



Lernen  
heißt Leben.

# Seminarprogramm 2022



VOGB

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Titel</b>	<b>Referent:in</b>	<b>Ort</b>	<b>Seite</b>
<b>28.02.-02.03.2022</b>	<b>Grundlagen der Kommunikation und Rhetorik</b>	Andreas Wutzke	Seehof	S 06
<b>11.03.2022</b>	<b>Schlagfertig und sicher zum Ziel</b>	Minu Ghedina	ÖGB Haus	S 07
<b>28.-29.03.2022</b>	<b>Was bleibt mir Netto</b>	Petra Egger-Hantinger	Seehof	S 08
<b>01.04.2022</b>	<b>Nonverbale Kommunikation</b>	Minu Ghedina	ÖGB Haus	S 09
<b>05.04-06.04.2022</b>	<b>Trauma, Tod und Trauer im Betrieb</b>	Rathgeb, Fetzer, Schäfer u.a.	Haus der Begegnung	S 10
<b>07.-10.06.2022</b>	<b>Kommunikation</b>	Andreas Wutzke	Seehof	S 11
<b>24.06.2022</b>	<b>Antifaschistischer Spaziergang</b>	Andrea Sommerauer	Innsbruck	S 12
<b>27.-29.06.2022</b>	<b>Kampagnen</b>	Wolfgang Nafroth	Seehof	S 13
<b>04.-05.07.2022</b>	<b>Wirtschaft Basics</b>	Fabienne Margreiter	Seehof	S 14
<b>11.-13.07.2022</b>	<b>VÖGB-Rufseminare</b>	Andreas Schiener	Seehof	S 15
<b>01.-05.08.2022</b>	<b>Kommunikation</b>	Ghedina / Wutzke	Seehof	S 16
<b>01.-02.09.2022</b>	<b>Zeitmanagement</b>	Fabienne Margreiter	Seehof	S 17
<b>05.-06.09.2022</b>	<b>Powerlesen</b>	Birgit Ahlfeld	Seehof	S 18
<b>03.-05.10.2022</b>	<b>Kommunikation / Trainingstage</b>	Andreas Wutzke	Seehof	S 19



Der Österreichische Gewerkschaftsbund lebt von seinen Mitgliedern – um diese bestmöglich zu unterstützen, dürfen wir das Seminarprogramm 2022 vorstellen. Lebenslanges Lernen dient nicht nur der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, sie stärkt auch die Gewerkschaftsbewegung von innen heraus und schafft Grundlagen für eine optimale Teilhabe der ArbeitnehmerInnen am Arbeitsplatz.

Zahlreiche Betriebsrätinnen und Betriebsräte, Personalvertreterinnen und Personalvertreter, Jugendvertrauensrätinnen und Jugendvertrauensräte sowie Behindertenvertrauenspersonen beweisen jeden Tag aufs Neue, wie wichtig die Schnittstelle zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern ist. Daher wollen wir sie in ihrer täglichen Arbeit optimal unterstützen und mit diesem, auf gewerkschaftliche Bedürfnisse zugeschnittenen Programm, ideale Hilfestellungen bieten. Erst eine breite Palette an Fähigkeiten machen eine gute MitarbeiterInnenvertretung aus – von Rhetoriktraining über Wirtschaftsseminare bis hin zu politischer Weiterbildung wird ein buntes Kurspotpourri in Zusammenarbeit mit kompetenten Vortragenden und Trainerinnen geboten. Aber nicht nur FunktionärInnen des Betriebsrates sollen sich vom Bildungsangebot des VÖGB und der AK angesprochen fühlen, durch Weiterbildung können alle ArbeitnehmerInnen zur Verbesserung ihres Betriebsklimas beitragen.

Wir wissen, die starke Stimme im Betrieb formiert sich nicht von allein – daher möchten wir uns bei allen Mitgliedern bedanken, die auch unter widrigsten Umständen hervorragende Arbeit leisten und sich getreu dem Solidaritätsgedanken für ihre Mitmenschen einsetzen. Arbeiten wir weiterhin gemeinsam für unser oberstes Ziel: ein gutes Leben für alle!

  
**Erwin Zangerl**  
AK-Präsident



  
**Philip Wohlgemuth**  
ÖGB-Vorsitzender Tirol

# Lehrgang für Gewerkschaftsarbeit 2022 bis 2024

**Die Gewerkschaftsschule gliedert sich in vier Semester: von Februar 2022 bis Februar 2024.**

In der Gewerkschaftsschule lernst du zielgerichtet, Herausforderungen, die sich im Zuge deiner Tätigkeit als ArbeitnehmervertreterIn ergeben, zu lösen. Du verfügst nach Abschluss der viersemestrigen Ausbildung über das notwendige Rüstzeug, das du als ArbeitnehmervertreterIn brauchst, um professionell arbeiten zu können. Dazu gehören auch Strategien, mit dem Spannungsfeld „Betriebsleitung und MitarbeiterInnen“ konstruktiv umzugehen, sowie die Problemerkennung und deren Lösung im eigenen Betrieb in Zusammenarbeit mit dem ÖGB.

## Lerninhalte

- » Gewerkschaftspolitik und Interessensvertretung
- » Wirtschaftliche Zusammenhänge
- » Gesellschaftspolitik
- » Europa und Internationales
- » Rechtliche Grundlagen
- » Kommunikation und Rhetorik  
argumentieren, moderieren und verhandeln

## Startseminar

Den Auftakt der Gewerkschaftsschule bildet das Startseminar. In diesem Rahmen findet das Kennenlernen der TeilnehmerInnen und Festlegen der Rahmenbedingungen der Gewerkschaftsschule statt.

An einem Abend pro Woche werden die Inhalte der Themenbereiche bearbeitet.

## Seminartage

In jedem Semester werden zwei 2-Tagesseminare (Wochenende) durchgeführt, um Themenbereiche zu vertiefen.

## Projektarbeit

Im vierten Semester erarbeitet jeder Lehrgang sein gemeinsames Abschlussprojekt. Die notwendigen Werkzeuge dafür erhältst du im Projektworkshop. Bei der Umsetzung des Projekts wird dann die erlernte Theorie des projektorientierten Arbeitens aktiv eingesetzt und das Projektthema bearbeitet.

## Zielgruppen

- » Politisch interessierte Gewerkschaftsmitglieder
- » Mitglieder und Ersatzmitglieder von Betriebsräten und Personalvertretungen
- » Mitglieder und Ersatzmitglieder von Jugendvertrauensräten und Jugendpersonalvertretungen
- » Vertrauenspersonen
- » ÖGB- und AK-Beschäftigte

## Voraussetzungen

- » Mitgliedschaft beim ÖGB
- » Teilnahme an einem der Informationsabende oder ein persönliches Gespräch



Lernen  
heißt Leben.

Der VÖGB – Verband Österreichischer Gewerkschaftlicher Bildung – trägt in Kooperation mit der Arbeiterkammer Tirol folgende Kosten: Honorare für ReferentInnen, TrainerInnen, Unterkunft, Verpflegungs- und Seminarraumgebühren für die Trainings- und Seminartage, Lernmaterialien und Unterlagen, sowie die Organisation der Gewerkschaftsschule.

**Ort** nach Bedarf

**Bewerbung und Teilnahme**

**Die Bewerbungsfrist endet am 31. Jänner 2022**  
Bitte übermittle deine Anmeldung an den VÖGB Tirol, Südtiroler Platz 14-16, 6010 Innsbruck, oder per E-Mail an [bildung.tirol@oegb.at](mailto:bildung.tirol@oegb.at).

**Datenschutz:** [www.voegb.at/Datenschutz](http://www.voegb.at/Datenschutz)



## Grundlagen der Kommunikation und Rhetorik

**Datum:**  
**28.02.2022 bis 02.03.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referent:**  
**Andreas Wutzke**

**Anmeldeschluss:**  
**14.01.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

### Seminarinhalt:

Es scheint sehr einfach: Wer etwas wissen will, stellt eine Frage – und bekommt im besten Fall eine Antwort, die dazu passt. In der Praxis, also in den vielen Gesprächssituationen im Unternehmen (aber auch im Privatleben), zeigt sich jedoch, dass es sehr schwierig sein kann, eine Frage richtig zu formulieren. „Richtig kommunizieren“ ist eine wesentliche Schlüsselkompetenz für alle MitarbeiterInnen eines Unternehmens, denn nur dann funktioniert die so wichtige Kommunikation innerhalb der Organisation. Das kann im Zweier-Gespräch oder in Besprechungen mit mehreren TeilnehmerInnen erfolgen. MitarbeiterInnen stimmen Ziele, Interessen und Erwartungen miteinander ab, um ihre eigenen Verhaltensweisen mit den anderen abzugleichen.

### Was findest du hier?

- » Wie Fragen richtig gestellt werden
- » Anwendung und Vorbereitung des systemischen Fragens
- » Analyse des Problems und des Umfelds viele Beispiele

### Seminarziele:

- » Du kannst Gespräche zielgerichtet steuern und führen.
- » Du lernst hilfreiche Werkzeuge für die Gesprächsführung und das „Fragen stellen“.

## Sicher und schlagfertig zum Ziel.

### Seminarinhalt:

In diesem Workshop lernst du die Voraussetzungen und Wege kennen, mit denen du die Aufmerksamkeit deiner ZuhörerInnen gewinnst und sicher mit unvorhergesehenen Situationen im Gespräch, im Vortrag, bei der Rede umgehst, wie du Hemmschwellen abbaust und den Weg hinaus auf die Bühne oder zum Vortrag mit Selbstsicherheit und Freude meisterst.

Richtige Atmung, Stimme und Körpersprache sind erste Schritte zum sicheren Auftreten und werden in diesem Workshop mit einfachen Übungen trainiert. Aber was tun, wenn unvorhergesehene Situationen verunsichern oder jemand versucht, deine Präsenz zu untergraben?

Es gibt keine allgemeine Formel, um Konflikte zu lösen. Aber wir werden in diesem Workshop versuchen, durch Improvisationen Lösungen zu finden, Hemmschwellen abzubauen und das eigene Selbstbewusstsein zu steigern.

**Datum:**  
**11.03.2022**  
14:00 bis 20:00 Uhr

**Ort:**  
**ÖGB-Haus Innsbruck**  
Südtirolerplatz 14-16

**Referentin:**  
**Minu Ghedina**

**Anmeldeschluss:**  
**28.01.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## Was bleibt mir Netto (vom Brutto)?

**Datum:**  
**28.03.2022 bis 29.03.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referentin:**  
**Petra Egger-Hantinger**

**Anmeldeschluss:**  
**11.02.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

### Seminarinhalt:

Die Verrechnung der Bezüge am Lohn- bzw. Gehaltszettel ist oftmals nicht nachvollziehbar. Viele ArbeitnehmerInnen können nicht auf den ersten Blick erkennen, ob ihr Nettogehalt bzw. Lohn richtig errechnet wurde. ArbeitnehmerInnenvertreterInnen lernen daher in diesem Seminar, wie die Sozialversicherungsbeiträge und die Lohnsteuer berechnet werden und wie die Versteuerung von Sachbezügen und Sonderzahlungen funktioniert.

### Seminarziele:

- » Allgemeine Fragen der Belegschaft zum Thema Personalverrechnung beantworten können, Lohn- und Gehaltsabrechnungen nachvollziehen können.
- » Erkennen können, ob Steuerbegünstigungen in der Arbeitnehmeranlagung richtig berücksichtigt wurden.

## Nonverbale Kommunikation

### Seminarinhalt:

Wusstest du, dass die nonverbale Kommunikation über 80 % der Gesamtkommunikation ausmacht und wusstest du auch, dass sie uns immer und überall begegnet? Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und der Teil der menschlichen Kommunikation, der sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen ausdrückt.

Also unterschätze deinen Körper nicht. Er verrät dich! Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unsere GesprächspartnerIn nimmt alle Informationen wahr und bildet sich einen Eindruck von uns. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und dich in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhältst, also nonverbal kommunizierst.

Dieser Workshop bietet dir einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Er ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

**Datum:**  
**01.04.2022**  
14:00 bis 20:00 Uhr

**Ort:**  
**ÖGB-Haus Innsbruck**  
Südtirolerplatz 14-16

**Referentin:**  
**Minu Ghedina**

**Anmeldeschluss:**  
**18.02.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## Trauma, Tod und Trauer im Betrieb

**Datum:**  
**05.04.2022 bis 06.04.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**Haus der Begegnung**  
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

**ReferentInnen**  
**ExpertInnen aus**  
**Caritas Diözese, Kriseninter-**  
**ventionsteam, Arbeits- u.**  
**Organisationspsychologie**

**Anmeldeschluss:**  
**18.02.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

### Seminarinhalt:

Führungskräfte und BetriebsrätInnen sind meist wichtige Ansprechpartne-rInnen, wenn schwierige Ereignisse wie Tod und Trauer das Team beschäfti-gen. Selbst erschüttert und auch hilflos sind sie nun gefordert, die MitarbeiterInnen zu informieren, der Familie zu kondolieren und dafür zu sor-gen, dass der Betrieb weitergeht.

### Da stellen sich schnell die Fragen:

- » Was soll ich denn jetzt tun?
- » Wie spreche ich es an?

Ereignisse mit belastenden oder traumatisierenden Folgen und jeder Todes-fall haben unmittelbare Auswirkungen auf alle direkt oder indirekt Beteilig-ten. Die unheilbare Erkrankung einer Mitarbeiterin, eines Mitarbeiters, der tödliche Unfall einer Kollegin, eines Kollegen, der (überraschende) Tod von Angehörigen. Das Unfassbare geschieht und die Arbeit muss trotzdem wei-tergehen. Für Trauer oder die Aufarbeitung der Geschehnisse ist nur selten wirklich Platz. Aber Trauma, Tod und Trauer bleiben nicht einfach bei den Menschen zu Hause. Sie wirken sich emotional, sozial, physisch und auch wirtschaftlich auf die Arbeit und den ganzen Betrieb aus.

## Kommunikation

### Seminarinhalt:

Selbstsicheres Auftreten, rhetorische Fähigkeiten und Argumentationsfüh-rung sowie Grundkenntnisse in Beratungssituationen sind soziale Kompe-tenzen, die alle ArbeitnehmervorteilerInnen unbedingt brauchen. Grund-lagen der Kommunikation und der Beratung stellen wichtige Eckpfeiler jeder Betriebsratsarbeit dar. In diesem Seminar lernst du Fragetechniken, aktives Zuhören und eine lösungsorientierte Gesprächsführung sowie Grundlagen von Beratungsgesprächen.

Du lernst selbstbewusste und gewaltfreie Sprache, durch verbale und non-verbale Kommunikation Beziehungen herzustellen und in schwierigen Ge-sprächssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Du lernst die Kraft der Sprache kennen und kannst damit Positionen des ÖGB und des Betriebsra-tes kommunizieren.

### Seminarziele

- » Kommunikationsmodelle und -techniken zur kraftvollen Umsetzung gewerkschaftlicher Positionen kennenlernen und das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren
- » Aktives Zuhören, gewaltfreie und selbstbewusste Kommunikation
- » Verbale und nonverbale Kommunikation üben
- » Fragetechniken für Beratungssituationen erlernen
- » Wissen über fachliche Unterstützung (ÖGB, AK) erhalten
- » Die eigene Rolle im Beratungsgespräch reflektieren können
- » Schwierige Gespräche gut führen zu können

### Datum:

**07.06.2022 bis 10.06.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referent:**  
**Andreas Wutzke**

**Anmeldeschluss:**  
**22.04.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## Antifaschistischer Spaziergang

**Datum:**

**24.06.2022**

17:00 bis 20:00 Uhr

**Ort:**

**ÖGB-Haus Innsbruck**

Südtirolerplatz 14-16

**Anmeldeschluss:**

**13.05.2022**

**Anmeldung:**

[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

**Seminarinhalt:**

Die Geschichte des austrofaschistischen Ständestaats und des Nationalsozialismus sowie des Widerstandes dagegen ist bis heute in unsere Gesellschaft eingeschrieben. Das zeigt sich auch im öffentlichen Raum. Hier finden wir Gebäude, Denkmäler und Zeichen, die an die Zeit zwischen 1933 und 1945 erinnern.

Im „Antifaschistischen Spaziergang“ begegnen wir Menschen, die Opfer des Faschismus wurden, überlebt haben oder getötet wurden. Wir sprechen über die Verfolgung von Andersdenkenden, Jüdinnen / Juden und anderen, die nicht der rassistischen und erbbiologischen Norm entsprachen. Migration und Flucht, Inhaftierung und Zwangsarbeit sind ebenfalls Thema. An verschiedenen Stationen wird die Geschichte auch in Bezug auf individuelle Handlungsspielräume und Aktionsfelder behandelt. Den Abschluss der Veranstaltung bildet eine Diskussion, die in die Gegenwart weist.

## Kampagnen

**Seminarinhalt:**

Man macht es ja meist wie immer: Die Tagesordnung ist oft eine Aufeinanderfolge von Berichten und Schlagworten, weil es eben immer so ist, weil man wenig Zeit hatte. In der Versammlung wollen nur wenige Kolleginnen und Kollegen reden, meist ohnehin immer die gleichen Leute.

Wie kann man das pfiffiger gestalten? Wie wird die anstehende Betriebsversammlung schon Wochen vor dem Termin mit ihren Inhalten zu DEM Thema im Betrieb?

Wann redet man noch Wochen nach der Versammlung über das, was man dort gehört, erlebt, gesehen hat?

Das Seminar stellt viele Ideen vor, die mit geringstem Zeit-, Finanz- und Personalaufwand umsetzbar sind. Am Ende steht so ein ganz anderes Konzept, das sich aber in Österreich und dem Ausland vielerorts bewährt hat.

**Datum:**

**27.06.2022 bis 29.06.2022**

09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**

**AK-Bildungshaus Seehof**

Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referent:**

**Wolfgang Nafroth**

**Anmeldeschluss:**

**16.05.2022**

**Anmeldung:**

[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## WIRTSCHAFT BASICS

Keine wirtschaftlichen Vorkenntnisse notwendig.

**Datum:**  
**04.07.2022 bis 05.07.2022**  
 09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
 Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referentin:**  
**Fabienne Margreiter**

**Anmeldeschluss:**  
**23.05.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

**Seminarinhalt:**  
 In Diskussionen und Verhandlungen ist es sehr nützlich, die gängigen wirtschaftlichen Zusammenhänge und Fachbegriffe zu verstehen. In diesem Seminar lernst du die wirtschaftlichen Grundlagen kennen und erfährst, wie wirtschaftliche Entscheidungen im Betrieb zustande kommen.  
 Wirtschaft im Betrieb: Umstrukturierung – warum schon wieder? Die eigenen Wirtschaftsunterlagen verstehen.  
 Wirtschaft in Österreich: Wirtschaftswachstum als Motor

- Seminarziele:**
- » Wirtschaftliche Grundlagen verstehen
  - » Fachbegriffe in der Diskussion verwenden können
  - » Zusammenhänge hinter den Begriffen erkennen
  - » Aktive Annäherung an das Thema Wirtschaft
  - » Praxisnaher Zugang mit aktiver Beteiligung der TeilnehmerInnen

## VÖGB-Rufseminare – Bildung nach Maß

**Seminarinhalt:**  
 Du hast Seminarwünsche, die über unser reguläres Seminar-Programm hinausgehen?  
 Du möchtest für dein gesamtes Gremium zu einem von dir gewählten Inhalt und Zeitpunkt eine Weiterbildung anbieten?

Der VÖGB organisiert für euch als Gremium/Körperschaft zu einem selbst gewählten, für eure Betriebsratsarbeit relevanten Thema und einem vereinbarten Zeitpunkt eine Schulungsveranstaltung, vorzugsweise in betriebs-eigenen Räumlichkeiten. Der VÖGB erarbeitet mit euch gemeinsam ein maßgeschneidertes Seminarkonzept.

**Inhalte können unter anderem sein:**  
 Sozial- und arbeitsrechtliche Inhalte, Kommunikation und Konfliktbewältigung, Teamarbeit in der Betriebsratskörperschaft, Gesellschaftspolitik (Reformen, Steuerthemen, Globalisierung, etc.)

Wir organisieren und bezahlen den/die ReferentIn, unterstützen dich bei der Konzeption des Seminars und suchen, wenn nötig, externe Räumlichkeiten. Ihr reserviert betriebseigene Räumlichkeiten und ladet die TeilnehmerInnen ein.

**Datum:**  
**11.07.2022 bis 13.07.2022**  
 09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
 Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referent:**  
**Andreas Schiener**

**Anmeldeschluss:**  
**30.05.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## Kommunikation & Rhetorik einmal anders

**Datum:**  
**01.08.2022 bis 05.08.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**ReferentInnen:**  
**Andreas Wutzke, Minu Ghedina**

**Anmeldeschluss:**  
**20.06.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

### Seminarinhalt:

Im Arbeitsleben gibt es zahlreiche Situationen, in denen der erste Eindruck über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Nicht die Persönlichkeit, wie sie wirklich ist, wird wahrgenommen, dafür ist die Zeit viel zu kurz und der Fokus rein geschäftlich ausgerichtet. Vielmehr geht es um die Persönlichkeit, wie sie nach wenigen Sekunden, nach einem Handschlag mit einigen Sätzen oder nach einem ‚Smalltalk‘ wahrgenommen wird und in Erinnerung bleibt. Für viel mehr als diesen oberflächlichen Eindruck bleibt im Geschäftsleben ja oft keine Zeit. Es ist der erste Eindruck, der für diese erste Persönlichkeitswahrnehmung maßgeblich ist.

Wir sollten daher ein Feedback bekommen und erkennen, welchen ersten Eindruck wir selbst hinterlassen. Wir sollten erkennen, was wir mit einfachen und schnell umsetzbaren Mitteln tun können, um souverän aufzutreten und sympathisch und kompetent zu wirken.

### Was findest du hier?

- » Der erste Eindruck entscheidet über Erfolg oder Misserfolg im Beruf.
- » Wie kann dieser erste Eindruck optimiert werden?
- » Was ist zu tun, um in beruflichen Situationen souverän aufzutreten und überzeugend zu wirken?

## Zeitmanagement

### Seminarinhalt:

Hoher Druck, hohe Komplexität und vielfältige Arbeitsanforderungen fordern uns heraus. Die Zeit, die wir zur Verfügung haben bewusst zu nutzen ist ein Schlüssel dafür, unseren Alltag gut bewältigen zu können. In diesem Seminar geht es nicht nur um die Frage der sinnvollen Verteilung unserer Zeit sondern auch um die Orientierung an den eigenen Werten, Bedürfnissen und Prioritäten. Der bewusste Umgang mit unserer Zeit bedeutet immer auch eine Auseinandersetzung mit uns selbst.

### Was findest du hier?

- » Bewährte Tools und Methoden des Zeitmanagements kennenlernen;
- » Wie kann ich meine Zeit am besten nutzen?
- » Selbstreflexion zum eigenen Umgang mit Zeit;
- » Zeitfresser erkennen;
- » Abgrenzen / Grenzen setzen / Nein Sagen:  
Wo liegen die eigenen Grenzen?

**Datum:**  
**01.09.2022 bis 02.09.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referent:**  
**Fabienne Margreiter**

**Anmeldeschluss:**  
**22.07.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## Powerlesen

**Datum:**  
**05.09.2022 bis 06.09.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referentin:**  
**Birgit Ahlfeld**

**Anmeldeschluss:**  
**25.07.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)

### Seminarinhalt:

Die Informationsflut im betrieblichen Alltag erhöht sich ständig. Nur wer schnell und selektiv lesen kann, kann hier Schritt halten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Lesegeschwindigkeit erhöhen und gleichzeitig Wichtiges gehirngerecht einspeichern. Eine individuelle Analyse Ihrer aktuellen Lesegeschwindigkeit und die Reflexion Ihrer Lesegewohnheiten bieten die Basis für das Erlernen und Üben der Schnelllesetechniken.

### Seminarmethode:

Das Training erfolgt schrittweise und entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen: Vortrag, praktische Lesetests mit Gedächtnistests, Lernpartnerschaften, Übungen in der Gruppe, Gruppendiskussionen, kurze Körper- und Augenübungen, Analyse und Feedback.

### Was findest du hier:

- » Erfassen und Verändern der Lesegewohnheiten
- » Powerlesen
- » Schnelllesetechniken
- » Körper- und Denksportaufgaben
- » Mindmappingmethode

## Kommunikation / Trainingstage Praktische Anwendung

### Seminarinhalt:

Wer beruflich und privat mit Menschen zu tun hat, für den gehören Kommunikation und Gesprächsführung zum wichtigsten Handwerkszeug. Wenn von Professionalität gesprochen wird, ist damit meist die „Sachkompetenz“ gemeint. Wie gut beherrscht jemand sein Handwerk? Diese Art von Kompetenz erwirbt man durch Ausbildung und Erfahrung. Reicht fachliche Kompetenz aus? Genügt es, in seinem Job fit zu sein und sein Fachgebiet zu beherrschen?

Bei allem Wandel unserer Zeit werden wir es immer mit Menschen zu tun haben, mit ihren Bedürfnissen, Ängsten, Sorgen, Vorurteilen und Problemen. Daher wäre es wichtig, auf Menschen einzugehen, die Dinge aus ihrer Sicht zu sehen und Menschen so zu behandeln, wie sie es sich wünschen.

Aufbauend auf Teil eins der Seminare Rhetorik, Kommunikation sowie Verhandlungen und Besprechungen werden wir uns vertiefend und vor allem praxisorientiert mit der Materie beschäftigen.

### Seminarziele:

- » Du lernst KollegInnen einzuschätzen.
- » Du lernst Vorgehensweisen und Werkzeuge kennen und anwenden.
- » Du sorgst für eine angemessene Konfliktlösung und eine positive Unternehmenskultur.

**Datum:**  
**03.10.2022 bis 05.10.2022**  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:**  
**AK-Bildungshaus Seehof**  
Gramartstraße 10, 6020 Innsbruck

**Referent:**  
**Andreas Wutzke**

**Anmeldeschluss:**  
**22.08.2022**

**Anmeldung:**  
[www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)



## Wichtige und zu beachtende Hinweise

- » **Seminarzeiten:** laut Angabe
  - » Ein Seminartag umfasst bis zu 7 Seminarstunden
  - » Die **durchgehende Anwesenheit** während des Seminars ist unbedingt erforderlich
  - » Die **TeilnehmerInnenzahl** ist aus seminartechnischen Gründen begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt
  - » **Bitte prüfe genau**, ob die Seminarteilnahme auch tatsächlich realisierbar ist. Grund: Durch eine kurzfristige Absage oder der unerwarteten Nichtteilnahme am Seminar (Ausfälle bis zu 50% sind schon vorgekommen) können „teure“ Seminarplätze nicht genützt werden. Dies ist dann umso bedauerlicher, wenn Kolleginnen oder Kollegen von uns eine Absage wegen der nach oben begrenzten TeilnehmerInnenzahl erhalten. Außerdem kommt es durch eine kurzfristige Absage oft zur Unterschreitung der erforderlichen MindestteilnehmerInnenzahl
  - » Die TeilnehmerInnen erhalten spätestens **vier Wochen** vor Seminarbeginn ein Verständigungsschreiben, ob das Seminar wie geplant zur Durchführung gelangt
- Seminarkosten**
- » Nächtigungspauschale / Tag € 135,00
  - » Seminarpauschale / Tag € 186,00
  - » **Für dich als ArbeitnehmervertreterIn und Mitglied der Gewerkschaft und der AK Tirol werden diese Kosten vom VÖGB Tirol und AK Tirol übernommen.**
- Bildungsfreistellung**
- » Jedes Mitglied des Betriebsrates (ausgenommen die Ersatzmitglieder) hat gemäß Arbeitsverfassungsgesetz § 118 Anspruch auf Freistellung von der Arbeitsleistung zur Teilnahme an Schulungsveranstaltungen für Betriebsräte bis zum Höchstausmaß von 3 Wochen und 3 Arbeitstage innerhalb der fünfjährigen Funktionsperiode unter Fortzahlung des Entgeltes in Betrieben ab 20 Beschäftigten.

- » In Betrieben, in denen dauernd weniger als 20 ArbeitnehmerInnen beschäftigt sind, hat jedes Mitglied des Betriebsrates ebenfalls Anspruch auf eine solche Freistellung, jedoch gegen Entfall des Entgeltes.
- » Die Dauer der Freistellung kann in Ausnahmefällen bei Vorliegen eines Interesses an einer besonderen Ausbildung bis zu 5 Wochen ausgedehnt werden (Erweiterte Bildungsfreistellung gem. § 119).

### ACHTUNG

- » Der Betriebsrat hat den / die ArbeitgeberIn mindestens vier Wochen vor Beginn der Freistellung von der Inanspruchnahme der „Bildungsfreistellung“ in Kenntnis zu setzen. Die Freistellung ist im Einvernehmen zwischen ArbeitgeberIn und Betriebsrat festzulegen.

### Anmeldung und Auskünfte

#### VÖGB – Verband Österreichischer Gewerkschaftlicher Bildung

6010 Innsbruck, Südtiroler Platz 14–16, 6. Stock, Zimmer 602, 603  
Tel.: 0512/597 77-603 • Fax.: 01/534 44-104702  
Online-Anmeldung: [www.voegb.at/tirol](http://www.voegb.at/tirol)  
E-Mail-Adresse: [bildung.tirol@oegb.at](mailto:bildung.tirol@oegb.at)

### Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind BetriebsrätInnen, ErsatzbetriebsrätInnen, PersonalvertreterInnen, die Mitglieder der Gewerkschaft sind, sowie GewerkschaftsfunktionärInnen.

### Datenschutz: [www.voegb.at/Datenschutz](http://www.voegb.at/Datenschutz)



## Wir stehen für soziale Gerechtigkeit.

### Der Österreichische Gewerkschaftsbund

(ÖGB) ist eine überparteiliche Interessenvertretung der unselbständig Erwerbstätigen mit 1,2 Millionen Mitgliedern. Der ÖGB und seine Gewerkschaften vertreten die Interessen aller ArbeitnehmerInnen gegenüber ArbeitgeberInnen, Staat und Parteien.

Wir arbeiten mit aller Kraft dafür, dass alle Menschen auf soziale Sicherheit vertrauen können, dass der vorhandene Wohlstand gerecht verteilt wird, und dass alle Menschen - alt oder jung, Männer oder Frauen, beschäftigt oder arbeitslos, krank oder gesund, in Österreich geboren oder nicht - die gleichen Chancen haben. Wir wenden uns kompromisslos gegen jede Art von Diskriminierung, Rassismus, Faschismus und Diktatur.

### Unsere Mitglieder machen uns stark

Mit euch gemeinsam kämpfen wir für eine gerechte Arbeitswelt mit guten Arbeitsbedingungen und fairen Einkommen, für gesetzlich und kollektivvertraglich geregelte und rechtlich verbindliche Arbeitsbeziehungen und für starke Mitbestimmung und für eine nachhaltig positive wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung. Wir sorgen in den Betrieben und Dienststellen, in den Branchen, in der Sozialpartnerschaft, der Sozialversicherung und gegenüber der Politik dafür, dass die Interessen der ArbeitnehmerInnen eine starke Vertretung haben.

## ÖGB. Macht dich stark.

### Wir vertreten eure Interessen als ArbeitnehmerIn

Der Österreichische Gewerkschaftsbund (ÖGB) ist eine Bewegung, die den Mitgliedern verpflichtet ist. Er vertritt die Interessen der unselbständig Beschäftigten, aber auch der Menschen in Ausbildung, der Arbeitslosen und der PensionistInnen.

### Der ÖGB ist überparteilich, aber nicht unpolitisch

Um die Ziele seiner Mitglieder durchzusetzen, nimmt der ÖGB Einfluss auf politische Parteien und die Regierung. Einerseits werden auf Anregung des ÖGB Gesetzesentwürfe initiiert, andererseits gibt der ÖGB zu Gesetzesentwürfen politische Stellungnahmen ab, die in die Beschlussfassung einfließen. Der ÖGB wirkt in der Sozialpartnerschaft, in der Sozialversicherung und in internationalen Verbänden mit.

### Der ÖGB sorgt für faire Arbeitsbedingungen

Die im ÖGB vereinten Gewerkschaften verhandeln regelmäßig mit ArbeitgeberInnen über den für eine Branche gültigen Kollektivvertrag. Darin sind unter anderem jährliche Lohn- und Gehaltserhöhungen, Arbeitszeitregelungen und Urlaubs- und Weihnachtsgeld geregelt.

Der ÖGB ist stets darum bemüht, die Anliegen der Beschäftigten am Verhandlungstisch durchzusetzen. Gelingt das nicht, ist der ÖGB als Kampforganisation auch dazu bereit, für diese zu streiken.

### Der ÖGB ist in den Betrieben aktiv

In den Betrieben setzen sich die BelegschaftsvertreterInnen für ihre Rechte als ArbeitnehmerIn vor Ort ein. Der ÖGB und die Gewerkschaften unterstützen ihren Betriebsrat bei allen Aufgaben der betrieblichen Mitbestimmung und vernetzt die BelegschaftsvertreterInnen miteinander.

### Der ÖGB unterstützt seine Mitglieder

Gewerkschaftsmitglieder haben Anspruch auf Rechtsberatung, Rechtsvertretung vor Gericht und andere Serviceleistungen. Sie profitieren auch von speziellen Versicherungsangeboten. Unsere Mitglieder machen uns stark. Und je stärker der ÖGB und seine Gewerkschaften sind, desto stärker sind eure Rechte als ArbeitnehmerIn. Jetzt Mitglied werden!

