

# VAN GINNEKEN

Gesundheit  
Kommunikation  
Projektbegleitung  
Coaching

van-ginneken.at

**SEMINARPROGRAMM  
2025**



## SEMINARE

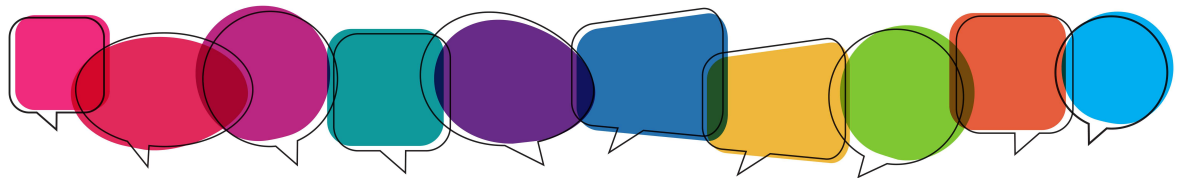
Achtsam durch den (beruflichen) Alltag	S. 5
Gesundheitskompetenz für Führungskräfte	S. 6
Arthrose - Auszeit	S. 7

## PROJEKTMANAGEMENT WORKSHOPS

Idee:ale Gesundheitsförderung	S. 8
Idee:al in der Startphase	S. 8
Idee:al in der Umsetzung	S. 8

VAN

**GINNEKEN**



C O M M U N I C A T I O N

## SEMINARE

Motivational Interviewing - der Grundkurs	S. 9
Motivational Interviewing - die Masterclass	S. 10
Motivation und Jugend	S. 11
Fragen und Zuhören als Führungstools	S. 12
Ich hasse dich! Und kann dich dennoch wertschätzen	S. 13
Animal Assisted Leadership Training	S. 14

VAN

**GINNEKEN**



## SEMINARE\*

Ressourcenarbeit und Stressmanagement	S. 15
The Personal Growth Factor	S. 16
Auf ins neue Leben	S. 17

\* Diese Seminare sind auch als Einzelcoachings buchbar

VAN

**GINNEKEN**





Veranstaltungsplanung

S. 18

Kontakt

S. 19

VAN

**GINNEKEN**

# SEMINARE

## ACHTSAM DURCH DEN (BERUFLICHEN) ALLTAG

Manchmal rauscht der Alltag nur so vorbei. Ein Termin folgt dem Nächsten. Sowohl Familie als auch Beruf verlangen viel ab, nur man selbst bleibt auf der Strecke. Der Rücken zwickt. Der Kopf tut weh. Die Hände sind schwer.

Ein Seminar für alle, die wieder zu sich selbst finden wollen und damit Ihrer Gesundheit wieder einen Schubs in die richtige Richtung geben wollen.

### Seminarinhalte

- Blick in den ICE des Lebens
- Alltagstimeline
- Schmerzanalyse
- Belastungs-Belastbarkeitsanalyse
- Achtsamkeitsübungen
- Aktivitätenscoring
- Veränderungsmanagement

### Seminar details

Dauer: 4 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 10

Erholung und Ernährung sind Teil dieses Kurses, daher ist er ausschließlich in Kombination mit einem Aufenthalt in einem Bio-Hotel buchbar.



# SEMINARE

## GESUNDHEITSKOMPETENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Nur gesunde Arbeitnehmende sind auch leistungsfähig und somit dem Betrieb zuträglich. Ein basales Verständnis für die allgemeine, eigene und betriebliche Gesundheitskompetenz kann Einblicke darüber geben, woher vermehrte Krankenstände kommen und Einsichten darüber wie diese vermieden werden können.

Entwickeln Sie erste Ideen zur Verbesserung Ihrer betrieblichen Gesundheitskompetenz.

### Seminarinhalte

- Was ist Gesundheit?
- Das österreichische Gesundheitssystem
- Geschlechterspezifische Gesundheit
- Faktoren für Gesundheit und Krankenstände
- Gesundheit im Betrieb
- Ideenentwicklung zur Verbesserung der betrieblichen Gesundheitskompetenz

### Seminar details

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 10 pax

Auch in Kombination mit den Idee:al - Modulen (siehe S. 8) buchbar!

**Dieses Seminar ist auch als Vortrag verfügbar.**



# SEMINARE

## ARTHROSE AUSZEIT

Tun Sie sich und ihren Mitarbeitenden etwas Gutes.

Gönnen Sie sich gemeinsame Zeit und Gesundheitsvorsorge in Einem.

Lernen Sie Ihre Gelenke zu schützen, Arthroseschmerzen einzudämmen und Deformitäten zu vermeiden.

### Seminarinhalte

- Arthrose / Arthritis leicht erklärt
- Ein Blick in unsere Gelenke und ihre Bedürfnisse
- Arthrosesymptome schneller erkennen / Schmerz vermeiden
- Individuell "gute" vs. "schlechte" Aktivitäten im Alltag erkennen
- Gelenkschutz ausprobieren und anwenden
- Tipps und Tricks für Zuhause und den Beruf

### Seminardetails

Dauer: 3-4 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16 pax

Erholung und Ernährung sind Teil dieses Kurses, daher ist er ausschließlich in Kombination mit einem Aufenthalt in einem Bio-Hotel buchbar.





# PROJEKTMANAGEMENT WORKSHOPS

Design Thinking

## IDEE:ALE

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wertfreier Blick in die bestehende Gesundheitsförderung im Betrieb und die einzelnen Arbeitsplätze.

Problemanalyse

Ergebnispräsentation

## IDEE:AL IN DER STARTPHASE

Sie sind auf IDEENSUCHE für Innovation im Gesundheits- oder Public Health Sektor? Oder brauchen GESUNDHEITSFÖRDERNDE MASSNAHMEN in Ihrem Betrieb, die auch wirklich angenommen werden?

## IDEE:AL IN DER UMSETZUNG

Haben Sie vielleicht bereits eine Idee und wissen noch nicht wie Sie diese UMSETZEN wollen?

Ich begleite Sie auf DESIGNTHINKER Manier durch die kreativste Zeit ihres Projektes. Verlegen wir gemeinsam die Grenzen Ihrer Vorstellung.

**Als Einzelmodule oder Gesamtpaket buchbar**

Inhalte

# GESUNDHEIT



# SEMINARE

## MOTIVATIONAL INTERVIEWING - DER GRUNDKURS

Motivational Interviewing ist ein Gesprächsführungskonzept, um Menschen in ihren Veränderungswünschen zu begleiten und die intrinsische Motivation zu erhöhen. Es ist ein klient:innenzentrierter und direkter Ansatz und gibt die Möglichkeit Menschen da abzuholen, wo sie gerade stehen und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit an sich selbst zu arbeiten und Ihre eigene Veränderungsmotivation auf die Probe zu stellen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu schulen und zu verfeinern und die Basis für eine offeneren, effektivere Gesprächsführung zu legen.

### Seminarinhalte

- Grundlagen zum Motivational Interviewing (MI)
- Menschenbild und Grundhaltung von MI
- von offen Fragen zu aktiv zuhören – Basiskompetenzen der motivierenden Gesprächsführung
- Umgang mit Widerstand
- Veränderungsmotivation erkennen und fördern
- Üben, üben, üben, üben ...

### Seminar details

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16 pax (größere Gruppen auf Anfrage möglich)

# KOMMUNIKATION

# SEMINARE

## MOTIVATIONAL INTERVIEWING - DIE MASTERCLASS

Unabhängig davon welche Gesprächsführungstechniken Sie gelernt haben, ist Üben die wichtigste Tätigkeit, um diese in allen Lebenslagen einsetzen zu können. Bei Motivational Interviewing sind die Techniken leicht erlernbar, worum es geht ist eine geeignete innere Haltung einzunehmen. In der Masterclass wird die Arbeit mit Ressourcen und Stärken ebenso vertieft wie das Hervorlocken von Change- und Confidence Talk. Von Widerstand zu sicherer Umsetzung eines neuen Verhaltensmusters.

### Seminarinhalte

- Vertiefung und Ausdifferenzierung der Inhalte von Teil 1
- Die vier MI-Gesprächsprozessschritte
- Werte-Entwicklungs-Quadrat
- Aktives Zuhören für Fortgeschrittene
- Motivation fördern bei heiklen Themen
- Hervorlocken und Stärken von Change- und Confidence Talk
- Ressourcenförderung

### Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16 pax (größere Gruppen auf Anfrage möglich)

# SEMINARE

## MOTIVATION UND JUGEND

Ob im Lehrlings- oder einem anderen Ausbildungssetting, aufgrund Ihrer Entwicklungsphase ist die Motivation von Jugendlichen nicht immer einfach in die richtigen Bahnen zu leiten.

Motivational Interviewing ist ein Gesprächsführungskonzept, um Menschen in ihren Veränderungswünschen zu begleiten und die intrinsische Motivation zu erhöhen. Es ist ein klient:innenzentrierter und direkter Ansatz und gibt die Möglichkeit Menschen da abzuholen, wo sie gerade stehen und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen.

Dieser Kurs richtet sich speziell an all jene, die tagtäglich mit Jugendlichen arbeiten.

### Seminarinhalte

- Grundlagen zum Motivational Interviewing (MI)
- die Entwicklung von Jugendlichen
- von offen Fragen zu aktiv zuhören – Basiskompetenzen der motivierenden Gesprächsführung
- Widerstand von Jugendlichen
- Umgang mit Widerstand
- Veränderungsmotivation erkennen und fördern
- Üben, üben, üben, üben ...

### Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16 pax

# SEMINARE

## FRAGEN UND ZUHÖREN ALS FÜHRUNGSTOOLS

Kennen Sie den Spruch "wer fragt der führt"?

Keine Frage der Welt hilft Ihnen zu führen, wenn Sie nicht auch richtig zuhören gelernt haben. Wer klar senden will, muss auch klar empfangen können.

Es ist nicht nur wichtig, welche Fragen Sie stellen, sondern auch wie. Genauso ist es wichtig nicht nur die Antworten zu hören, sondern auch wie diese ausgesprochen wurden. In diesem Kurs fühlen Sie in die Tiefen der Gesprächsführung und lernen reflektiert als Führungskraft zu kommunizieren.

### Seminarinhalte

- von offen Fragen zu aktiv zuhören
- von 4 Schnäbeln und 4 Ohren
- Widerstand und Konfrontation
- Ressourcenarbeit
- Üben, üben, üben, üben ...

### Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16 pax (größere Gruppen auf Anfrage möglich)



# SEMINARE

## ICH HASSE DICH! UND KANN DICH DENNOCH WERTSCHÄTZEN

Wir alle müssen ab und zu auch mit Menschen auskommen, mit deren Charakter wir nicht sympathisieren. Für ein harmonisches Miteinander eine schwierige Basis. Wertschätzung ändert nicht nur den eigenen Blick auf das Gegenüber sondern auch den Umgang miteinander. Lernen Sie eine wertschätzende Haltung und erfahren Sie wie es ist mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

### Seminarinhalte

- aktives Zuhören
- von 4 Schnäbeln und 4 Ohren
- Werte-Entwicklungs-Quadrat
- kollegiale Beratung
- vom Werte schätzen zum Wertschätzen
- Üben, üben, üben, üben ...

### Seminar details

Dauer: 2 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16 pax (größere Gruppen auf Anfrage möglich)

# KOMMUNIKATION

# SEMINARE

## ANIMAL ASSISTED LEADERSHIP TRAINING

Wertfrei, unmittelbar und klar. So kommunizieren Tiere und geben damit auch sehr deutlich Feedback auf Ihr Führungsverhalten.

Dadurch erhalten Sie echtes Feedback und Selbsterkenntnis. Sie stärken Ihre Anpassungsfähigkeit und Flexibilität und verbessern Ihre Problemlösefähigkeiten. Außerdem fördert die Arbeit mit Tieren Achtsamkeit und Präsenz.

Erleben Sie Führen neu!

### Seminarinhalte

- bedürfnisorientierte Kommunikation
- Tierspezifische Details
- Problemstellungen neu gedacht
- wie aus Tierzentrierung - Personenzentrierung wird
- Videoanalyse der non-verbale Kommunikation

### Seminardetails

Dauer: 2 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 6 pax

Im Osten Österreichs: Hühner, Lamas / Alpakas

In Ungarn (<https://oregmalom.hu/>): auch Greifvögel möglich!

# SEMINARE

## RESSOURCENARBEIT UND STRESSMANAGEMENT

Manchmal wächst Ihnen alles über den Kopf?  
Sie wissen vor lauter Terminen weder ein noch aus?  
Die Last auf Ihren Schultern ist manchmal unerträglich?

Oder merken Sie, dass es Ihren Mitarbeitenden so geht und wollen Sie rechtzeitig eingreifen, bevor langfristige Krankenstände drohen?  
Ressourcen und Stärken zu fördern, bedeutet gleichzeitig Stress zu minimieren.

### Seminarinhalte

- aktives Zuhören
- Zielfindung
- Ressourcenarbeit
- Stärken - Schwächenanalyse
- vom Werte schätzen zum Wertschätzen
- Üben, üben, üben, üben ...

### Seminar details

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max.8 pax

Coachingseminaren brauchen Freiraum und sollten daher immer extern stattfinden.

**Dieses Seminar ist auch als Einzelcoaching verfügbar.**

# COACHING



# SEMINARE

## THE PERSONAL GROWTH FACTOR

Ich bin ...

ja wer oder was denn eigentlich?

Egal ob ZIELFOKUSSIERUNG oder SELBSTFINDUNG. Wenn Sie präventiv gegen BURNOUT arbeiten wollen.

Ich begleite Sie, wenn Sie an den Herausforderungen des Lebens WACHSEN wollen.

Es wird mit verschiedenen Coachingtools gearbeitet, so u.a. mit dem ZRM®, dem inneren Team, dem Werte-Entwicklungsquadrat, dem PSI und noch vielen anderen. Doch die wichtigsten sind REFLEXION. RUHE. RESPEKT.

### Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 6 pax

Coachingseminare brauchen Freiraum und sollten daher immer extern stattfinden.

**Dieses Seminar ist auch als Einzelcoaching verfügbar.**



# SEMINARE

## AUF INS NEUE LEBEN

Rauchen. Ungesunde Essgewohnheiten. Schlafmangel. Bewegungsmangel.

Unser Lebensstil beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit. Sie haben dies bereits erkannt, wollen auch gerne etwas ändern, wissen jedoch nicht wie? Oder haben es vielleicht schon versucht, sind jedoch gescheitert?

Dieses Seminar soll Klarheit schaffen. Ihnen Möglichkeiten vor Augen führen und die Erfolgchancen erhöhen.

Gehen Sie mit offenen Augen und Armen in ein neues Leben.

### Seminarinhalte

- Bedürfnisbewusstmachung
- Zielbeschreibung
- Mottoziele
- Absichtsbildung
- Handlungsplanung
- Ausfallsprävention
- erste Durchführung

### Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 6 pax

Coachingseminare brauchen Freiraum und sollten daher immer extern stattfinden.

**Dieses Seminar ist auch als Einzelcoaching verfügbar.**







## VERANSTALTUNGSPLANUNG

Ob Inhouse oder extern <sup>VAN</sup> GINNEKEN - Seminare passen sich Ihren Gegebenheiten an. Da die meisten Seminare jedoch sehr reflektierend sind und daher einen persönlichkeitsbildenden Charakter aufweisen empfehlen wir diese extern anzubieten.

Ich habe Kontakte zu Location-Anbietern in ganz Österreich und Ungarn und passen und übernehme im Zuge meines All-In-Services gerne die Organisation und Planung.

VAN

GINNEKEN



[www.van-ginneken.at](http://www.van-ginneken.at)



[florentina@van-ginneken.at](mailto:florentina@van-ginneken.at)



+43 (0) 660 - 6211499



Turbagasse 11  
7423 Pinkafeld



VAN

GINNEKEN