



Lernzielkatalog 2021

Fit und Vital

VERNETZEN
FÖRDERN
QUALIFIZIEREN

V F Q

GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN
UND QUALIFIKATION MBH

Mit Fördermittel von



Arbeitsmarktservice
Oberösterreich



Inhalt

1	Definition Gesundheit	04
2	Ernährung	
2.1	Nahrungsmittel und Nährstoffe	06
2.2	Ernährung und Wohlbefinden	08
3	Gesundheit im digitalen Wandel	10
4	Mein Körper	
4.1	Frauen und Gesundheit	12
4.2	Grenzen setzen und Nein sagen	14
4.3	Corona und Auswirkungen auf die allgemeinen Hygienemaßnahmen	16
5	Bewegung	18
6	Psychosoziale Gesundheit	
6.1	10 Schritte für psychosoziale Gesundheit	20
6.2	Mentale Gesundheit (Positive Selbstverbalisation)	22
6.3	Stress Management und Burnout Prävention	24

1 Themenfeld: Definition Gesundheit

- > Aspekte von Gesundheit
- > Gesundheitszustand
- > Gesundheitsbegriff

NUTZEN

- > Wissen, welche Aspekte bei dem Thema Gesundheit berücksichtigt werden können (körperliche Aspekte, psychische Aspekte)
- > Eigenen Gesundheitszustand reflektieren können und eigene Definition für Gesundheit finden
- > Individuelle gesundheitsbezogene Maßnahmen für den Alltag erarbeiten

BASIC LIGHT

- > Wichtige Faktoren für eigene Gesundheit aufgrund von gegebenen Impulsen kennenlernen und identifizieren
- > Mit Unterstützung eine eigene Definition für Gesundheit erarbeiten
- > Eigenverantwortung in Zusammenhang mit Gesundheit erkennen
- > Persönliche, praktische Umsetzungsmöglichkeiten für das eigene Wohlbefinden mit Unterstützung erarbeiten

BASIC

- > Wichtige Faktoren für eigene Gesundheit aufgrund von gegebenen Impulsen kennenlernen und identifizieren
- > Eigene Definition für Gesundheit erarbeiten
- > Eigenverantwortung in Zusammenhang mit Gesundheit erkennen
- > Persönliche, praktische Umsetzungsmöglichkeiten für die Verbesserung des eigenen Wohlbefinden erarbeiten

ADVANCED

- > Wichtige Faktoren für eigene Gesundheit aufgrund von gegebenen Impulsen kennenlernen und identifizieren
- > Eigene Definition für Gesundheit erarbeiten
- > Eigene Leistungsfähigkeit in Zusammenhang mit Gesundheit bringen und für sich Machbares und nicht Machbares definieren

2 Themenfeld: Ernährung

2.1 Nahrungsmittel und Nährstoffe

- > Ernährungspyramide
- > Ernährungsverhalten
- > Smarte Gerichte

NUTZEN

- > Anhand der Ernährungspyramide das eigene Ernährungsverhalten kennenlernen und reflektieren
- > Neue Gerichte bzw. gesunde Alternativen kennenlernen
- > Veränderungsmöglichkeiten im eigenen Ernährungsverhalten entdecken

BASIC LIGHT

- > Ernährungspyramide kennenlernen und das eigene Ernährungsverhalten beispielhaft anhand einer typischen Woche einschätzen
- > Den Vorteil von pflanzlichen Fetten gegenüber tierischen Fetten erkennen
- > Zuckergehalt in Produkten einschätzen
- > Veränderungsmöglichkeiten im Ernährungsverhalten mit Unterstützung erarbeiten

BASIC

- > Ernährungspyramide kennenlernen und das eigene Ernährungsverhalten beispielhaft anhand einer typischen Woche einschätzen
- > Unterschiedliche Fette und Einsatzmöglichkeiten kennenlernen
- > Zuckergehalt und Formen (Industriezucker, Fruchtzucker etc.) in Produkten einschätzen
- > Veränderungsmöglichkeiten im Ernährungsverhalten erarbeiten und reflektieren

ADVANCED

- > Ernährungspyramide kennenlernen und das eigene Ernährungsverhalten beispielhaft anhand einer typischen Woche einschätzen
- > Unterschiedliche Fette, Zucker und Einsatzmöglichkeiten kennenlernen
- > Sich mit eigenen Rezepten/Gerichten kritisch auseinandersetzen

2 Themenfeld: Ernährung

2.2 Ernährung und Wohlbefinden

- > Ernährung und Auswirkungen auf Psyche
- > Ernährungsmythen

NUTZEN

- > Das Wohlbefinden über die eigene Ernährung beeinflussen
- > Ernährungsmythen entlarven

BASIC LIGHT

- > Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischem Wohlbefinden erkennen und mit eigenen Wörtern erklären
- > Veränderungsmöglichkeiten im Ernährungsverhalten zur Verbesserung des Wohlbefindens mit Unterstützung erarbeiten
- > Gängige Ernährungsmythen mit Unterstützung entlarven

BASIC

- > Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischem Wohlbefinden reflektieren
- > Naturwissenschaftlichen Zusammenhang zwischen Inhaltsstoffen und psychischem Wohlbefinden kennen
- > Veränderungsmöglichkeiten im Ernährungsverhalten zur Verbesserung des Wohlbefindens erarbeiten
- > Gängige Ernährungsmythen entlarven

ADVANCED

- > Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischem Wohlbefinden reflektieren
- > Naturwissenschaftlichen Zusammenhang zwischen Inhaltsstoffen und psychischem Wohlbefinden kennen und reflektieren
- > Veränderungsmöglichkeiten im Ernährungsverhalten zur Verbesserung des Wohlbefindens erarbeiten
- > Gängige Ernährungsmythen entlarven

3 Themenfeld: Gesundheit im digitalen Wandel

- > Elektronische Gesundheitsakte
- > Online Tools
- > Gesundheits-Apps

NUTZEN

- > Tools des digitalen Gesundheitssystems den eigenen Anliegen entsprechend anwenden
- > Achtsamen Umgang mit Gesundheits-Apps pflegen

BASIC LIGHT

- > Einen Überblick über ELGA und die einzelnen Funktionen erhalten
- > Eigene Erfahrungen mit digitalen Tools (z.B. Foren, Online Beratungen, Online Termine buchen) des Gesundheitswesens reflektieren
- > Ausgewählte Gesundheits-Apps (z.B. Code Check, Runtastic) kennenlernen, praktisch ausprobieren und kritisch bewerten

BASIC

- > Einen Überblick über ELGA und die einzelnen Funktionen erhalten
- > Eigene Erfahrungen mit digitalen Tools (z.B. Foren, Online Beratungen, Online Termine buchen) des Gesundheitswesens reflektieren
- > Ausgewählte Gesundheits-Apps (z.B. Code Check, Runtastic) kennenlernen, praktisch ausprobieren und kritisch bewerten

ADVANCED

- > Einen Überblick über ELGA und die einzelnen Funktionen erhalten
- > Eigene Erfahrungen mit digitalen Tools (z.B. Foren, Online Beratungen, Online Termine buchen) des Gesundheitswesens reflektieren
- > Ausgewählte Gesundheits-Apps (z.B. Code Check, Runtastic) kennenlernen, praktisch ausprobieren und kritisch bewerten
- > Gesundheitsbezogene Informationsquellen im Internet bewerten

4 Themenfeld: Mein Körper

4.1 Frauen und Gesundheit

- > Schönheitsideale
- > Wandelbarkeit des eigenen Körpers
- > Gesundheit und Vorsorgeuntersuchungen

NUTZEN

- > Die Bedeutung von Schönheitsidealen einschätzen und den Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung reflektieren
- > Veränderungen und Bedürfnisse im eigenen Körper wahrnehmen und positiv unterstützen
- > Wissen über frauengesundheitsspezifische Präventions- und Vorsorgeangebote

BASIC LIGHT

- > Die Wandelbarkeit von Schönheitsidealen kennen
- > In eigenen Worten erklären können was ein Schönheitsideal ist
- > In verschiedenen Medien geschönte, unrealistische Körperdarstellungen identifizieren
- > Mit Unterstützung verschiedene Übungen umsetzen um das schöne und individuelle an sich kennen zu lernen
- > Die wandelbaren Bedürfnisse des eigenen Körpers kennen und wissen wie wir ihn unterstützen können (z.B. Hausmittel und förderliche Verhaltensweisen, Menstruationsbeschwerden, vor und nach Schwangerschaften und vor und nach dem Wechsel reflektieren)
- > Frauenspezifische Erkrankungen und Beispiele für Präventionsmaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen kennen

BASIC

- > Die Wandelbarkeit von Schönheitsidealen kennen
- > In verschiedenen Medien geschönte, unrealistische Körperdarstellungen identifizieren
- > Verschiedene Übungen umsetzen um das Schöne und Individuelle an sich kennen zu lernen
- > Die wandelbaren Bedürfnisse des eigenen Körpers kennen und wissen wie wir ihn unterstützen können (z.B. Hausmittel und förderliche Verhaltensweisen, Menstruationsbeschwerden, vor und nach Schwangerschaften und vor und nach dem Wechsel reflektieren)
- > Frauenspezifische Erkrankungen und Beispiele für Präventionsmaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen kennen

ADVANCED

- > Erklären können, wie sich Schönheitsideale etablieren und verbreiten können
- > Die Wirkung und die Nutznießer von Schönheitsidealen kennen
- > Die Wirkung von Schönheitsidealen auf die eigene Körperwahrnehmung reflektieren
- > Verschiedene Übungen umsetzen um das Schöne und Individuelle an sich kennen zu lernen
- > Die wandelbaren Bedürfnisse des eigenen Körpers kennen und wissen wie wir ihn unterstützen können (z.B. Hausmittel und förderliche Verhaltensweisen, Menstruationsbeschwerden, vor und nach Schwangerschaften und vor und nach dem Wechsel reflektieren)
- > Frauenspezifische Erkrankungen und Beispiele für Präventionsmaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen kennen

4 Themenfeld: Mein Körper

4.2 Grenzen setzen und Nein sagen

- > Eigene Grenzen
- > Gewaltformen
- > Handlungsmöglichkeiten

NUTZEN

- > Eigene Grenzen wahrnehmen und bei Grenzverletzungen entsprechend handeln
- > Formen von Gewalt identifizieren
- > Handlungsmöglichkeiten kennen und reflektieren
- > (Höflich) „Nein-sagen“ üben

BASIC LIGHT

- > Eigene Distanzzonen erfahren und reflektieren
- > „Stopp sagen“ bei Grenzverletzung praktisch üben
- > Schutzstrategien bzw. Notfallnummern kennenlernen und austauschen
- > (Höflich) „Nein-sagen“ anhand von Beispielsituationen gemeinsam üben

BASIC

- > Eigene Distanzzonen erfahren und reflektieren
- > „Stopp sagen“ bei Grenzverletzung praktisch üben
- > Schutzstrategien bzw. Notfallnummern kennenlernen und austauschen
- > (Höflich) „Nein-sagen“ anhand von Beispielsituationen gemeinsam üben

ADVANCED

- > Eigene Distanzzonen erfahren und reflektieren
- > Auswirkungen von Covid-19 auf unsere Distanzzonen und Kommunikationsweise diskutieren
- > „Stopp sagen“ bei Grenzverletzung praktisch üben
- > Schutzstrategien bzw. Notfallnummern kennenlernen und austauschen
- > (Höflich) „Nein-sagen“ anhand von Beispielsituationen gemeinsam üben und reflektieren

4 Themenfeld: Mein Körper

4.3 Corona und Auswirkungen auf die allgemeinen Hygienemaßnahmen

- > Hygienemaßnahmen
- > Umsetzung im Alltag

NUTZEN

> Verständnis für die Notwendigkeit in bestimmten Situationen den eigenen Umgang mit Hygienemaßnahmen zu reflektieren und situativ anzupassen.

BASIC LIGHT

- > Die aktuellen Hygienemaßnahmen zur Einschränkung des Covid19 Virus kennen
- > Reflektieren, welche Hygienemaßnahmen für sich selbst wichtig sind
- > In Gesprächssituationen oder Alltagssituationen die für mich individuell relevanten Hygienemaßnahmen an die/den GesprächspartnerIn wertschätzend kommunizieren

BASIC

- > Die aktuellen Hygienemaßnahmen zur Einschränkung des Covid19 Virus kennen
- > Reflektieren, welche Hygienemaßnahmen für sich selbst wichtig sind
- > In Gesprächssituationen oder Alltagssituationen die für mich individuell relevanten Hygienemaßnahmen an die/den GesprächspartnerIn wertschätzend kommunizieren

ADVANCED

- > Die aktuellen Hygienemaßnahmen zur Einschränkung des Covid19 Virus kennen
- > Reflektieren welche Hygienemaßnahmen für sich selbst wichtig sind
- > In Gesprächssituationen oder Alltagssituationen die für mich individuell relevanten Hygienemaßnahmen an die/den GesprächspartnerIn wertschätzend kommunizieren

5 Themenfeld: Bewegung

- > Entspannung
- > Bewegung in der Natur
- > Bewegung am Arbeitsplatz und Zuhause

NUTZEN

- > Passende Entspannungsübungen individuell anwenden und die positiver Auswirkungen auf den eigenen Körper kennen
- > Verschiedene Möglichkeiten in der Natur kennen (z.B. Nordic Walking, Smoveys)
- > Grundlagen der Ergonomie am Arbeitsplatz kennen und anwenden; praktische Übungen kennen und anwenden, um Verspannungen vorzubeugen

BASIC LIGHT

- > In eigenen Worten beschreiben können, was unter Ergonomie am Arbeitsplatz gemeint ist und diverse Sitz- und Haltungsmöglichkeiten praktisch ausprobieren
- > In eigenen Worten erklären können, wozu Entspannungsübungen und die Bewegung in der Natur gut sind
- > Verschiedene Bewegungsübungen und Entspannungstechniken für die Arbeit, Zuhause und in der Natur gemeinsam austauschen und ausprobieren
- > Möglichkeiten erarbeiten, wie die Übungen im beruflichen und privaten Alltag integriert werden können
- > Mit Unterstützung eine Anleitung für 2-3 Lieblingsübungen verfassen bzw. aus der (Link) Liste aussuchen

BASIC

- > In eigenen Worten erklären können, warum Ergonomie am Arbeitsplatz wichtig ist
- > Verschiedene Umsetzungsideen zu Ergonomie aufgrund von positiven Vorerfahrungen reflektieren und austauschen
- > Diverse Sitz- und Haltungsmöglichkeiten praktisch ausprobieren
- > In eigenen Worten erklären können, wozu Entspannungsübungen und die Bewegung in der Natur gut sind
- > Verschiedene Bewegungsübungen und Entspannungstechniken für die Arbeit, Zuhause und in der Natur gemeinsam austauschen und ausprobieren
- > Möglichkeiten erarbeiten, wie die Übungen im beruflichen und privaten Alltag integriert werden können
- > Eine Anleitung für 2-3 Lieblingsübungen verfassen bzw. aus der (Link) Liste aussuchen

ADVANCED

- > In eigenen Worten erklären können, was unter Ergonomie am Arbeitsplatz verstanden wird
- > Verschiedene Umsetzungsideen der Ergonomie aufgrund von positiven Vorerfahrungen reflektieren und austauschen
- > Diverse Sitz- und Haltungsmöglichkeiten praktisch ausprobieren
- > In eigenen Worten erklären können, wozu Entspannungsübungen und die Bewegung in der Natur gut sind
- > Verschiedene Bewegungsübungen und Entspannungstechniken für die Arbeit, Zuhause und in der Natur gemeinsam austauschen und ausprobieren
- > Möglichkeiten erarbeiten, wie die Übungen im beruflichen und privaten Alltag integriert werden können
- > Eine Anleitung für 2-3 Lieblingsübungen gestalten

6 Themenfeld: Psychosoziale Gesundheit

6.1 10 Schritte für psychosoziale Gesundheit

> Seelische Vorsorge

NUTZEN

- > 10 Schritte für psychosoziale Gesundheit kennen
- > Ideen für die eigene seelische Vorsorge und deren Integration im Alltag sammeln

BASIC LIGHT

- > 10 Schritte für psychosoziale Gesundheit kennen
- > Ideen für die Integration von 2-3 vertrauten Schritten im Alltag sammeln und austauschen
- > Mit Unterstützung 2-3 neue individuelle Maßnahmen zur Förderung der eigenen psychosozialen Gesundheit erarbeiten

BASIC

- > 10 Schritte für psychosoziale Gesundheit kennen
- > Ideen für die Integration von 2-3 vertrauten Schritten im Alltag sammeln und austauschen
- > 2-3 neue individuelle Maßnahmen zur Förderung der eigenen psychosozialen Gesundheit erarbeiten

ADVANCED

- > 10 Schritte für psychosoziale Gesundheit kennen
- > Ideen für die Integration von 2-3 bisher wenig angewandten Schritten im Alltag sammeln und austauschen
- > Ableitung von 2-3 neuen individuellen Maßnahmen zur Förderung der eigenen psychosozialen Gesundheit

6 Themenfeld: Psychosoziale Gesundheit

6.2 Mentale Gesundheit (Positive Selbstverbalisation)

- > Macht der Gedanken
- > Verbindung von Gedanken, Emotionen und Verhalten
- > Glaubenssätze

NUTZEN

- > Sich bewusst machen, welche Auswirkungen Gedanken auf Verhalten haben
- > Üben von gezieltem positivem Denken

BASIC LIGHT

- > Macht der Gedanken aufgrund von Beispielen kennenlernen
- > Die Auswirkung eigener Gedanken auf Emotionen und Verhalten kennen
- > Vorteile von positivem Denken erkennen
- > Positive Gedanken bzw. Glaubenssätze mit Unterstützung üben

BASIC

- > Macht der Gedanken aufgrund von Beispielen kennenlernen
- > Die Auswirkung eigener Gedanken auf Emotionen und Verhalten kennen
- > Vorteile von positivem Denken erkennen
- > Positive Gedanken bzw. Glaubenssätze üben

ADVANCED

- > Macht der Gedanken aufgrund von Beispielen kennenlernen
- > Die Auswirkung eigener Gedanken auf Emotionen und Verhalten kennen
- > Vorteile von positivem Denken erkennen
- > Positive Gedanken bzw. Glaubenssätze üben
- > Veränderung von negativen Glaubenssätzen reflektieren

6 Themenfeld: Psychosoziale Gesundheit

6.3 Stress Management und Burnout Prävention

- > Stressoren
- > Stresssymptome
- > Gegensteuerung

NUTZEN

- > Das Verständnis von Stress und Burn Out vertiefen
- > Handlungsmöglichkeiten zur Stress- und Burn Out Prävention entwickeln

BASIC LIGHT

- > Stress- und Burnout-Kurve kennen
- > Die eigenen „Stressmacher“ identifizieren
- > Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele kennen und austauschen
- > Entspannungsübungen praktisch ausprobieren
- > Die eigenen „Entstresser“ austauschen, mit Unterstützung identifizieren bzw. einplanen

BASIC

- > Stress- und Burnout-Kurve kennen
- > Die eigenen „Stressmacher“ identifizieren
- > Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele kennen und austauschen
- > Entspannungsübungen praktisch ausprobieren
- > Die eigenen „Entstresser“ austauschen, identifizieren bzw. einplanen

ADVANCED

- > Stress- und Burnout-Kurve kennen
- > Die eigenen „Stressmacher“ identifizieren
- > Das eigene Stressverhalten reflektieren und Stressmuster erkennen
- > Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele kennen und austauschen
- > Entspannungsübungen praktisch ausprobieren und konkrete Umsetzung im Alltag einplanen
- > Die eigenen „Entstresser“ austauschen, identifizieren bzw. einplanen

IMPRESSUM

VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation mbH

Rechtsform: Gemeinnützige GesmbH

Firmenbuchgericht: Landesgericht Linz (Firmenbuchnummer. FN242961x)

Umsatzsteueridentifikationsnummer: ATU 57594277

Bankverbindung Hypo Landesbank AG / IBAN: AT28 5400 0002 0023 7162

Geschäftsführerin: Mag.a Ulrike Bernauer-Birner MSc

Irrtümer und Änderungen vorbehalten, Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit unserer schriftlichen Genehmigung.