

# STEIERMARKHOF

Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung 2017/2018

▶ 3

**Mut tut gut**

*Heldinnen des Alltags*

▶ 5

**Rhetorik & Schlagfertigkeit**

*Nie mehr sprachlos*

▶ 9

**Zertifizierte/r Agrarmanager/in**

*Universitätskurs in Kooperation  
mit dem LFI Steiermark*

▶ 10

**Vom Mundwerk zum Handwerk**

*Kreatives Stimmtraining*



Mit € gekennzeichnete Maßnahmen werden durchgeführt

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20  
Landwirtschaftliche Entwicklung



Das Land  
Steiermark

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds  
zur Entwicklung des  
ländlichen Raumes  
This is a financial instrument of  
the European Union



# Liebe Besucherinnen und Besucher des Steiermarkhofs!

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Steiermarkhof und damit auch unser neues Angebot zu präsentieren!

Sie finden in der Persönlichkeitsbildung eine Schulung zu kompetenter Führung, die sich vor Konflikten nicht scheut. Die Referentin, Juristin und Mediatorin, hat Führungserfahrung ebenso wie Coaching- und Mediationserfahrung.

Frauen und deren selbstbewusster Auftritt nach außen sind Thema in „Mut tut gut“ und „Heldinnen des Alltags“ und werden von einer charmanten Event-Managerin begleitet.

Die „Kraft erfolgreicher Partnerschaften“ wird heuer ebenfalls erstmals am Steiermarkhof angeboten und gibt Partnern die Möglichkeit, sich füreinander Zeit zu nehmen und ihre Partnerschaft zu vertiefen.

Natürlich finden Sie auch bewährte Angebote wie Rhetorik-Schulungen, die Körperapothek oder das beliebte Resilienztraining.

Wir freuen uns, Sie zu sehen und wünschen Ihnen ein schönes und erfolgreiches (Bildungs-) Jahr!



**Mag.ª phil. Bärbel Pöch-Eder**

Psychologin, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung, NLP-Lehrtrainerin (ÖDV-NLP), Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin bei „Netzwerk Zukunft Bauernhof“  
Tel. 0316 8050-1371,  
b.praxis@aon.at

*Ihre Bärbel Pöch-Eder*

## € Wer bekommt eine Bildungsförderung?

Das LFI Steiermark ist als beim Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft anerkannter Bildungsträger befugt, im Rahmen des österreichischen Programms für ländliche Entwicklung 2014–2020 für die Maßnahme „Wissenstransfer und Informationsmaßnahmen“ gemäß Art. 14 der Verordnung (EU) Nr. 1305/2013 Förderungen zu beantragen und abzuwickeln.

Im Rahmen der Veranstalterförderung bezahlt der förderbare Personenkreis nur mehr die um die Förderung bereits reduzierten Kursbeiträge, die gesamte Förderungsabwicklung übernimmt das LFI Steiermark.

Als förderbarer Personenkreis für alle Fort- und Weiterbildungen gelten BewirtschafterInnen land- und forstwirtschaftlicher Betriebe und andere in der Land- und Forstwirtschaft tätige Personen sowie zukünftige HofübernehmerInnen, auch wenn diese noch nicht im Betrieb tätig sind.

Die angeführten Informationen sind rechtlich unverbindlich, allfällige Änderungen sind daher möglich.



## Kompetenz braucht Anerkennung

Der Steiermarkhof hat mit der Weiterbildungsakademie Österreich einen Qualitätssicherungsvertrag geschlossen und sämtliche Seminare wurden akkreditiert.

**Die Weiterbildungsakademie Österreich (wba):** „Es ist einfach schön zu sehen, über welche Kompetenzen man bereits verfügt. Meist sind das viel mehr, als man annimmt!“  
(Nicole Slupetzky, wba-diplomierte Erwachsenenbildnerin und Leiterin der wba-Zertifizierungswerkstatt)

**Was ist die wba?** Die wba ist eine Anerkennungs- und Zertifizierungseinrichtung für ErwachsenenbildnerInnen, sie wird vom kooperativen System der österreichischen Erwachsenenbildung am Bundesinstitut für Erwachsenenbildung getragen. Die wba verleiht seit Februar 2007 österreichweit anerkannte Abschlüsse. Einen wba-Abschluss kann man berufsbegleitend und durch die Anerkennung bereits vorhandener Kompetenzen erwerben. Fehlende Kompetenzen können während des Zertifizierungsprozesses erworben werden. Seit ihrem Bestehen hat die wba 381 wba-Zertifikate und 106 wba-Diplome verliehen.

[www.wba.or.at](http://www.wba.or.at)

**Impressum:** Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz | T: +43/(0)316/8050 DW 7111 | office@steiermarkhof.at | www.steiermarkhof.at  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag.ª Bärbel Pöch-Eder  
Bildquellen: Fotostudio Pachernegg, Fotolia (Dirk Breuckmann, nd3000 – stock.adobe.com, ReferentInnen  
Gestaltung & Produktion: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark; Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz

Mag.<sup>a</sup> phil. Bärbel Pöch-Eder

Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Coach, Trainerin und Moderatorin, Ausbilderin in NLP, Lebens- und Sozialberatung und mentalem Training, Beraterin bei „Netzwerk Zukunft Bauernhof“



## Coaching – professionelle Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien

Das Leben und Arbeiten unter einem Dach, wie dies in bäuerlichen Familien Alltag ist, ist eine ständige Herausforderung und bringt auch Konflikte mit sich. In schwierigen oder unklaren Situationen kann es hilfreich sein, sich kompetente Unterstützung von außen zu holen. So können Ziele schneller und leichter erreicht und Lösungen gemeinsam erarbeitet und umgesetzt werden.

Coaching unterstützt Sie

- ▶ in der konstruktiven Auseinandersetzung mit Ihrer privaten und beruflichen Umgebung,
- ▶ im kompetenten Umgang mit Veränderungsprozessen,
- ▶ in der Klärung und erfolgreichen Umsetzung Ihrer privaten und beruflichen Ziele,
- ▶ in der Veränderung unangemessener Verhaltensweisen in privaten und beruflichen Rollen,
- ▶ in der Stärkung Ihrer ganz persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen,
- ▶ in der kraftvollen Ausrichtung Ihres Denkens und Ihrer Vorstellung im Hinblick auf das, was Sie erreichen wollen,
- ▶ in der Vorbeugung von Stress- und Belastungssymptomen und der Entwicklung von Strategien für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden,
- ▶ in der kraftvollen Entwicklung oder Veränderung Ihrer beruflichen und privaten Identität,
- ▶ in einem bewussten Umgang mit Ihren Kraftquellen und Ressourcen.

### Coaching ist diskret, freiwillig und verschwiegen

Eine Coachingeinheit dauert in etwa 60 bis 90 Minuten. In einem ersten Gespräch werden Ziel und Anliegen geklärt und danach wird ein Rahmen für das weitere gemeinsame Arbeiten festgelegt. Das Coaching ist kostenpflichtig.

### Anmeldung und Terminvereinbarungen:

Mag.<sup>a</sup> phil. Bärbel Pöch-Eder, 0664 602596-1374  
E-Mail: b.praxis@aon.at

Mag.<sup>a</sup> Barbara Jennetten, 0699 19090988  
E-Mail: coaching@barbarajennetten.at

Ein Team ausgebildeter PsychologInnen, MediatorInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, das „Netzwerk Zukunft Bauernhof“ ist für Sie da.



Yvonne Sammer

...begeistert mit „wortgewandt im Dirndlg'wand“ das Publikum. Aufgewachsen auf einem Weingut mit sieben Geschwistern war sie jahrelang als Sozialarbeiterin und Mediatorin tätig. Humorvoll und in motivierender Art vermittelt sie Profi-Tipps für sicheres Auftreten.

## Mut tut gut – Heldinnen des Alltags

Frauen „schupfen“ scheinbar so leicht den Laden und bringen alles unter einen Hut. Stark, bodenständig und immer da. Seien Sie heute einmal mutig und stellen Sie sich selbst an erste Stelle. Bringen Sie in diesem motivierenden Workshop Ihre Einzigartigkeit auf den Punkt, zeigen Sie Ihre versteckten Talente und gehen Sie bestärkt Ihren Weg.



### Zielgruppe

Alle interessierten Frauen, Bäuerinnen, Mentaltrainerinnen, Seminarbäuerinnen, Kräuterpädagoginnen

### Kosten

€ 58,- gefördert (0,5 ECTS)  
€ 116,- ungefördert (0,5 ECTS)

### Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 16

### Termin

Fr., 10. Nov. 2017, 09:00 bis 12:30 Uhr



## Trau dich, als Frau in die Hauptrolle zu wechseln

Frauen sind wahre Multitalente und vergessen oftmals im Trubel des Alltags auf sich selbst und laut: „Hier!“, zu rufen. Welche Erwartungen erfüllen wir unbewusst und welche Rollen nehmen wir ein? Wie sieht Ihre Vorstellung von einem guten Leben aus? Trauen Sie sich mutig Ihren Weg zu gehen und stellen Sie sich an erste Stelle. Ein schwungvoller, kreativer Workshop für einen glänzenden Auftritt auf Ihrer Bühne des Lebens.



### Zielgruppe

Alle interessierten Frauen, Bäuerinnen, Mentaltrainerinnen, Seminarbäuerinnen, Kräuterpädagoginnen

### Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)  
€ 164,- ungefördert (0,5 ECTS)

### Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 16

### Termin

Mi., 18. Apr. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr





**Mag.ª jur. Silke Pauritsch**

Juristin, Mediatorin, Trainerin, Führungskraft  
in Familienbetrieben und KMUs,  
Unternehmensentwicklerin, Beraterin bei  
„Netzwerk Zukunft Bauernhof“



## Konfliktkompetenz für eine erfolgreiche Führung



Konflikte sind allgegenwärtige Begleiter in allen Lebensbereichen.

**NEU!**

Jeder hat sie, aber keiner will sie. Warum etwas ablehnen, das wir nicht verhindern können? Was würde passieren, wenn wir unsere Einstellung ändern und mit neugieriger Freude in Auseinandersetzungen gehen? Ist das möglich? Machen wir uns gemeinsam auf die Reise und erkunden die Hintergründe von Konflikten. Warum sind Streitigkeiten in Familienbetrieben häufig vorprogrammiert? Was ist die besondere Herausforderung im Umgang mit unterschiedlichen Generationen? Welche Bedeutung haben unsere jeweiligen Rollen? Vater/Mutter, MitarbeiterIn, KollegIn und Ehemann/-frau – alles zugleich? Je mehr wir verstehen, desto sicherer ist unser Umgang mit Konfliktsituationen. Konfliktwahrnehmung ist eine wesentliche Qualität in der Führungsarbeit. Mit einem erfrischten Bewusstsein über Anheizer und Deeskalierer sowie vielen Impulsen, den eigenen Konfliktstil zu hinterfragen und zu entwickeln, verlassen Sie diesen Kompakt-Konflikt-Workshop.

### Zielgruppe

Junge Führungskräfte, HofübernehmerInnen, LeiterInnen von Familienbetrieben

### Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)  
€ 164,- ungefördert (0,5 ECTS)

### Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 14

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



WeiterBildungs Akademie Österreich

### Termin 1

Do., 23. Nov. 2017, 09:00 bis 17:00 Uhr

### Termin 2

Fr., 09. Mrz. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.

WeiterBildungsAkademie Österreich



Ing. Johann Baumgartner, MAS

Bildungsreferent im Steiermarkhof,  
Unternehmensberater, Kommunikationstrainer  
in der Erwachsenenbildung, NLP-Master-  
Practitioner, diplomierter und zertifizierter  
Erwachsenenbildner und Coach, Gewinner  
des TrainerInnen-Awards 2010



## Rhetorik & Schlagfertigkeit – nie mehr sprachlos – Basisschulung

▶ Sowohl der Vortrag vor einer Gruppe als auch vor einer Person ist eine einmalige Gelegenheit, wichtige Inhalte und Aussagen in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Dass Ihnen dies auch wirklich gut gelingt, ist nicht nur vom Talent abhängig, sondern vor allem von der Einstellung, Routine und Übung. In vielen beruflichen und privaten Situationen genießen Sie einen Vorteil, wenn Sie schlagfertig auf Äußerungen anderer Menschen antworten können. Sie erlernen in diesem Seminar Strategien und Techniken, um Ihre Sprache geschickt einsetzen zu können. Sie erkennen die zentrale Bedeutung von Gestik, Mimik und Körperhaltung.

### Zielgruppe

Für alle, die ihre Rhetorik, Schlagfertigkeit und Argumentationsfähigkeit verbessern wollen.

### Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

### Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)  
€ 164,- ungefördert (0,5 ECTS)

### Basisschulung

Mi., 06. Dez. 2017, 09:00 bis 17:00 Uhr

## Aufbauschulung

▶ An diesem Tag geht es um das Üben eines lockeren Schlagabtausches und um das Erlernen klassischer Schlagfertigkeit. Außerdem beschäftigen wir uns mit verschiedenen Argumentationsvarianten. Bei all dem berücksichtigen wir die Ausdruckskraft nonverbaler Kommunikation, üben uns im Bewältigen stimmlicher Stresssituationen und lernen, auch in schwierigen Lagen sicher und wirkungsvoll zu präsentieren.

### Zielgruppe

Für alle, die ihre Rhetorik, Schlagfertigkeit und Argumentationsfähigkeit verbessern wollen und die Basisschulung absolviert haben.

### Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 12

### Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)  
€ 164,- ungefördert (0,5 ECTS)

### Aufbauschulung

Mi., 25. Apr. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr



**Christine Blumenstein-Essen**  
Supervisorin, Lehrtherapeutin für systemische  
Familientherapie (ÖAGG)



## Aufstellungswerkstatt – betrieblich erfolgreich und familiär zufrieden

▶ Manchmal merken Mitglieder bäuerlicher Familien nicht mehr, wie die Familie und der Betrieb so zu einer Einheit verschmelzen, dass unklar wird, was jede/r für sich selbst will. In der regelmäßig stattfindenden Aufstellungswerkstatt können Familienmitglieder oder Familien mit bäuerlichen Betrieben ihre Anliegen zu ihrer Lebens- und Betriebsituation mit der Methode der Systemaufstellung bearbeiten lassen. Diese Anliegen können z. B. sein: die Nachfolgeregelung, die Übernahme des Betriebes und die Folgen; die Entscheidung über den eigenen persönlichen Weg; ein gutes Leben für alle am Hof, die Ausrichtung des Betriebes auf eine ertragreiche Zukunft und vieles mehr.

### Zielgruppe

Bäuerliche Familien, Firmen und Organisationen, Einzelpersonen

### Kosten

€ 240,- für die eigene Betriebs-/Familienaufstellung (gefördert); € 18,- für RepräsentantInnen pro Termin; € 550,- für Organisationen (ungefördert)

### Dauer/TeilnehmerInnen

2 Unterrichtseinheiten pro Aufstellung  
TeilnehmerInnen: max. 25

### Termin 1

Di., 31. Okt. 2017, 13:30 bis 18:00 Uhr

### Termin 2

Di., 28. Nov. 2017, 13:30 bis 18:00 Uhr



**Dr.<sup>in</sup> Birgit Jellenz-Siegel**

Psychologin, systemische Lebens- und Sozialberaterin, Netzwerk Zukunft Bauernhof

**Dr. Walter Schmid**

Systemischer Lebens- und Sozialberater, Theologe

## Die Kraft erfolgreicher Partnerschaften – zuversichtlich in die gemeinsame Zukunft gehen

▶ Für Paare am bäuerlichen Hof stellt die Vereinbarkeit von gemeinsamem Leben und Arbeiten – meist im Generationenverband – eine besondere Herausforderung für ein gutes Zusammenleben dar.



Wenn zusätzlich Unklarheiten über gemeinsame Ziele, Rollen oder Arbeitsaufteilungen, Kindererziehung, ungelöste Fragen zur Hofübernahme etc. zu vermehrten Konflikten oder Überforderung führen, ist es höchste Zeit für eine Veränderung! Erleben Sie die Kraft Ihrer Partnerschaft für ein zufriedenes Familienleben und ein erfolgreiches Wirtschaften am Hof.

### Zielgruppe

Paare am bäuerlichen Hof

### Kosten

€ 380,- pro Paar, gefördert (1,5 ECTS)

### Dauer/TeilnehmerInnen

24 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 16

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



Weiterbildungsakademie Österreich

### Termine

Do., 15. und Fr., 16. Mrz. 2018, Do., 17. Mai 2018,  
jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr



**Jutta Kienzl-Unterhaller**

Train the Trainer, CSE, Kinesiologie,  
geistige Heilweisen,  
Bodytalk



## Körperapotheke – Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigern

▶ Sie lernen, Symptome Ihres Körpers besser zu deuten und mit mentalen Techniken, den eigenen Händen und gezielten Griffen positiv zu beeinflussen. Die Verbindung von Übungen aus dem Craniosacralen Energieausgleich, Meridianarbeit, Atemtechniken, Ohrreflexzonenstimulation und Neurolinguistischem Programmieren zielen darauf ab, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Unser eigener Körper bietet uns eine Fülle von Möglichkeiten zur raschen Selbsthilfe bei verschiedensten Beschwerden wie etwa Verspannungen, Kopfweh oder Juckreiz. Der Theorieteil bietet eine Einführung in die verschiedenen Anwendungen, der großzügig angelegte Praxisteil gibt Ihnen die Sicherheit für selbstständiges Ausführen der gelernten Techniken zu Hause.

### Zielgruppe

Interessierte, LandwirtInnen,  
KräuterpädagogInnen, GesundheitsbegleiterInnen,  
SeminarbäuerInnen, MentaltrainerInnen

### Kosten

€ 179,- gefördert  
€ 358,- ungefördert

### Dauer/TeilnehmerInnen

24 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 15

### Termine

Di., 16. und Mi., 17. Jän., Mi., 07. Feb. 2018,  
jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr



**Dr.<sup>in</sup> Lisa Neubauer**

Pädagogin, dipl. Mediatorin, Coach

## Ich bleibe stark, auch in schwierigen Zeiten – Resilienz kennenlernen und psychische Widerstandskraft stärken

▶ „Resilienz“ bedeutet die Fähigkeit, mit unseren Belastungen umgehen zu lernen und die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den sieben Säulen der Resilienz, stärken unsere psychische Widerstandskraft und entwickeln persönliche, praktisch umsetzbare Entlastungsstrategien für den beruflichen Alltag.

### Zielgruppe

Menschen, die ihre psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen und sich persönlich stärken wollen.

### Kosten

€ 82,- gefördert (0,5 ECTS)  
€ 164,- ungefördert (0,5 ECTS)

### Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 16

### Termin

Do., 08. Feb. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

Akkreditierung durch die  
Weiterbildungsakademie  
Österreich.



Weiterbildungsakademie Österreich

# UNIVERSITÄTSKURS AGRARMANAGEMENT

UNI FOR LIFE

UNIVERSITÄR  
BRINGT MEHR!

WEITERBILDUNG

UNI**GRAZ**  
for **LIFE**

# Zertifizierte/r Agrarmanager/in – Universitätskurs in Kooperation mit dem LFI Steiermark



Sie sind in einem landwirtschaftlichen Betrieb tätig? Sie möchten betriebswirtschaftliches und rechtliches Know-how auf- und ausbauen? Sie planen Innovationen in Ihrem bäuerlichen Betrieb einzuführen?

**NEU!**

In diesem Kurs erhalten Sie das notwendige Anwendungswissen, um anhand von praktischen Beispielen und Fallstudien Ihren Hof zukunftsfit zu machen. TeilnehmerInnen bekommen in diesem Kurs vertiefendes betriebswirtschaftliches Wissen vermittelt, das sie befähigt, Management- und Führungsaufgaben in einem landwirtschaftlichen Betrieb zu übernehmen oder die vermittelten Kenntnisse im eigenen Betrieb einzubringen. Wissen über das landwirtschaftliche Förderwesen wird ebenso berücksichtigt wie die Kompetenz, notwendige Innovationen am Betrieb zu erarbeiten, zu planen und partnerschaftlich umzusetzen. Eine gemeinsame Exkursion zu einem landwirtschaftlichen Betrieb gibt ein anschauliches Beispiel erfolgreichen Agrarmanagements. Der Kurs wird in Kooperation mit der Weiterbildungsgesellschaft der Uni Graz, UNI for LIFE, durchgeführt. Die Lehrenden haben Kompetenzen im wissenschaftlichen wie auch im landwirtschaftlichen Bereich. Der Universitätskurs wird in etwa zu zwei Dritteln als Präsenzlehrgang (Anwesenheit im Steiermarkhof) und im Fernlehre-Modus (e-learning mit moodle von zu Hause aus) geführt und ermöglicht damit eine zum Teil zeit- und ortsunabhängige Ausbildung.

## Informationsveranstaltung

Mo., 30. Oktober 2017, 17:00 bis 20:00 Uhr im Steiermarkhof, 8052 Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33.

Die Abschlussprüfung findet im Juni 2018 statt.

Bei erfolgreich bestandenem Kurs erhalten Sie ein Universitätszertifikat.

## Zulassungsvoraussetzungen

Abschluss einer landwirtschaftlichen Fachausbildung oder eine mindestens 3-jährige Praxis in einem landwirtschaftlichen Betrieb.

Mindestalter: 18 Jahre

## Zielgruppe

Landwirtschaftlich tätige Personen, die Betriebsführungkenntnisse erwerben oder vertiefen möchten, HofübernehmerInnen, BetriebsführerInnen

## Dauer/TeilnehmerInnen

200 Unterrichtseinheiten (18,5 ECTS)

TeilnehmerInnen: max. 20

## Kosten

€ 1.991,- gefördert

€ 3.982,- ungefördert

## Kursstart

Mi., 15. Nov. 2017



**Susanne Leitner**

Sängerin, Gesangslehrerin, Integrative Stimmtrainerin®, Bühnen- & Auftrittsscoach, SchauspielerIn und Regisseurin

## Vom Mundwerk zum Handwerk – kreatives Stimmtraining

▶ Präsentieren Sie mit Freude und Leichtigkeit. Stellen Sie sich vor, Sie sprechen vor Publikum und haben auch noch Spaß dabei. Spielerisch gelingt es uns, mithilfe einer Bühnenfigur unsere Präsenz zu erhöhen, über unseren Schatten zu springen und mit unseren Peinlichkeitsgrenzen in Vortrags-, Verkaufs- und Präsentationssituationen umzugehen. Der bewusste Umgang mit Raum, Gestik, Körpersprache und Emotionalität während einer Präsentation wird ebenso behandelt wie die Kreation von Stille, in dem Gesagtes seine größtmögliche Wirkung entfaltet. Brennende Fragen wie der Umgang mit Stress vor und in Vortragsituationen sowie die Beziehung zwischen SprecherIn und Publikum/ZuhörerInnen erhalten, unter Einbeziehung theatraler und atemtypischer Gesichtspunkte, neue und unerwartete Antworten.

**NEU!**

- ▶ Stimmtraining (Basics)
- ▶ innere und äußere Präsenz
- ▶ stehen, gehen, Gestik
- ▶ verbessertes Stressmanagement
- ▶ bewusster Umgang mit Lampenfieber
- ▶ Beziehung zwischen SprecherIn und Publikum
- ▶ Stimme, Atem und Emotion

### Zielgruppe

Damen und Herren, die ihre Bühnenpräsenz entdecken bzw. erweitern möchten.

### Kosten

€ 100,-

### Dauer/TeilnehmerInnen

11 Unterrichtseinheiten  
TeilnehmerInnen: max. 14

### Termin

Fr., 16. Mrz 2018, 17:00 bis 20:00 Uhr,  
Sa., 17. Mrz. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr

## FacharbeiterInnen- und MeisterInnen Ausbildung – Basis einer erfolgreichen Betriebsführung in der Land- und Forstwirtschaft

▶ Eine fundierte Berufsausbildung ist das Fundament einer nachhaltig erfolgreichen Betriebsführung.

In den 15 land- und forstwirtschaftlichen Berufen kann auf unterschiedlichen Wegen die Qualifikation auf FacharbeiterInnen- und MeisterInnenenebene erworben werden. Der Steiermarkhof bietet zahlreiche Vorbereitungslehrgänge für die FacharbeiterInnenprüfung im zweiten Bildungsweg sowie die MeisterInnenprüfung in einem der land- und forstwirtschaftlichen Berufe an. Für die Zulassung zur Ausbildung und die Abnahme der Prüfungen ist die Lehrlings- und Fachausbildungsstelle bei der Landwirtschaftskammer zuständig.

### Information, Termine und Anmeldung

Lehrlings- und Fachausbildungsstelle Steiermark  
0316 8050-1322

lfa@lk-stmk.at

www.lehrlingsstelle.at



# Höherqualifizierung durch soziale Kompetenz im Berufsleben ebenso wie im Privaten

► Ob es darum geht, eine Präsentation erfolgreich durchzuführen, eine Verhandlung vorzubereiten oder Partnerschaft, Familienleben und persönliche Lebensführung befriedigend zu gestalten: Mit Kompetenz tun wir uns leichter. Wenn manchmal die eigene Gesundheit auf der Strecke bleibt und die Zeit davonzulaufen scheint, dann ist Selbstkompetenz angesagt.

Dazu gehören einerseits kompetentes Auftreten und kompetentes Kommunizieren, aber nicht zuletzt auch der kompetente Umgang mit sich selbst. Dazu zählt, auf Ausgleich zu achten, Berufliches und Privates in eine gute Balance zu bringen, auf Gesundheit und Ernährung zu achten und seine Talente kreativ und künstlerisch auszudrücken. Menschen, die sich im Steiermarkhof in allen drei Bereichen schulen lassen, werden zusätzlich zu ihrem neu erworbenen Wissen und Erfahrungsschatz mit einem Steiermarkhof-Zertifikat oder mit einem Steiermarkhof-Diplom belohnt.

Die Auszeichnung mit dem **Steiermarkhof-Zertifikat** erwerben Sie,

► wenn Sie Schulungen im Ausmaß von mindestens 80 Unterrichtseinheiten absolvieren, wobei jeder Bereich mit mindestens 8 Stunden vertreten ist.

Die Auszeichnung mit dem **Steiermarkhof-Diplom** erwerben Sie,

► wenn Sie Schulungen im Ausmaß von mindestens 200 Unterrichtsstunden absolvieren, wobei jeder Bereich mit mindestens 16 Stunden vertreten ist.

Lassen Sie sich ein auf Seminare und Trainings in den Bereichen

- Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung,
- Kreatives Gestalten sowie
- Gesundheit und Ernährung.

Runden Sie Ihre Auswahl mit dem Besuch von kulturellen und Kunstveranstaltungen am Steiermarkhof ab.



## Lebensqualität Bauernhof – der Mensch im Mittelpunkt

► Das LFI-Bildungsprojekt „Lebensqualität Bauernhof“ bietet eine ganze Palette von Bildungsangeboten zu Themen der Lebensqualität. Diese Angebote sind für Sie im Bildungsmagazin mit dem Projektlogo „Lebensqualität Bauernhof“ gekennzeichnet. Das Team von Lebensqualität Bauernhof bietet darüber hinaus professionelle Beratung bei neuen Herausforderungen im Alltag, im Betrieb oder in der Familie, bei der Hofübergabe bzw. -übernahme, bei Arbeitsüberlastung oder bei Konflikten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website unter [www.lebensqualitaet-bauernhof.at](http://www.lebensqualitaet-bauernhof.at).

**Information und Terminvereinbarung:**  
Ing.<sup>in</sup> Johanna Huber, 0664 602596-4223  
E-Mail: [johanna.huber@lk-stmk.at](mailto:johanna.huber@lk-stmk.at)

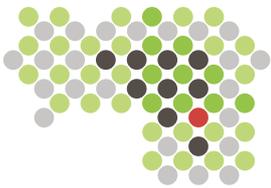
## Der Kurs kommt zu Ihnen! Rufseminare Persönlichkeitsbildung

► Sie interessieren sich für eines der Seminare, aber der Termin passt für Sie nicht? Sie wollen vielleicht auch nicht nach Graz kommen müssen, um dieses Seminar zu besuchen? Dann fragen Sie nach! Fast alle unsere Seminare sind sogenannte Rufseminare und können auf Anfrage auch bei Ihnen im Bezirk durchgeführt werden. Voraussetzung dafür sind zehn InteressentInnen.

**Weitere Informationen**  
LFI Steiermark, Eveline Schnur, 0316 8050-1371

## Bäuerliches Sorgentelefon 0810 676 810

Telefonische Beratung bei allen Sorgen, Ängsten, Nöten und Fragen – vertraulich, anonym, kompetent. Von Montag bis Freitag, jeweils von 08:30 bis 12:30 Uhr österreichweit zum Ortstarif für Sie erreichbar.



**STEIERMARKHOF®**  
bilden. tagen. nächtigen.

**lk** Landwirtschaftskammer  
Steiermark

### Anmeldung für alle Workshops und Seminare:

Telefon: 0316 8050-1305, Fax: DW 1509

E-Mail: [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)

Anmeldezeiten:

Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr



Auszeichnung  
des Landes  
Steiermark



Auszeichnung  
der Stadt  
Graz

Ekkehard-Hauer-Straße 33  
8052 Graz  
T: +43/(0)316/8050 DW 7111  
F: +43/(0)316/8050 DW 7151  
[office@steiermarkhof.at](mailto:office@steiermarkhof.at)  
[www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at)  
[www.facebook.com/steiermarkhof](https://www.facebook.com/steiermarkhof)



Unser Partner

**Raiffeisen  
Meine Bank**

