerstandskraft entwickeln – Zwischen kämpfen und loslassen
- Das Bringin' Bad News Modell
- Annehmen der Realität – Akzeptanz entwickeln
- Säule 2: Optimismus
- Zwei Blickrichtungen
- Selbstreflektion: „Was kenne ich von mir“
- Neue Energie für neue Lösungen
- Die 8 Regeln des Genießens

### Modul 2: Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung und Eigenverantwortung

- Säule 3: Selbstwirksamkeit
- Bedürfnisse und Motive befriedigen als zentraler Baustein
- Werte – Bedürfnisse – Erwartungen: Zusammenhänge erkennen
- Säule 4: Lösungsorientierung: Die Metaprogramme Weg von versus Hin zu
- Über den Umgang mit Ärger
- Gelassenheit üben
- Mehr Achtsamkeit im Alltag
- Säule 5: Eigenverantwortung
- Die Opferrolle verlassen
- Umgang mit Fehlern
- Persönliche Stressverstärker entschärfen durch das Übernehmen von Eigenverantwortung

### Modul 3: Beziehungen und Sinnfindung für eine stabilere Resilienz

- Säule 6: Beziehungen und Netzwerke
- Das eigene Netzwerk scannen
- Energieräuber/Vampire
- Selbstbild/Fremdbild oder wie wirke ich auf andere
- Säule 7: Ziel – Sinn - Visionen
- Wo will ich eigentlich hin und wozu mache ich das alles?
- Das eigene optimale Zielbild kreieren
- Seminarabschluss: Rückblick – Ausblick, Feedback
- Transfer in den Alltag

### Methoden

Ein Mix zwischen Vortrag und Übungen. Zwischen jedem Modul gibt es eine Hausübung, die im kommenden Modul nachbesprochen wird.

### Zielgruppe

Für alle, die sich in neuen, ungewohnten oder herausfordernden Lebensumständen befinden und sich dieser Herausforderung für sich persönlich und im Rahmen ihres Firmenumfelds stellen wollen.

### Trainer:



Mag. Gottfried Kürmer, geb. 1971.

Studium Sportwissenschaften mit der Fächerkombination Prävention/Rekreation an der Universität Wien, Ausbildung zum Kommunikations- und Persönlichkeitstrainer. Arbeitsschwerpunkte Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation, Rhetorik & Präsentationstechnik, Argumentationstechnik und Gesprächsführung, Umgang mit Besserwissern und anderen schwierige Situationen, Konfliktmanagement, Körpersprache und -haltung, Beschwerde- und Reklamationsmanagement, Work-Life Balance, Stressmanagement und Burnout-Prävention, Generation 45+.

**Kosten pro Teilnehmende:** 250 EUR

Max. Zahl der Teilnehmenden: 15

Termine: 11.04.2022 / 9-17 Uhr

12.04.2022 / 9-17 Uhr

Ort: Seminarzentrum Schwaighof  
3100 St. Pölten

# Rücken-, Nacken-, Schulter-Fit

Termine **jeden Do ab 03.03.2022**

Zielgruppe **Interessierte**

---

## SEMINARINHALTE

---

Das Rücken-, Nacken-, Schulter-Fit Training ist ein wichtiger Ausgleich zum Büroalltag und zielt darauf ab, Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

In diesen 8 Einheiten fokussieren wir uns auf alle relevanten Themenbereiche wie Nackenverspannungen, Kräftigung der Lendenwirbelsäule bzw. die Stärkung der Körpermitte. Dieses Training richtet sich sowohl an Einsteiger\*innen, als auch Fortgeschrittene, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

In den ersten Einheiten trainieren wir im Stehen bzw. im Sitzen. Es ist daher keine Matte notwendig. Es kann jedoch vorangekündigt dazu kommen, dass je nach Schwerpunkt eine Matte erforderlich sein wird. Zu den jeweiligen Zeiten wird live via Stream mittrainiert.

Die Videos können jedoch jederzeit nachgesehen bzw. nochmals angesehen werden und stehen bis zum 10. Mai zur Verfügung.

**Zu den Live-Trainings und zu den aufgezeichneten Videos kommt ihr mit diesem Link:**

<https://youtube.com/playlist?list=PLMfNSNw1wokmo93idM6WWD59CT6ZRPTne>

### **Achtung!**

Die Einheiten finden außerhalb der Arbeitszeit statt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Bitte verwendet den Firefox- oder Microsoft-Edge Browser, wenn ihr im NÖKU-Netzwerk seid.

### **Trainer:**

Manuel Frank & sein Go-Aktiv-Team

**Kosten pro Teilnehmende:** **0 EURO**

Max. Zahl der Teilnehmenden: **1000**

Termine: **03.03.2022 - 10.05.2022**

**Donnerstag / 16:30-17:15 Uhr**

Ort: **Youtube**

# IT- SEMINARE

WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.

# Video- und Grafikknowhow-Basics

Termin 22.04.2022

Zielgruppe Marketing, Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

In diesem Workshop sollen via Premiere gelernt werden, wie kleinere Videos geschnitten werden können, unterschiedliche Größen bzw. Dateiformate angepasst sowie relativ rasch Rohvideos passend gemacht werden.

- Einführung in Premiere (Oberfläche, Voreinstellungen, Paletten, Navigation)
- Import von Rohvideos, Fotos, Grafiken
- Einfacher Roh- und Feinschnitt
- Übergänge und einfache Farbkorrektur
- Eventuell Vertonung
- Export

Fragen zu After Effects können in der letzten Stunde gestellt werden.

**Trainer:** Herr Mayerhofer, Wifi

**Kosten pro Teilnehmende:** 200 EURO

Max. Zahl der Teilnehmenden: 20

Termine: 22.04.2022 / 09:00-13:00 Uhr

Ort: tba

# IT-Wednesday for Everyone

Termine Je nach Modul via MS  
Teams

Zielgruppe Interessierte

---

## SEMINARINHALTE

---

- 16. März, 10 Uhr:** Vorteile Igel - Einstellungen Igel Monitor/Ton/Mikro/W-Lan - der Einstieg am NÖKU Desktop - warum NÖKU Desktop - kurzer Überblick Hintergrundbild - Erwähnung -> Programme - Rettungsring - Antrag App - Statusseite-> wird für alle neuen Mitarbeiter\*innen empfohlen
- 13. April, 10 Uhr:** IT-Verhaltensregeln: was darf ich, was sollte vermieden werden
- 18. Mai, 10 Uhr:** Vorteile Igel - Einstellungen Igel Monitor/Ton/Mikro/W-Lan - der Einstieg am NÖKU Desktop - warum NÖKU Desktop - kurzer Überblick Hintergrundbild - Erwähnung -> Programme - Rettungsring - Antrag App - Statusseite

Zudem können jederzeit kostenlos Videos und Schulungsunterlagen für **MS Teams** unter folgendem Link aufgerufen werden:

<https://status.noeku.at/display/help/MS+Teams+Schulungsvideos>

# BACKSTAGE- ACADEMY

WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.

Die Anzahl der Schulungen ist dieses Mal aufgrund des CMS Projektes etwas geringer. Die Ausschreibung für die Schulungen für das CMS-Projekt folgt noch. Zudem besteht die Aussicht, dass sobald die Anmeldefrist bei der NÖ Werbung abgelaufen ist, auch hier noch an weiteren Marketing-Seminare teilgenommen werden kann. Die Informationen erhalten Sie dann zeitnah.

Weitere kostenlose externe Webinare finden Sie noch hier:

<https://team.noeku.at/pages/viewpage.action?pageId=63209853>

---

## SEMINAR

---

**29. März 2022 von 9-13 Uhr: Workshop Marketingabteilung der Zukunft, vor Ort (tba)**

- Welches Personal mit welchen Skills benötige ich, um den Herausforderungen der Zukunft im Marketing gewachsen zu sein?
- Change: Wie transformiere ich Personalressourcen und Skills in einem bestehenden Team?
- Change: Recruiting: Welche Skills / Positionen sollte ich ausschreiben?
- Spielt zB klassische Pressearbeit noch eine Rolle oder wie verändert sie sich?
- Verhältnis von klassischem Marketing zu digitalem Marketing: Wie transformiere ich ein Team, wie schaffe ich den Wandel?

---

## SEMINAR

---

**5. April 2022 von 9-12 Uhr: Workshop TikTok, via MS Teams**

- TikTok Content: How to?
- TikTok Zielgruppen und ihre Ansprache
- Influencer Kooperationen & Marketing
- Erfolgsgeschichten & Best Practices

---

## SEMINAR

---

**12. Mai 2022 von 9-12 Uhr: Workshop Kampagnenstrategie, via MS Teams**

- Kampagnenstrategie für 2022
- Zusammenspiel Online & Offline
- Kampagnen Setup für Meta nach iOS Update
- Datenschutz Überblick

**Anbieter:** SlopeLift

**WIR.HIER.KULTUR.  
WIR.HIER.BILDUNG.**