

WEITERBILDUNG  
BERATUNG  
COACHING  
PROZESSBEGLEITUNG

 KLARER GEIST  
 GESUNDER MENSCH  
 ERFOLGREICHES UNTERNEHMEN

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

WIR QUALIFIZIEREN  
MENSCHEN UND  
ORGANISATIONEN!

# KLARER GEIST GESUNDER MENSCH ERFOLGREICHES UNTERNEHMEN



Im Institut für Arbeit und Entwicklung bündelt movement spezielle Qualifizierungsangebote für Themenbereiche der Arbeitswelt. Die Veränderungen in der Wirtschaftswelt und in der Gesellschaft stellen Unternehmen wie einzelne Personen vor komplexe Herausforderungen. Aus diesem Grund steigt die Nachfrage nach Qualifizierungsangeboten, die gleichermaßen aktuell wie innovativ sind und Antworten auf die konkreten Fragen der Zukunftsgestaltung geben. Hilfreiche Weiterbildungsangebote unterstützen Unternehmen wie Personen bei der Gestaltung zukünftiger Aufgabenstellungen im Hinblick auf wirtschaftliche, berufliche und persönliche Entwicklungsprozesse. Im Institut für Arbeit und Entwicklung wird movement mit qualitativ hochwertigen Angeboten dieser Nachfrage gerecht.

- Ein klarer Geist ermöglicht Innovationen und Entwicklungen, um lösungsorientierte Antworten auf die Fragestellungen unserer Zeit zu geben.
- Nur ein gesunder Mensch ist in der Lage, die beruflichen und persönlichen Herausforderungen im Sinne einer guten Lebensqualität zu meistern.
- Erfolgreiche Unternehmen orientieren sich für eine nachhaltige Entwicklung am Wissen der Zeit und setzen auf qualifizierte MitarbeiterInnen in einer lernenden Organisation.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

# INSTITUT FÜR ARBEIT UND ENTWICKLUNG

Im Institut für Arbeit und Entwicklung werden die Angebote von unserem Team aus PädagogInnen, BetriebswirtInnen, PsychologInnen und SozialmanagerInnen entwickelt und umgesetzt. Wir greifen dabei auf langjährige Erfahrung im Trainings- und Weiterbildungsbereich zurück und legen besonderen Wert darauf, unsere Angebote inhaltlich und methodisch auf die Bedürfnisse unserer Zielgruppen abzustimmen. Die Freude am Lernen, eine angenehme Lernatmosphäre und Praxisbezug stehen genauso im Vordergrund wie die Aktualität der Themen, der Lernunterlagen und die Überprüfung des Lerntransfers in Form einer Evaluation. Unsere Vernetzung und internationalen Partnerschaften ermöglichen es uns immer die neuesten Er-

kenntnisse und Vorgehensweisen in unsere Arbeit einfließen zu lassen.

Wir entwickeln eigene Qualifizierungsangebote, wir setzen sie um und wir achten auf einen nachhaltigen Wissenstransfer im Unternehmen.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUG



# AUSSERGE- WÖHNLICHE KONZEPTE UND MUT

Basierend auf unsere langjährigen Vorerfahrungen bieten wir Ihnen unterschiedlichste, auf die jeweiligen Themenbereiche zugeschnittene Weiterbildungsangebote an. Die Palette reicht von Seminaren, Workshops, Einzelberatung und Gruppencoaching bis hin zu Lehrgängen. Die langjährige Fach- und Methodenkompetenz unserer ExpertInnen fließt in alle Angebote ein. Zusätzlich zu den dargestellten Qualifizierungsangeboten stehen wir auch als „Brainfactory“ zur Verfügung und konzipieren für Sie innovative und auf Ihren Bedarf zugeschnittene Weiterbildungsangebote im Themenkreis einer wertorientierten Arbeitswelt.

Mit unseren Konzeptionen orientieren wir uns an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, entwickeln daraus Qualifizierungsangebote und haben den Mut, diese qualitativ für Personen und Organisationen umzusetzen.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

IM INSTITUT FÜR ARBEIT UND ENTWICKLUNG ENTSTEHEN KONZEPTE IM KONTEXT ZWISCHEN GESUNDHEIT, INDIVIDUALITÄT UND WIRTSCHAFTLICHEM ERFOLG. SIE BIETEN MENSCHEN ALS INDIVIDUALISTEN UND IN IHRER ROLLE ALS ARBEITNEHMERINNEN IN INSTITUTIONEN UND UNTERNEHMEN PRAKTIKABLE LÖSUNGEN IM SINNE EINER ZUKUNFTSORIENTIERTEN ENTWICKLUNG.



FÜR UNTERNEHMEN DER ZUKUNFT    Qualifizierungsangebote und  
Beratungsleistungen

FÜR MENSCHEN MITTEN IM LEBEN    Seminare und Workshops für Ihre berufliche  
und persönliche Weiterentwicklung

ARBEIT UND ENTWICKLUNG  
Angebote zu Arbeitsmarkt und beruflicher  
Laufbahnplanung und Lebensphasenorien-  
tierung

ARBEIT UND GESUNDHEIT  
Zur Unterstützung Ihrer Work-Life Balance

FÜR SIE PERSÖNLICH  
Einzelberatung, Einzelcoaching und Einzel-  
supervision für Ihre persönliche Entwicklung

FÜR SOZIALE ORGANISATIONEN UND  
INSTITUTIONEN    Produkte für Menschen im gesellschafts-  
politischen Kontext

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG



# LEHRGANG DEMO- GRAFIEMANAGERIN!

## Organisation

Der Grundlehrgang zum Demografiemanager besteht aus Grund- und Zusatzmodulen mit je 16 Unterrichtseinheiten und kann berufsbegleitend besucht werden. Die Qualifizierung startet im Oktober 2013 und endet mit Juli 2014. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Am Institut für Arbeit und Entwicklung bieten wir ab Herbst 2013 erstmalig die Qualifizierung zum Demografiemanager/ zur Demografiemanagerin an. Diese bisher in Österreich einzigartige Ausbildung vermittelt Personen im Personal- und Führungsmanagement das notwendige Know-How, um den demografischen Wandel als Chance zu sehen und den damit verbundenen Herausforderungen in den Unternehmen gerecht zu werden.

**Zielgruppe** sind UnternehmerInnen, Führungskräfte, HR-ManagerInnen, PersonalentwicklerInnen und Betriebsräte

Information und Vormerkung unter [www.move-ment.at](http://www.move-ment.at)

## Inhalt

Der Lehrgang nähert sich dem Thema Demografiemanagement in einer umfassenden und ganzheitlichen Sichtweise. Themen sind die betrieblichen Auswirkungen des demografischen Wandels genauso wie die gesellschaftlichen Bereiche und die damit verbundenen Schnittstellen mit den Unternehmen. Methoden und Konzepte eines erfolgreichen betrieblichen Demografiemanagements und die dazugehörigen Analyseinstrumente werden vorgestellt und auch praktisch erprobt. Die Schwerpunktthemen Führung, Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, betriebliche Qualifizierung, Wertemanagement sowie Arbeitsorganisation werden ausführlich behandelt und durch zahlreiche Beispiele aus der Praxis unterlegt. Im Fokus stehen dabei immer die demografische Sichtweise und eine Herangehensweise, die es Ihnen ermöglicht Gelerntes sofort in die betriebliche Praxis umzusetzen.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

Eine Ausbildung für Führungskräfte und Personalverantwortliche mit dem Fokus auf die demografische Entwicklung wird in Österreich schon lange von ExpertInnenen gefordert. movement ist dabei Wegbereiter und möchte dieses wichtige Know-How an Sie weitergeben.

## WIR QUALIFIZIEREN MENSCHEN UND ORGANISATIONEN!

- **Modul 1**  
Zukunftszenarien:  
Unternehmen und Wirtschaft  
im Wandel
- **Modul 2**  
Generationenmanagement:  
Notwendigkeit und Chance
- **Modul 3**  
Instrumente und Methoden der  
Analyse
- **Modul 4**  
Exkursion und Best Practice
- **Modul 5**  
Gesundheit und Demografie
- **Modul 6**  
Lebenslanges Lernen -  
Die Bedeutung von beruflicher  
Weiterbildung und  
Wissenstransfer
- **Modul 7**  
Wertemanagement und  
Unternehmenskultur  
  
Gesundes Führen
- **Modul 8**  
Arbeitsorganisation
- **Modul 9**  
Psychische Fehlbelastungen  
in der Arbeitswelt
- **Modul 10**  
Generationenmanagement -  
Maßnahmenplanung und  
- umsetzung
- **Modul 11**  
Altersgerechte Personal-  
entwicklung anhand des  
movement PE-Kreislaufs



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

# FÜR UNTERNEHMEN DER ZUKUNFT

In Zeiten des Wandels werden von Unternehmen Flexibilität und Lösungsorientierung in immer kürzeren Zeitfenstern gefordert. Mit dem Institut für Arbeit und Entwicklung unterstützen wir Sie bei Ihren vielfältigen Aufgaben; um individuelle und betriebliche Veränderungsprozesse, vor allem mit dem Fokus auf die demografische Entwicklung, so zu gestalten, dass sie zum Unternehmenserfolg beitragen. Unsere Angebote reichen von Workshops, wo Sie sich in praxisnaher Form und mit geringem Zeitaufwand zu aktuellen Themen informie-

ren können, über Prozessbegleitung, Beratung und Coaching, bis zu einem Ausbildungslehrgang. Auf diesen in Österreich einzigartigen Ausbildungslehrgang zum Demografiemanager/zur Demografiemanagerin für Personen im Personal- und Führungsmanagement möchten wir besonders hinweisen. Weitere Qualifizierungsangebote und Beratungsleistungen für Führungskräfte und MitarbeiterInnen konzipieren wir individuell auf Ihren Bedarf zugeschnitten, bei Ihnen im Unternehmen oder an einem der movement Standorte.



- **TESTEN SIE IHR DEMOGRAFIERISIKO!**  
Gratis-Selbsteinschätzung für Unternehmen im Hinblick auf den demografischen Wandel unter [www.move-ment.at](http://www.move-ment.at)
- **MACHEN SIE EINEN BLICK IN DIE ZUKUNFT!**  
Altersstrukturanalyse für Ihr Unternehmen
- **MITARBEITERINNENBEFRAGUNG!**  
So wird die MitarbeiterInnenbefragung ein wertvoller Teil der Unternehmensentwicklung.

- **DIE GESUNDHEIT IHRER MITARBEITERINNEN ARBEITET FÜR SIE!**  
Zukunfts- und altersorientierte betriebliche Gesundheitsförderung
- **MIT MOTIVIERTEN, ARBEITSFÄHIGEN MITARBEITERINNEN DIE ZUKUNFT GESTALTEN**  
Betriebliches Demografiemanagement
- **GENERATIONENMANAGEMENT**  
Betriebliches Demografiemanagement

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG



- **WERTE LIEGEN IM TREND**  
Unternehmensvorsprung durch Wertemanagement
- **ALTERSGERECHTE PERSONALENTWICKLUNG**  
So entdecken und entwickeln Sie MitarbeiterInnenpotentiale und erhalten langfristig die Arbeitsfähigkeit aller Generationen
- **TALENTE FINDEN, BINDEN UND ENTWICKELN**  
Strategisches Personalmanagement
- **DAS NEUE UNTERNEHMENS-ABC**  
Arbeitsbewältigungscoaching für MitarbeiterInnen
- **WIE GUTE FÜHRUNGSARBEIT IHR UNTERNEHMEN FIT MACHT**  
Ressourcenorientierte Führung
- **VERZICHTEN SIE NICHT AUF EINE ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT!**  
MitarbeiterInnengespräche erfolgreich führen
- **WIE ZUKUNFTSTAUGLICH IST IHR UNTERNEHMEN**  
Zukunftsfähiges Wirtschaften mit Corporate-Social-Responsibility
- **FAIRES TRENNUNGSMANAGEMENT**  
Verantwortungsvolles Handeln im Outplacement
- **KEINE QUAL MIT DER QUALIFIKATION**  
Qualifikationsbedarfserhebung und Qualifizierungsrecherche
- **ERFAHRUNGS MANAGEN— VERÄNDERUNGSPROZESS IM ÄLTERWERDEN**  
Vorruhestand im Unternehmen— wie kann das gelingen?
- **DIE DRAMATURGIE DES BERATER-CLOWNS**  
Individuelle Dramaturgie von Beratungsprozessen
- **STEREITEN SIE— ABER RICHTIG!**  
Konstruktiver Umgang mit Konflikten in Unternehmen
- **REDEN WIR DARÜBER**  
Kommunikationstraining für MitarbeiterInnen



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUG



# KURZWORKSHOPS ZUM EINSTIEG

Information zu aktuellen Themen in praxisnaher Form.  
Dauer ca. 3 Stunden. Für HR-Manager, Personalentwickler, Führungskräfte, UnternehmerInnen und Betriebsräte.

- FRAGEN SIE IHRE MITARBEITERINNEN!

Welche Veränderungsprozesse können durch eine MitarbeiterInnenbefragung tatsächlich in Gang gesetzt werden.

Die MitarbeiterInnen sind die wichtigste Ressource Ihres Unternehmens. Sie sind ExpertInnen ihrer Arbeitstätigkeit und ihres Arbeitsplatzes. Im Arbeitsalltag jedoch wird diese Expertise häufig zu wenig genutzt und das Management lässt sich somit wichtige Informationen entgehen. Die Mitarbeiterbefragung setzt genau dort an, wo es Schwachstellen gibt, wo Ressourcen zu finden sind und wo Entwicklung sinnvoll erscheint. Die Befragung wird entsprechend den unternehmensspezifischen Bedürfnissen konzipiert und implementiert, sodass es ein nachhaltiges Instrument der Unternehmensführung werden kann.

Durch die Mitarbeiterbefragung gelingt es Ihnen in einen partizipativen Dialog mit Ihren MitarbeiterInnen zu treten. Maßnahmen, die daraus entstehen, haben eine höhere Akzeptanz, da sie von den MitarbeiterInnen selbst beschrieben werden. Für das Management kann die Mitarbeiterbefragung eine wertvolle Unterstüt-

- DAS NEUE UNTERNEHMENS—ABC!  
Langfristiger Unternehmenserfolg durch Arbeitsbewältigungs-Coaching

Der Erhalt und die Förderung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit von MitarbeiterInnen werden, laut einer Umfrage unter HR-ManagerInnen, in den nächsten Jahrzehnten als zentrale Aufgaben der Personalentwicklung gesehen. Besonders in Zeiten des Wandels und der Unsicherheiten ist es wichtig sowohl auf persönlicher als auch auf betrieblicher Ebene professionelle Handlungskompetenzen zu entwickeln um die Qualität der Arbeit und die Gesundheit der MitarbeiterInnen aufrecht zu erhalten. Die Methode des Arbeitsbewältigungs-Coachings ist dabei ein sehr erfolgreiches und erprobtes Werkzeug.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

## WIR QUALIFIZIEREN MENSCHEN UND ORGANISATIONEN!

- „NEUE WIRTSCHAFT“  
Personalmanagement im Unternehmen der Zukunft

Die Wirtschafts- und Arbeitswelt steht derzeit vielfach auf dem Prüfstand und man spricht davon, dass bisherige Wirtschaftskonzepte überholt sind und es einen Wandel geben muss. Stichworte in der Diskussion sind zum Beispiel Nachhaltigkeit, CSR, Gemeinwohlökonomie, diverse Manifeste und das Konzept der „Neuen Arbeit“. Im Workshop werden einige der bekanntesten Ansätze vorgestellt und es wird der Frage nachgegangen, welche Trends welche Auswirkungen auf den betrieblichen Alltag, und somit auf das Personalmanagement, haben werden.

- DIE SCHLIESSUNG DER VOLKSSCHULEN UND DER VORMARSCH DER GRAUEN WÖLFE  
Demografischer Wandel und die Auswirkungen in der Gesellschaft

Der Veränderung der Altersstruktur in der Gesellschaft wirkt sich auf alle Bereiche unseres Alltagslebens aus. Wir wollen den Fragen nachgehen welche Lebensbereiche betroffen sind, welche Auswirkungen in den einzelnen Bereichen zu erwarten sind und wo wir persönlich betroffen sind. Ausgehend davon beleuchten wir Chancen und Möglichkeiten den Wandel der Gesellschaft positiv zu gestalten. Damit wollen wir Ihnen ermöglichen Ihre Arbeitsbereiche künftig durch die Brille der demografischen Entwicklung sehen zu können. Best-Practice-Beispielen zeigen Ideen und Handlungsoptionen für die Zukunft auf.

- MITARBEITERINNENPOTENZIALE STÄRKENORIENTIERT FÖRDERN  
Altersgerechte Personalentwicklung

Die demografische Entwicklung stellt Unternehmen vor neue Herausforderungen: MitarbeiterInnen müssen anforderungsspezifisch gefunden werden, sie sollen motiviert und langfristig im Unternehmen bleiben, und im Besonderen soll ihre Kompetenz und Arbeitsfähigkeit erhalten bleiben. Ziel einer altersgerechten Personalentwicklung ist es, eine optimale Übereinstimmung von betrieblichen und organisationalen Zielen mit individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu finden. Dabei spielen die Herausforderungen des Marktes, wie auch die individuellen Lebenssituationen eine große Rolle. Im Workshop geht es darum, zu erkennen, wie Personalentwicklungsinstrumente adaptiert werden müssen, damit sie allen Ansprüchen der unterschiedlichen Gene-



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG



# KURZWORKSHOPS

- „DIE GESUNDHEIT IHRER MITARBEITERINNEN ARBEITET FÜR SIE!“  
Altersorientierte betriebliche Gesundheitsförderung

Die Förderung von Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit der MitarbeiterInnen wird für Unternehmen immer wichtiger, um Ihre Stellung im internationalen Wettbewerb behaupten zu können und ihrer gesellschaftlichen Verantwortung gerecht zu werden.

Betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement sind strukturierte und ganzheitliche Instrumente, die die nachhaltige Verbesserung dieser wichtigen Leistungsparameter ermöglichen. Im Zuge des Workshops werden Sie erfahren, was betriebliche Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen leisten kann und wie Sie den Prozess der Einführung gestalten können. Sie werden einen Überblick über Instrumente und Möglichkeiten ebenso erhalten, wie über Erfolgsfaktoren und Fallen aus der betrieblichen Praxis der BGF.

- „NEUE WIRTSCHAFT“  
Personalmanagement im Unternehmen der Zukunft

Die Wirtschafts- und Arbeitswelt steht derzeit vielfach auf dem Prüfstand und man spricht davon, dass bisherige Wirtschaftskonzepte überholt sind und es einen Wandel geben muss. Stichworte in der Diskussion sind zum Beispiel Nachhaltigkeit, CSR, Gemeinwohlökonomie, diverse Manifeste und das Konzept der „Neuen Arbeit“. Im Workshop werden einige der bekanntesten Ansätze vorgestellt und es wird der Frage nachgegangen, welche Trends welche Auswirkungen auf den betrieblichen Alltag, und somit auf das Personalmanagement, haben werden.

- WERTE LIEGEN IM TREND  
Unternehmensvorsprung durch Wertemanagement

Wird in einem Unternehmen eine Wertekultur gelebt, so wirkt sich dies positiv auf das Engagement der MitarbeiterInnen und ihrer Identifikation mit dem Unternehmen aus. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage wie ein nachhaltiger Werteentwicklungsprozess in einem Unternehmen gestaltet werden kann. Sie lernen die Voraussetzungen und Instrumente für einen gelungenen Werteentwicklungsprozess kennen.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

# ZUM EINSTIEG

- MIT MOTIVIERTEN, ARBEITSFÄHIGEN MITARBEITERINNEN DAS UNTERNEHMEN DER ZUKUNFT GESTALTEN!

Betriebliches Demografiemanagement

Unsere Gesellschaft verändert sich in Hinblick auf die Alterszusammensetzung spürbar. Dieser Wandel hat Auswirkungen in vielen Bereichen des Lebens und der Arbeit. Für Betriebe bedeutet dieser Wandel eine zusätzliche Herausforderung, müssen sie doch mit einer zunehmend älteren Belegschaft die nach wie vor steigenden Wettbewerbsbedingungen meistern. Betriebliches Demografiemanagement gibt Ihnen Werkzeuge in die Hand, um dem demografischen Wandel positiv zu begegnen und mit zufriedenen, motivierten und arbeitsfähigen MitarbeiterInnen in die Zukunft zu gehen.

- 6 IM UNTERNEHMEN

Zeit für Generationenmanagement

Aus sechs verschiedenen Generationen – von der Nachkriegsgeneration bis zu den „Digital Natives“ – setzen sich derzeit viele Belegschaften in den Unternehmen zusammen. Die unterschiedlichen Altersgruppen bringen dabei ganz unterschiedliche Werthaltungen, Arbeitshaltungen und Erwartungen in ihren Arbeitsbereich ein. Diese Altersdiversität führt nach Aussage von Experten zu erhöhtem Konfliktpotential und damit zu einer großen und neuen Herausforderung für die Personalentwicklung. Im Workshop werden die Unterschiede der Generationen im betrieblichen Kontext vorgestellt und gemeinsam Ideen für eine gute Zusammenarbeit der Generationen entwickelt.

- WIE GUTE FÜHRUNGSARBEIT IHR UNTERNEHMEN FIT MACHT!

Gesundes Führen

Führungskräfte sind die wichtigsten Know-How und Kulturträger eines Unternehmens. Sie haben großen Einfluss auf die Arbeitsmotivation, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen. Diese verantwortungsvolle Funktion verlangt Führungskräften sehr viel ab und nicht immer gibt es ausreichend Klarheit über die Ausgestaltung der eigenen Führungsrolle. Ressourcenorientierte Führung entlastet Führungskräfte und MitarbeiterInnen und ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Unternehmen.

Der Workshop soll ein Bewusstsein dafür schaffen, wie Führungshandeln auf MitarbeiterInnen aber auch auf die Führungskräfte selbst wirkt und gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Instrumente und Herangehensweisen.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG



# FÜR MENSCHEN MITTEN IM LEBEN

Berufliche und persönliche Weiterentwicklung spielen eine zunehmende Rolle in der Arbeitswelt von heute. Richtungsweisende Entscheidungen im Hinblick auf Berufsausbildung, Berufsorientierung oder vielleicht sogar eine berufliche Neuausrichtung gewinnen zunehmend an Bedeutung, und sich mit Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten sicher am Arbeitsmarkt

bewegen. Angebote für Ihre Gesundheit. Damit einhergehend empfinden viele Personen diese Unsicherheiten und die Tatsache, dass das einzig Beständige der Wandel ist, als belastend. Mit unseren Seminarangeboten können Sie sich gezielt fortbilden und den Erhalt der Arbeitsfähigkeit sichern. Ihnen den Weg zu einer gelebten Work-Life-Balance!

## ARBEIT UND ENTWICKLUNG

- **BESSER GEHT'S NICHT 1.0**  
Erfolgreich in Bewerbungsgesprächen

Im Bewerbungsgespräch fällt die Entscheidung—für oder gegen dich. Lerne wie du dich authentisch und optimal im in diesem Gespräch verhältst und wie auch du wichtige Informationen für deine Entscheidung erhältst.

- **BESSER GEHT'S NICHT 2.0**  
Top-Lebenslauf

Dein Lebenslauf ist deine Visitenkarte und es soll dir gelingen deine Kompetenzen und deine persönlichen Stärken optimal zum Ausdruck zu bringen.

- **TESTE MAL/WAS STECKT IN DIR?**  
Testungen, Berufsdiagnostik und Vorbereitung für Assessment Center

Assessment Center liegen im Trend. Um den Menschen die Angst davor zu nehmen und um ihnen erste Einblicke in die Methoden zu geben, bieten wir interessierten Personen die Möglichkeit an einem „Probeassessmentcenter“ teilzunehmen. Es gibt auch die Möglichkeit zahlreiche weitere Tests und Diagnostikverfahren kennen zu lernen.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUG

- **WAS ICH SONST NOCH ÜBER MICH WISSEN SOLLTE...**  
Individuelles Beschäftigungspotential

Im Rahmen eines Einzelcoaching werden mittels Persönlichkeitstests die eigenen Stärken und Schwächen analysiert. Dies hilft zielgenauer nach beruflichen Tätigkeitsfeldern zu suchen oder erste Ansatzpunkte zu finden, Potentiale zu erweitern. Die Ergebnisse werden in einem Rückmeldungsgespräch ausführlich besprochen und die Anwendung in

- **STOP&GO!**  
Perspektiven für Arbeitssuchende

Wissen über die weiteren notwendigen Schritte zur Zielerreichung zu bekommen, Perspektiven zu entwickeln, Unterstützung für die Arbeitssuche zu bekommen. Abklärung zu verschiedenen Themen rund um die Arbeitslosigkeit speziell wenn diese die Arbeitssuche beeinträchtigt

- **YES YOU CAN**  
Finde deine Stärken, Fähigkeiten und Interessen

Wer seine Kompetenzen und Stärken optimal am Arbeitsmarkt „verkaufen“ will, muss sie erst einmal kennen.

- **SCHREIBEN IST GOLD 1.0**  
Schriftliche Methoden der Karriereberatung für BeraterInnen  
In vielen Formen der Beratung hat das Sprechen Vorrang – hier werden verschiedene Ansätze vorgestellt, das geschriebene Wort in der Karriereberatung fruchtbringend zu verwenden.

- **SCHREIBEN IST GOLD 2.0**  
Schreibwerkstatt Biografie

Reden ist Silber, Schreiben ist – verbindlicher, nachhaltiger, gewichtiger, wirksamer ... wer es ernst meint mit einer Veränderung, einem Karrieresprung, einem Vorhaben, einer Reflexion, der sollte es mit dem geschriebenen Wort versuchen.

- **NOTFALLSERVICE BEWERBEN!**  
Online-Beratung zum Thema Bewerbungsunterlagen

Über die HP kann man unbürokratisch eine Anfrage zu Bewerbungsthemen stellen, oder seine Unterlagen hochladen um ein Feedback zu bekommen. Diese werden innerhalb von 3 Werktagen online beantwortet. Bei Bedarf kann ein Einzelcoaching angeboten werden. Die onlineanfragen können von Praktikantinnen beantwortet werden, bevor die Antwort hinaus geht muss sie aber von einem mm MA begutachtet werden.

- **HOP IN DEN JOB**  
Karrierecoaching für Studierende

Du stehst kurz vor dem Berufseinstieg und willst jetzt Beruflich durchstarten?  
Du fragst dich: Wie finde ich geeignete Stellen? Wie verkaufe ich mich und mein Studium am besten? Was für Gehaltsansprüche kann ich stellen?  
Wir bieten Orientierung am zukünftigen Arbeitsmarkt!



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

# ARBEIT UND ENTWICKLUNG



- **ANGSTFREI AM ARBEITSMARKT**  
Aktive Bewerbungsstrategien angstfrei umsetzen

Wer heutzutage am Arbeitsmarkt die „Nase vorn haben will“ muss neue Wege gehen. Hier lernst du diese Möglichkeiten kennen und lernst dir selbst Chancen durch deinen Aktivitäten zu schaffen.

- **STARTHILFE!**  
Coaching mit Lehrlingen und BerufseinsteigerInnen

Du stehst kurz vor dem Lehrabschluss und willst jetzt Beruflich durchstarten?  
Du fragst dich: Wie finde ich geeignete Stellen? Wie und wo verkaufe ich mich und meine Kompetenzen am besten? Was für Gehaltsansprüche kann ich stellen?  
Wir bieten Orientierung am zukünftigen Arbeitsmarkt!

- **DIE GROSSE CHANCE**  
Berufsorientierung und Bewerbungscoaching für Schulklassen

Für Schulklassen wo Richtungsentscheidungen im Hinblick auf die weitere Schul- und/oder Berufswahl anstehen sowie für Schülerinnen die sich erstmals für einen Job bewerben wollen.

- **PLANLOS WAR GESTERN**  
Berufsorientierungscamp für Jugendliche

In Berufsorientierungscamps sollen Jugendliche die Möglichkeit erhalten, sich über ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst zu werden und individuelle Ziele zu definieren. Durch unterschiedliche Methoden soll ihr Interesse am Thema „Berufsorientierung“ oder „Studienwahl“ geweckt werden und ihnen ermöglicht werden eine gezielte Berufs- oder Weiterbildungsauswahl zu treffen. Zusätzlich bekommen die Jugendlichen einen ersten Einblick, wie man Bewerbungsunterlagen gestalten sollte, wie man sich bei einem Vorstellungsgespräch verhält und wie man Stellenrecherchen durchführt.

Ab Sommer 2013. Vormerkungen auf [www.move-ment.at](http://www.move-ment.at)

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUG



# FÜR MENSCHEN MITTEN IM LEBEN

- **SINNVOLL IN DEN RUHESTAND**

Begleitung beim Übergang in einen erfüllten Ruhestand

Strategien gegen den Pensionsschock und Möglichkeiten für eine sinnvolle Gestaltung des Ruhestandes. Finden Sie die Balance zwischen persönlichen Interessen, gesellschaftlichem Engagement familiären Aufgaben.

- **WOZU DAS ALLES!**

Spirituelle Karriereberatung

Spirituelles Berufs- und Karrierecoaching oder -training beruht auf dem Gedanken, dass jeder Mensch einzigartig ist und mit besonderen Talenten auf diese Welt kommt. Diese Talente können ein Wegweiser zur Berufung/Lebensaufgabe sein. Diese macht sie einzigartig und erfolgreich. Wenn Sie sich mit Sinn- und Wertfragen des Daseins sowie der eigenen Selbstverwirklichung im Leben im Einklang mit der universalen Lebensenergie beschäftigen, unterstützt sie der Coach dabei, die Herzensberufung zu finden und diese im Berufs- und Arbeitsleben zu verwirklichen.

- **ENTDECKE DAS „GRÜN“ IN DIR**

Neue Berufe — Berufsorientierung für „Green Jobs“

Informationen zu den unterschiedlichsten Jobs und Ausbildungsmöglichkeiten in einem vielfältigen und zukunftsorientierten Berufsfeld. Praxisorientierte Einblicke sowie Chancen am Arbeitsmarkt, Karriere- und Verdienstmöglichkeiten.

- **COACHING IM GEHEN — DER WEG ENTSTEHT IM GEHEN**

Aktive Bewerbungsstrategien angstfrei umsetzen

Das Leben befindet sich permanent im Wandel – dieser Wandel kann den Menschen verwirren, erleichtern oder verunsichern. Auswege können dann nur schwer gefunden werden, da sich der Blick auf das Wesentliche verstellt. Auf Basis Viktor Frankls bietet das existenzanalytische Coaching einen Anknüpfungspunkt an das was im JETZT passiert: Die Bewegung in der Natur verstärkt die intensive Innensprache mit sich selbst und lässt die äußeren Einflüsse ruhen.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG



# FÜR MENSCHEN MITTEN IM LEBEN

## ARBEIT UND GESUNDHEIT

- **BURNOUT — NEIN DANKE!**  
Burnoutprophylaxe um gesund und leistungsstark zu bleiben

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, Sie das Gefühl haben, nicht mehr genug Luft zum Atmen zu bekommen, sich vielleicht depressiv fühlen und Ihnen nichts mehr Freude bereitet, so könnte das auf ein Erschöpfungssyndrom hinweisen. Wir bieten Ihnen ein Programm an, das die Erhebung des individuellen Burnoutrisikos beinhaltet und Werkzeuge bereithält, um Burnout entgegenzutreten.

- **WEGWEISER NACH EINEM BURNOUT**  
Für einen beruflichen Neuanfang nach dem Burnout

Lähmt Sie die Angst vor einem neuerlichen Burnout bei der Suche nach einer Arbeitsstelle? Wie schöpfe ich wieder Vertrauen in meine Fähigkeiten und in meine potentiellen DienstgeberInnen? Wir bieten Ihnen professionelles Coaching wenn Sie sich nach einem Burnout wieder auf Arbeitssuche begeben. Aus Erfahrung wissen wir, dass die negativen Erfahrungen, die zu einem Burnout geführt haben, bei der neuerlichen Suche nach einer Arbeitsstelle – meist unbewusst – einer erfolgreichen Arbeitssuche entgegenstehen. Es ist wichtig, sich dieser Ängste bewusst zu werden und sie konstruktiv zu nutzen, damit Sie wieder optimistisch in Ihre berufliche Zukunft blicken können und Ihre Arbeitssuche erfolgreich verläuft.

.....

- **STRESS IN WOHLBEFINDEN VERWANDELN**  
Mit TSW (Transforming Stress into Wellbeing) innere Ressourcen entwickeln und ausschöpfen, statt ausbrennen

In den **TSW** Trainings geht es darum, dass die TeilnehmerInnen lernen, wie sie unmittelbar im Arbeitsprozess, bei ihren alltäglichen Aktivitäten ihre Energiereserven wieder auffrischen und auf diese Weise Stress und Burnout verhindern können.

**TSW** geht von der Voraussetzung aus, dass das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeiter zugleich auch der Erfolg und das Gedeihen der Organisation sind! Mitarbeiter, die sich wohl fühlen, leisten mehr und arbeiten mit mehr Einsatzfreude. Der **TSW** Ansatz arbeitet mit der Prämisse, dass wir als Menschen mit einer Fülle kreativen Potenzials ausgestattet sind, das sich allerdings erst noch voll entfalten muss. Die **TSW** Methode bietet geschickte Methoden und Werkzeuge, mit deren Hilfe die Teilnehmer beginnen können, Schritt für Schritt dieses Potenzial zur Entfaltung zu bringen.

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

- **WIE PHÖNIX AUS DER ASCHE**  
Veränderungen meistern, Widerstandskräfte mobilisieren

Laufende Veränderungen prägen derzeit unsere Arbeitswelt. Lernen Sie Strategien und Methoden kennen um „Neues“ entstehen zu lassen.

„Unsere Leidenschaften sind wahre Phönixe. Wie der alte verbrennt, steigt der neue sogleich wieder aus der Asche hervor.“ *Johann Wolfgang von Goethe*,

- **WENN VERTRAUTES NICHT MEHR TRÄGT**  
Lebensübergänge im Arbeitskontext gestalten und feiern

Heute sind wir viel öfter mit Veränderungen im Leben konfrontiert, als dies noch vor wenigen Jahrzehnten der Fall war. In der christlichen Tradition gibt es zwar manche Rituale, um einen Neubeginn oder auch ein Ende zu zelebrieren (Geburt/Taufe, Übergang zum Jugendlichen/Firmung, Hochzeit, Tod), aber es existieren keine Rituale, Menschen in anderen Phasen des Wandels zu begleiten: bei Verlust des Arbeitsplatzes, Wechsel der Arbeitsstelle, Beginn eines neuen Dienstverhältnisses, Pensionierung etc. Für einen respekt- und würdevollen Umgang mit sich selbst für körperliches und emotionales Wohlbefinden bedarf es aber auch in solchen Situationen eines bewussten Umgangs.

Um im Leben gut voranschreiten zu können, braucht es bewusst gestaltete Zeremonien, um Vergangenes würdevoll abzuschließen und mit Freude und Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Ein bewusster Abschied vom Alten und eine aktive Hinwendung zum Neuen tragen wesentlich zu Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg im (Berufs)Leben bei.

- **ACHTSAMES YOGA MEETS KREATIVES SCHREIBEN**  
Kombination des Kreativen Schreibens mit Übungen aus dem tibetischen Achtsamkeitsyoga Kum Nye

**Kum Nye** umfasst eine Reihe von einfachen, aber wirksamen Heilübungen, die Stress auflösen, negative Verhaltensmuster umwandeln, Gleichgewicht und Gesundheit fördern und unsere Freude und Wertschätzung am Leben vergrößern.

Kum Nye zu üben, heißt einen Prozess der Selbstheilung einzuleiten, wobei die heilende Wirkung auf einer tiefgreifenden Entspannung von Körper und Geist beruht. Eine Heilung im Sinne von existentieller Ganzwerdung.

**Kreatives Schreiben** bietet die wunderbare Möglichkeit der Freude am eigenen Ausdruck, dem kreativen Potential in uns in entspannter Atmosphäre Raum zu geben, sich in Geschichten, Texten und Bildern zu zeigen. Kum Nye Yoga wird einerseits dafür sorgen, dass wir eben diese Entspannung zur Öffnung des kreativen Schreibflusses nutzen, andererseits werden die Empfindungen und Gefühle selbst, die in den Yogaübungen auftauchen, Anlass für kreative Texte sein.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

# FÜR MENSCHEN MITTEN IM LEBEN

## ARBEIT UND GESUNDHEIT

- **FAMILIENMANAGEMENT**  
Work-Life-Balance trotz Mehrfachaufgaben

Viele gut ausgebildete Frauen, vor allem in ländlichen Gebieten, bleiben dem Arbeitsmarkt fern, sobald sie Familie gründen.

Auf Grund der demografischen Veränderungen besinnen sich PersonalistInnen immer stärker auf diese wichtige Arbeitsmarktreserve. Doch welche Bedingungen müssen Frauen im Unternehmen vorfinden, damit sie eine berufliche Tätigkeit mit ihren sonstigen Verpflichtungen verbinden können? Wie gelingt es Frauen mit Mehrfachbelastungen gesund, motiviert und

- **SCHUTZ VOR BURNOUT UND STRESS DURCH DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT**  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

**BSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program)** ist ein erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule von Massachusetts entwickelt wurde. MBSR ist eine einfache, alltagstaugliche und sehr wirksame Methode, den schädlichen Folgen von Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Das wissenschaftlich überprüfte Verfahren wird weltweit an Hunderten von Kliniken und in anderen Settings erfolgreich angewendet. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien und Untersuchungen bei unterschiedlichen Fragestellungen nachgewiesen. Grundlage und Herzstück des achtwöchigen Trainingsprogramms mit wöchentlichen 2,5 bis 3-stündigen Gruppensitzungen und einem Stilletag ist die Schulung der Achtsamkeit.

Im Rahmen dieses Programms lernen Sie eine Reihe von grundlegenden meditativen Übungen und Achtsamkeitspraktiken kennen, die als wertvolle Tools zur Stress- und Lebensbewältigung im (Berufs)-Alltag angewendet werden können.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

- DIE KRAFT DER GEDANKEN  
Mentaltraining

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine gelbe, saftige Zitrone in zwei Hälften schneiden und dabei bemerken, wie säuerliche die Zitrone riecht. Und dann stellen Sie sich vor, wie Sie herzhaft in diese Zitrone hinein beißen... Vermutlich haben Sie gerade das Gesicht verzogen und vielleicht haben Sie auch mehr Speichel produziert. Warum? Weil jeder Gedanke eine körperliche Reaktion hervorruft.

Wenn Sie also ihr Verhalten ändern wollen, oder ein Ziel erreichen wollen, dann müssen Sie das im Einklang mit Ihren Gedanken bringen. Der Wille alleine reicht oft nicht, um ein Ziel zu erreichen. Sie müssen selbst davon überzeugt sein, es auch erreichen zu können und über die nötige Vorstellungskraft verfügen. Mentales Training hilft Ihnen dabei, geistige Blockaden aufzulösen und Ihre Ge-

WIR QUALIFIZIEREN  
MENSCHEN UND  
ORGANISATIONEN!

- WENIGER STRESS UND MEHR LEBENSFREUDE DURCH SINGEN  
Gesundheitsförderung durch Singen von Heil- und Krafftliedern

**Beschreibung:** Im beruflichen Alltag ist meistens die linke Gehirnhälfte, die das analytisch-logische, zielgerichtete Denken steuert, im Einsatz. Die rechte Gehirnhälfte, bei der es um Kreativität und um das emotionale Empfinden geht, wird oft nicht benötigt. Für Ausgewogenheit zwischen Beruf und anderen Lebensbereichen (Work-Life-Balance) ist es notwendig, uns daran zu erinnern, dass wir nicht nur logisch-analytische, sondern auch emotionale und kreative Wesen sind. Beim Singen spiritueller Heil- und Krafftlieder können wir auf entspannte Weise unser körperliches und emotionales Wohlbefinden stärken. Dabei geht es nicht um das Treffen von richtigen Tönen. Es geht einzig und allein um die Hingabe an das Hier und Jetzt.

**Inhalte:** gemeinsames Singen von alten und neuen Heil- und Krafftliedern aus verschiedenen spirituellen Traditionen - indische Krafftlieder, afrikanische Heilgesänge, fernöstliche Mantren, spirituelle Herzenslieder; mit Gitarrenbegleitung; einfache Tänze und Gesten unterstützen die Wirkung der Lieder.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG

# FÜR MENSCHEN MITTEN IM LEBEN

FÜR SIE PERÖNLICH!

Wenn für Sie der richtige Zeitpunkt für eine persönliche Weiterentwicklung gekommen ist, dann begleiten wir Sie gerne dabei. Sie befinden sich in einer beruflichen Umbruchsituation, möchten sich am Arbeitsmarkt optimal präsentieren oder wollen an persönlichen Themen wie zum Beispiel Ihrer Arbeitsfähigkeit arbeiten. Wir vereinbaren gerne mit Ihnen individuelle Termine zu Einzelberatung, Einzelcoaching und Einzelsupervision. Unser Ziel ist es, Sie in Ihrer Individualität zu erfassen, Sie dort abzuholen, wo Sie sich befinden und Sie wertschätzend bis zum Ziel zu begleiten. Zur Abklärung der Rahmenbedingungen bieten wir Ihnen ein kostenloses Erstgespräch an.



INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUG

Die wirtschaftliche und demografische Veränderung wirkt auf praktisch alle gesellschaftlichen Bereiche und damit auch auf Institutionen und Organisationen, die sich in ihrer Arbeit den vielfältigen gesellschaftspolitischen Themen widmen. Wir stehen Ihnen mit unserer Expertise zur Verfügung und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Modelle und Programme, um Sie bei Ihren Aufgaben zu unterstützen und Sie bei Ihren Veränderungsprozessen zu begleiten. Ihre PartnerInnen und MitarbeiterInnen binden wir in Form von qualitativ hochwertigen Qualifizierungsangeboten in die Prozesse ein.

# FÜR SOZIALE ORGANISATIONEN UND INSTITUTIONEN

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUG



FÜR NEUE PERSPEKTIVEN BEWEGEN WIR MENSCHEN UND ORGANISATIONEN

---

## KONTAKT

### ANFRAGEN, INFORMATIONEN UND VORMERKUNG

---

#### Information und Anmeldung

Eine detaillierte Beschreibung unserer Angebote und die Möglichkeit zur Online Anmeldung finden Sie auf [www.move-ment.at](http://www.move-ment.at)

---

#### **move-ment**

Personal- und Unternehmensberatung GmbH

Kontakt: Mag. Bettina Hooshmandi-Robia  
Tel: 0676 843402-200  
[b.hooshmandi@move-ment.at](mailto:b.hooshmandi@move-ment.at)

#### **Bruck/Mur**

Am Wienertor 2  
8600 Bruck/Mur

#### **Deutschlandsberg**

Rathausgasse 4  
8530 Deutschlandsberg

#### **Graz**

Nibelungengasse 54 | 8010 Graz  
Tel.: 0316 34 84 02 | Fax: 0316 34 84 02-555

#### **Leibnitz**

Bahnhofstr. 22  
8430 Leibnitz

#### **Mureck**

G. A. Fugger Straße 6  
8480 Mureck

---

 KLARER GEIST  
GESUNDER MENSCH  
ERFOLGREICHES UNTERNEHMEN

INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND  
ENTWICKLUNG