

Gemeinsam mit Herz



volkshilfe. Steiermark **BETRIEBSRAT**

SEMINAR ANGEBOTE 2026

Körper
und
Seele
im
Einklang



Inhalt

Einleitung	3
Häufig gestellte Fragen	4 – 5
Seminare	
Meiner eigenen Kraft vertrauen	6
Das Leben lieben lernen	7
Aktiviere und stärke deine Kraftquellen	8
Zeit nehmen für Körper, Geist und Seele	9
Anmeldung	10
Platz für Notizen	11

Gemeinsam
mit Herz



volkshilfe. Steiermark **BETRIEBSRAT**

Liebe MitarbeiterInnen!

Der Dienst an unseren KundInnen, BewohnerInnen und Kindern ist eine sehr wertvolle, erfüllende und bereichernde Tätigkeit. Er kann aber auch sehr anstrengend und fordernd sein. Denn gerade Menschen, deren Wunsch es ist anderen zu helfen, vergessen dabei oft sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse.

Deshalb ist es dem Betriebsrat ein besonderes Anliegen, Seminare anzubieten, bei denen man Kraft und Energie tanken kann, um den schwierigen Arbeitsalltag besser bewältigen zu können.

Wir würden uns freuen, wenn du die Seminarangebote des Betriebsrates in Anspruch nimmst.



Beatrix Eiletz e.h.
Betriebsrätin



Waltraud Stock e.h.
Betriebsrätin



Heidelinde Fürntrath e.h.
Betriebsrätin

Häufig gestellte Fragen

1. Wie erfolgt die Anmeldung?

Die Anmeldung erfolgt mit deiner Einzahlung auf unser Bankkonto.

Wichtig: den Seminarnamen und die Seminarnummer angeben.

Die Einzahlung ist gleichzeitig die Anmeldung. Aufnahme in die TeilnehmerInnenliste erfolgt nach Einzahlungseingang auf unserem Konto.

2. Wann informiere ich meine/n Vorgesetzte/n?

Wenn du dich zu einem Seminar angemeldet bzw. die Anmeldegebühr einbezahlt hast, dann bitte unbedingt deine/n Vorgesetzte/n darüber informieren, damit der Seminartermin bei der Dienstplanung berücksichtigt werden kann.

3. Welche Kosten muss ich selbst tragen?

Der Selbstkostenbeitrag beträgt für Verpflegung, Übernachtung und ReferentInnen **35,- Euro**.

4. Was ist, wenn ich an dem Seminar nicht teilnehmen kann?

Solltest Du verhindert sein (Krankheit, Dienstplanorganisatorisch...), bitten wir dich umgehend um telefonische Abmeldung. Denn nur in diesem Fall können wir dir deine Seminargebühr retournieren.

5. Muss ich bei diesen Seminaren immer dort übernachten?

Für unsere 2-tägigen Seminare sind Einzel-Zimmer reserviert.

TeilnehmerInnen sollten das Angebot mit Übernachtung nutzen.

Bei einem gemütlichen Abend kann man sich kennenlernen und austauschen. Solltest du ohne Abmeldung die Übernachtung nicht in Anspruch nehmen, müssen wir eine Stornogebühr für das Zimmer verlangen.

Für weitere Auskünfte
steht Katharina Ableitner
unter **0316 / 58 53 93**
oder **0676 / 8708 36 161**
gerne zur Verfügung.

6. Bekomme ich eine Bestätigung?

Bei Seminarabschluss bekommst du eine Teilnahmebestätigung über die Stunden der Weiterbildung ausgehändigt.

7. Wie schreibe ich die Arbeitszeit bei Fortbildungen?

Für die Seminare kannst du deine Weiterbildungstage nutzen.

Als Arbeitszeit gilt die jeweilige tägliche Sollarbeitszeit.

Beispiel: Bei einer Wochenstundenverpflichtung von 20 Stunden, werden pro Tag 4 Stunden als Arbeitszeit berechnet.

8. Wieviele Weiterbildungstage stehen mir zu?

**Alle KollegInnen im Mobilen Dienst/Betreutes Wohnen/
Essenszustellung:** 4 Tage lt. Anstellungsausmaß

Alle KollegInnen in Seniorenzentren: 2 Tage lt. Anstellungsausmaß

Alle KollegInnen in der Verwaltung: 2 Tage lt. Anstellungsausmaß

PädagogInnen/BetreuerInnen/Tagesmütter: 3 Tage

PädagogInnen und BetreuerInnen mit Eintritt bis 13.5.2015:
3 Tage und 2 Tage lt. Anstellungsausmaß

Bereichsleitung: 4 Tage lt. Anstellungsausmaß.

1. Meiner eigenen Kraft vertrauen

In diesem Seminar werden Sie besonders in das Vertrauen des eigenen Lebens geführt. Sie erkennen Ihre eigenen Stärken und überall dort, wo diese Stärken vermindert sind, können Sie sie durch Bewusstwerdung wieder erneuern.

Was bedeutet Urvertrauen für Sie?

Unser Lebensweg ist immer wieder geprägt von Veränderungen. Genau dann ist Urvertrauen die Kraft, die uns Stärke, Mut und Hoffnung gibt sich diesen Veränderungen zu öffnen.

Die Energie des Urvertrauens ist in jedem von uns tief verwurzelt, denn wir bringen sie in dieses Leben mit. Doch schwierige Situationen auf unserem Lebensweg, Kränkungen oder Ereignisse, die uns tief aufwühlen und erstarren, lassen unser Urvertrauen schwinden. In diesen beiden Tagen werden Sie wieder die Erfüllung des Urvertrauens kennen lernen.

Inhalt des 2-Tage-Seminars



Anna Riener

- Die eigene Kraft wieder spüren lernen.
- Die Freude in alltäglichen Tätigkeiten entdecken.
- Oasen der Ruhe im Alltag finden.
- Bewusstwerdung der Bedeutung gesprochener Worte.
- Spiegelfunktionen im Alltag deuten lernen.
- Die Gesundheit durch positive Emotionen bestärken.

Seminar
NUMMER

1.1
1.2

TERMIN

05. + 06.05.2026 (9-16 Uhr)
13. + 14.10.2026 (9-16 Uhr)

ORT

Eckbergerhof, Gamlitz
Hotel Liebmann, Laßnitzhöhe

Seminargebühr: 35 € einbezahlen (gilt gleichzeitig als Anmeldung) – siehe auch Seite 10! Max. 18 TN.

2. Das Leben lieben lernen

Liebe ist das Bindeglied zu allem was der Heilung bedarf.

Lernen wir uns selbst wieder zu lieben, können wir ein größeres Verständnis für Situationen im Alltag aufbauen. Erst wenn wir die Liebe mit unserem Leben tiefer erfassen, beginnen unsere Wünsche Wirklichkeit und Wahrheit zu werden.

Denn über die Liebe bauen wir schöpferische Kräfte auf, die uns im Alltag Leichtigkeit, Freude und Harmonie vermitteln.

Inhalt des 2-Tage-Seminars

- Die eigene Liebe im Herzen entdecken und spüren.
- Liebe für das Tun im Alltag finden.
- Stresse durch Liebe ersetzen.
- Körperliche Mängel mit Liebe erfüllen.
- Alte Strukturen und Gewohnheiten in Leichtigkeit und Erfüllung wandeln.



Anna Riener

Seminar
NUMMER

TERMIN

ORT

2.1

21. + 22.04.2026 (9-16 Uhr)

MT Hotel, Zeltweg

2.2

23. + 24.09.2026 (9-16 Uhr)

Steiermarkhof, Graz

Seminargebühr: **35 €** einbezahlen (gilt gleichzeitig als Anmeldung) – siehe auch Seite 10! Max. 18 TN.

3. Aktiviere und stärke deine Kraftquellen

Alles was du brauchst, hast du bereits in dir. Dennoch gibt es im Alltag immer wieder kräfteraubende Situationen, die dich an deine Grenzen bringen.

In diesem Seminar beschäftigst du dich mit deiner Resilienz – deiner psychischen Widerstandskraft. Du begibst dich auf die Suche nach deiner persönlichen inneren und äußeren Kraftquelle und findest heraus, wie du sie im Alltag gut einsetzen kannst. Wir begleiten dich dabei, deine Kraftreserven optimal zu nutzen und lernen mit dir Grenzen zu setzen.

In einem wunderschönen Ambiente gibt es viel Raum für persönlichen Austausch in der Gruppe.

Es kommen theoretische Inputs sowie verschiedene Spür- und Wahrnehmungsübungen zum Einsatz.

So gestärkt, kannst du in deinem Alltag immer wieder auf deine eigenen, persönlichen Kraftquellen zurückgreifen.



Petra Korent
Lebens- und
Sozialberaterin
Coach
Systemische
Aufstellungsleiterin
Supervisorin



Sabine Pichler
Lebens- und Sozial-
beraterin
Mal- und Gestaltungs-
therapeutin
Systemische
Aufstellungsleiterin
Mentaltrainerin

Seminar
NUMMER

3.1

TERMIN

22. + 23.09.2026 (9-16 Uhr)

ORT

Zur goldenen Krone Weiz

Seminargebühr: **35 €** einbezahlen (gilt gleichzeitig als Anmeldung) – siehe auch Seite 10! Max. 18 TN.

4. Zeit nehmen für Körper, Geist und Seele

Du kannst ein Musikinstrument oder eine Fremdsprache lernen und du trainierst täglich deine Muskeln und das fühlt sich leicht und selbstverständlich für dich an. Genauso kann dein Gehirn und dein Körper lernen, wie du deine Gedanken und deinen Körper steuern kannst. Mit Mentaltraining begibst du dich auf einen persönlichen Entwicklungsweg, der einen enormen Veränderungsprozess in Gang setzt.

Dieses Seminar hilft dir mit den Herausforderungen deines Lebens besser umzugehen. Du lernst welche Übungen und Rituale dir auch in herausfordernden Zeiten Kraft und Sicherheit geben.

Inhalte und Ziele des Seminars:

- Wie nutze ich die Kraft meiner Gedanken?
- Wie kann ich Stress und/oder anstrengende Situationen im Alltag besser meistern?
- Welche Ausgleichs- und Entspannungsübungen geben mir Kraft?

Lass uns gemeinsam mehr Leichtigkeit und Fülle in unser Leben bringen.



MMag. Anna Ramert

Lebens- und
Sozialberaterin
Mentaltrainerin
Sportwissenschaftlerin
Medizinische Masseurin

Seminar

NUMMER

TERMIN

ORT

4.1 **14. + 15.04.2026** (9-16 Uhr)

MT Hotel, Zeltweg

4.2 **28. + 29.05.2026** (9-16 Uhr)

Bildungshaus Schloss St. Martin

4.3 **15. + 16.10.2026** (9-16 Uhr)

Bildungshaus Schloss St. Martin

Seminargebühr: **35 €** einbezahlen (gilt gleichzeitig als Anmeldung) – siehe auch Seite 10! Max. 18 TN.

Anmeldung

Bitte die Seminargebühr jeweils in Höhe von **35,- Euro**
(GILT GLEICHZEITIG ALS ANMELDUNG)
unter Angabe

- der Seminarnummer,
- des Seminarnamens und
- dem Namen der teilnehmenden Person

an folgende Bankverbindung einzahlen:

BIC BAWAATWW
IBAN AT96 1400 0893 1011 0036



Für weitere Auskünfte steht Katharina Ableitner
unter 0316/58 53 93 oder 0676/ 8708 36 161,
Mail: katharina.ableitner@stmk.volkshilfe.at
gerne zur Verfügung.

Mit freundlichem Gruß
DEIN BETRIEBSRAT

Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Gemeinsam
mit Herz 

volkshilfe. Steiermark BETRIEBSRAT

**Volkshilfe Steiermark
gemeinnützige Betriebs GmbH – Betriebsrat**

8020 Graz, Sigmundstadl 34/Top 3,

Telefon 0316/585393

E-Mail: betriebsrat@stmk.volkshilfe.at

www.brvolkshilfestmk.at

IBAN: AT96 1400 0893 1011 0036

BIC: BAWAATWW

UID: ATU 52684304,

DVR: 2107883, FN: 207240s,

LG f. ZRS Graz

