

Zentrum für Persönlichkeitsbildung der PH OÖ (hepi):
Seminarprogramm 2025/26 – Seminare mit freien Plätzen

Titel	Termin	Referent*innen	Ort	Beschreibung
<u>Kraftschöpfen zu Schulbeginn mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Kreativität</u> 26F5ÜZLP11	02.09.2025 08.09.2025 22.09.2025 06.10.2025 20.10.2025	KL: Maria Resnitschek Ref: Helga Luger-Schreiner	PH OÖ, online	ACHTSAMKEIT, SELBSTFÜRSORGE und KREATIVITÄT sind Basis für gelingendes pädagogisches Wirken und zugleich Burnout-Prävention. Die wissenschaftliche Forschung bestätigt die positive Wirkung. Wenn Lehrer*innen eine achtsame, authentische und freudvolle Haltung leben, wirkt sich dies auch unmittelbar positiv auf Schüler*innen aus: gelebte Leichtigkeit und Stärke inmitten der Herausforderungen des Schulalltags.
<u>Stark und resilient im Schulalltag – Neurokreatives Zeichnen für Stressabbau</u> 26F5ÜFLP09	02.09.2025	KL: Maria Resnitschek Ref: Michaela Wallner	PH OÖ	NEURODINGS® ist eine Zeichenmethode, die Kreativität und Neurowissenschaft mit Entspannung verbindet. Durch einfache Übungen können in einem meditativ entspannten Zustand Stress und Ängste abgebaut sowie (Lern-) Blockaden und negative Emotionen ausgedrückt und positiv transformiert werden. Neurokreatives Zeichnen fokussiert emotionale Intelligenz, Selbstreflexion, und Bewusstseinsveränderungen.
<u>Trauma im Kontext Schule</u> 26F5ÜFLP05	05.09.2025	KL: Dominik Buchmeier Ref: Julia Kolbeck	PH OÖ	Wenn Pädagog*innen traumatisierte Kinder und Jugendliche unterrichten, werden sie vor große Herausforderungen gestellt. Diese Fortbildung soll sie mit grundlegendem Wissen über Trauma und Traumafolgestörungen versorgen, um gute Beziehungen und einen traumasensiblen Unterricht zu ermöglichen. Auch werden Selbsterfahrung, Austausch und Interventionsmöglichkeiten geboten.

<u>Das Herz der Schule neu entdecken</u> 27F5A3LP02	24.09.2025 08.10.2025 05.11.2025 03.12.2025 14.01.2026 04.02.2026 04.03.2026 15.04.2026 13.05.2026 10.06.2026	KL: Hannah Haider Ref: Valtl u.a.	online	Die Jahresgruppe ist für Lehrpersonen, die ihre pädagogische Praxis aus dem Blickwinkel von Achtsamkeit und Mitgefühl reflektieren und ihren Beruf als Beitrag zu ihrem persönlichen Wachstum nutzen wollen. Emotionale Rückenstärkung, Aufbau von Resilienz und kollegialer Dialog sind Themen dieser Fortbildung. Weitere Einzelheiten unter: https://herz-der-schule.at/jahresgruppe/ .
<u>Viele Fragen stellt der Schulalltag – Jahressupervisionsgruppe</u> 26F5ÜZPR06	6.10.2025 und weitere Termine nach Vereinbarung	KL: Renate Leeb-Brandstetter Ref: Renate Leeb-Brandstetter, Nicola Gerlinger	PH OÖ	Diese Seminarreihe ist sowohl themenspezifisch als auch individuell ausgerichtet. Selbst mitgebrachte Fälle aus dem beruflichen Alltag werden mit Blickrichtung der systemischen Lösungsorientierung bearbeitet, z.B. Gruppensupervisionsmethoden, Aufstellungsarbeit und Coachingelementen. Die Teilnehmer*innen selbst und ihre unterschiedlichen Lösungsvorstellungen stellen eine wesentliche Ressource dar.
<u>Angst und Depression bei Kindern/Jugendlichen verstehen und professionell begleiten</u> 26F5ÜZLP02	21.10.2025	KL und Ref.: Dominik Buchmeier	PH OÖ	Angst und depressive Gefühle (Lustlosigkeit, fehlender Antrieb, etc.) sind integraler Bestandteil unseres Erlebens. Nach existentielltem Verständnis führt ein Übermaß dieser Gefühle zu psychischer Überforderung und sogenannten Copingmechanismen. Dieses Verständnis ermöglicht Pädagog*innen den professionellen Umgang mit eigenen Überforderungen bzw. mit überforderten Kindern/Jugendlichen.
<u>Rhetorische Tipps und mentale Stärkung in herausfordernden Zeiten</u> 26F5ÜZKO03	16.12.2025	KL: Nicola Gerlinger Ref: Nicola Gerlinger	PH OÖ	Kommunikativ und mental stark sein und bleiben durch gezielte rhetorische Strategien und Ressourcenanbindung, handlungsfähig, stressresistent und gesund mit Freude im Lehrberuf sind die Ziele dieser Fortbildung. Zahlreiche Praktische Anleitungen und Übungen können sofort umgesetzt und in Ihren Alltag integriert werden.

<u>Prävention von Essstörungen</u> 27F6A3LP13	03.02.2026	KL: Ilse Polleichtner Ref: Violetta Palka	Institut für Suchtprävention Hirschgasse	Im Seminar werden Tools zum Thema positives (Körper-)Selbstbild bzw. Reduzierung des Gewichtsstigmas vorgestellt. Die TeilnehmerInnen erhalten auch einen Überblick über die Formen von Essstörungen und die aktuellen Trends sowie über die Möglichkeiten der Prävention in der Schule. Als Basisliteratur wird das Unterrichtsmaterial x-act Essstörungen verwendet (www.praevention.at).
<u>Wie können wir im pädagogischen Alltag für den Kinderschutz sorgen?</u> 27F6A3LP16	24.02.2026	KL: Elisabeth Peham Ref: Michael Eichinger	PH OÖ	In der heutigen Zeit ist es von entscheidender Bedeutung, dass Pädagog*innen über profundes Wissen zu Themen wie Mediennutzung, Jugendkriminalität, Gewaltformen und Radikalisierungsmöglichkeiten etc. verfügen. Nur auf diese Weise können sie den Schüler*innen die notwendige Unterstützung und den erforderlichen Schutz bieten. Im Seminars werden wertvolle Erkenntnisse aus der Praxis vermittelt.
<u>Fallsupervision: Beratung, Reflexion, Klärung</u> 26F6ÜZPR07	5.3.2026 und weitere Termine nach Vereinbarung	KL: Nicola Gerlinger Ref: Nicola Gerlinger	PH OÖ	Diese Termine sind individuell auf selbst mitgebrachte Fälle aus dem beruflichen Alltag der Teilnehmer*innen ausgerichtet und werden z.B. mit Methoden der Gruppensupervision, Coaching oder aus dem psycho-sozialem Kontext als Beratung bearbeitet. Die Teilnehmer*innen selbst und ihre unterschiedlichen Lösungsvorstellungen stellen eine wesentliche Ressource dar.
<u>ONLINE: Sensible Inhalte: Ängste, unangenehme Gefühle, Pornografie ansprechen</u> 26F6ÜZLP05	09.03.2026	KL: Elisabeth Peham Ref: Thomas Beyer	online	Moralvorstellungen, Religiosität, Kultur und Familientraditionen beeinflussen Kinder und Jugendliche bewusst oder unbewusst, wenn sie - meist ganz plötzlich - vor Tabuthemen wie Pornografie, Ängste, unangenehme Gefühle oder Grenzüberschreitungen gestellt werden. Wie reagiere ich? Sollen Eltern oder die Mitschüler*innen einbezogen werden? Wer kann dabei helfen?
<u>Persönliche Grenzen erkennen und durchsetzen</u>	11.3.2026	KL: Manuela Klaushofer	PH OÖ	Eine bewusstere Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen und Emotionen herstellen. Durch

27F6A3LP17		Ref: Manuela Klaushofer		gezielte Übungen lernen Sie Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und wirksame Strategien zur Durchsetzung dieser Grenzen zu entwickeln. Das Seminar fördert Selbstreflexion und stärkt die Fähigkeit, ein gesundes Gleichgewicht zwischen eigenen Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu finden.
<u>Parents are the first teachers – teachers are the second parents</u> 26F6ÜZLP06	17.03.2026	KL: Elisabeth Peham Ref: Elke Huber	PH OÖ	Wir beschäftigen uns in dieser Fortbildung mit dem Thema „Gelingende Zusammenarbeit mit den Eltern zum Wohlergehen unserer Schüler*innen“. Gewaltfreie, bedürfnisorientierte Kommunikation bietet dabei Unterstützung, mir meiner Werte und Absichten bewusst zu werden und Konfliktsituationen friedvoll zu lösen. Das Arbeiten anhand persönlicher Beispiele soll Einsichten ermöglichen und den Umgang mit konflikthafter Situationen erleichtern.
<u>Beratungstools für den pädagogischen Alltag</u> 26F6ÜZLP12	17.03.2026	KL: Dominik Buchmeier Ref: Klara Prinz- Prüller	PH OÖ	Pädagog*innen sind in ihrem Berufskontext häufig auch als Berater*innen gefordert. In diesem Seminar wird einerseits die grundlegende Theorie der psychosozialen Beratung im pädagogischen Alltag umrissen, gleichzeitig lernen Sie einfache und wirksame Beratungstools (aus der Gestaltberatung und Systemik) kennen, um Ihren Handlungsspielraum zu erweitern.
<u>Wetterfest – Lebenskompetenzprogramm Oberstufe</u> 27F6A3LP18	26.03.2026	KL: Ilse Polleichtner Ref: Dieter Geigle, Violetta Palka	Institut Sucht- prävention Hirschgasse	Lebenskompetenzen sind fächerübergreifende Kompetenzen. Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Problemlösen, Stressbewältigung wirken gesundheitsfördernd, suchtpreventiv, verbessern das Wohlbefinden des Einzelnen, das Klassenklima und steigern die Lernmotivation. Das Seminar bereitet die Umsetzung von Wetterfest mit Theorieinput und praktischen Übungen inkl. einem Manual für die 9.-13. Schulstufe vor.

<u>Kinderschutz im Schulalltag – Warnsignale und Handlungsstrategien</u> 26F6ÜZLP07	07.04.2026	KL: Maria Resnitschek Ref: Katharina Steinkellner	PH OÖ	Dieser Workshop vermittelt fundiertes Wissen zu Kindeswohlgefährdungen, rechtlichen Vorgaben und Handlungsschritten. Praxisnahe Fallbeispiele und Übungen helfen, Warnsignale zu erkennen, professionell zu handeln und betroffene Kinder sensibel zu unterstützen. Ziel ist es, Handlungssicherheit im Kinderschutz zu stärken.
<u>Mentale Stabilität und Resilienz praktischeTools für herausfordernde Zeiten</u> 26F6ÜZLG01	14.4.2026	KL: Nicola Gerlinger Ref: Nicola Gerlinger	PH OÖ	
<u>Schulen lösen Mobbing - No Blame Approach / Praxisseminar</u> 26F6ÜZLP08	14.4.2026	KL: Dominik Buchmeier Ref: Ilka Wiegrefe	PH OÖ	Hier lernen Sie, Mobbing von Konflikten zu unterscheiden: Signale, Handlungen, Folgen, Definitionen. Sie erhalten weitere Informationen zu Cybermobbing. Im Detail erfahren Sie die Schritte des No Blame Approach mit Gesprächsleitfäden und üben diese. Ebenso werden Elterngespräche bei Mobbing thematisiert.
<u>Gefälschte Filme und Bilder aufspüren</u> 27F6A3LP20	27.04.2026	KL: Maria Resnitschek Ref: Thomas Beyer	online	Bilder und Videos sind kein Text-Beiwerk, sie sind der Eyecatcher und ziehen unbewusst die eigentliche Aufmerksamkeit, gerade auch bei Kindern und Jugendlichen, auf sich. Ist es aber der echte Ort, Zeitpunkt oder Zusammenhang? Wurde das Bild manipuliert? Diese potenziellen Manipulationen betreffen alle Medien. Die Pädagoginnen sollen auch Techniken der Manipulation von Bild/Video kennenlernen.
<u>Umgang mit überforderndem Verhalten im Kontext Schule</u> 26F6ÜZLP09	28.04.2026	KL und Ref: Dominik Buchmeier	PH OÖ	Pädagog*innen sind im Umgang mit schwierigen Situationen doppelt gefordert: im Umgang mit den eigenen Emotionen, und im professionellen Handeln. Es ist entscheidend, mit welcher Haltung Pädagog*innen den Herausforderungen begegnen. Die Existenzielle Pädagogik bietet einerseits den theoretisch-anthropologischen

				Unterbau für tieferes Verstehen, andererseits auch sehr praxisnahe Zugänge.
<u>Kinder und Jugendliche in Krisen begleiten</u> 26F6ÜZLP10	12.05.2026	KL: Maria Resnitschek Ref: Elisabeth Hubegger	PH OÖ	Wie wirkten sich Krisen auf Verhalten und Entwicklung von Kindern aus? Wie kann professionelle Unterstützung gelingen? Anhand altersspezifischer Reaktionen und Warnsignale werden protektive Faktoren, die in dieser Situation besonders wichtig sind, erläutert. Die Stärkung der kindlichen Widerstandskraft und eine adäquate Kommunikation im Spannungsfeld Eltern–Kind-Helfersystem stehen im Mittelpunkt.
<u>Wetterfest FollowUp – Lebenskompetenzprogramm Oberstufe</u> 27F6A3LP21	11.6.2026	KL: Ilse Polleichtner Ref: Dieter Geigle, Violetta Palka	Institut Sucht- prävention Hirschgasse	Erfahrungsaustausch und Reflexion stehen im Mittelpunkt. Was ist gelungen? Wo gibt es Hemmschwellen? Fachlicher Austausch und Durchführung zusätzlicher Übungen seitens der Referent*innen. TN können bedürfnisorientiert Themen und Übungen einbringen.
<u>Achtung Smartphone! Risiko und Sucht bei Volksschulkindern</u> 26F6GFLP01	13.07.2026	KL: Ilse Polleichtner Ref: David Vogl	Institut Sucht- prävention Hirschgasse	Volksschulkinder werden immer früher mit digitalen Geräten ausgestattet. Das Seminar diskutiert die neue Lebenswelt der Generation Alpha, deren Denk- und Lebensweise hochgradig digital verlaufen wird. Das Seminar thematisiert die Früherkennung von kritischen Konsummustern und problemtischem Sozialverhalten. Es werden Gegenstrategien anhand von Beispielen und Übungen vorgestellt.
<u>Herausforderungen durch neue Medien im Klassenzimmer</u> 26F6ÜFLP03	14.7.2026	KL: Dominik Buchmeier Ref: Sabine Buchner	PH OÖ Huemer- straße	Was fasziniert Kinder und Jugendliche im Internet? Welche Auswirkung hat dies auf den Umgang miteinander? Wer ist verantwortlich, wenn plötzlich Beleidigungen, Bedrohungen und Ausschlüsse aus Social-Media-Gruppen stattfinden? Rechtliches, Mobbing, sowie die Besonderheiten und der Ablauf von Cybermobbing werden hier ausführlich und praxisnah erarbeitet.

<u>Zusammen.wachsen:</u> <u>Lebenskompetenzprogramm für</u> <u>die Volksschule</u> 26F6GFLP04	14.07.2026 15.07.2026 16.07.2026	KL: Ilse Polleichtner Ref: David Vogl	Institut Sucht- prävention Hirschgasse bzw. Online am 16.7.	Fähigkeiten, die es ihnen ermöglichen mit sich selbst und mit anderen gut umgehen zu können. Durch das Programm wird ein gutes Klassenklima aufgebaut und die Zusammenarbeit in der Klasse gefördert. Alle Teilnehmer*innen erhalten das ausführliche Unterrichtsmanual. Im Seminar wird damit bereits gearbeitet.
<u>Gewaltfreie Kommunikation im</u> <u>Schulalltag – Worte können</u> <u>Fenster sein oder Mauern</u> 26F6ÜFLP02	14.7. 2026	KL: Elisabeth Peham Ref: Astrid Miller	PH OÖ Huemer- straße	Kommunikation bildet die Grundlage für erfolgreiche Verbindungen besonders im Lehrer-Schüler-Verhältnis. Die gewaltfreie Kommunikation (Dr. Marshall B. Rosenberg) ermöglicht eine positive Beziehung durch einfühlsames Zuhören, ehrlichen Ausdruck von Bedürfnissen und wertschätzenden Dialog. Dies fördert nicht nur ein besseres Verständnis, sondern auch ein unterstützendes Lernumfeld.