

PROGRAMM | PROGRAMMA

# 2024



## **Aus- und Weiterbildung der Personalentwicklung**

Formazione ed aggiornamento  
risorse umane



## IMPRESSUM

### Herausgeber und Eigentümer:

Landesrettungsverein Weißes Kreuz EO  
Lorenz-Böhler-Str. 3 | I-39100 Bozen  
Tel. +39 0471 444 351 | Fax +39 0471 444 373

**Autoren/Redaktion:** Abteilung Personal

**Gestaltung, Satz:** Nadia Huber [www.nadia-huber.com](http://www.nadia-huber.com)

**Bilder:** Weißes Kreuz, Harald Wisthaler, Kurt Mantinger, Mario Clara, Philipp, Franceschini, Katharina Blasbichler, shutterstock.com

**Druck:** Athesia Druck, Bozen

**Papier:** Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier 80 Gramm

Alle Rechte vorbehalten. WK © 2023



Member of:



## INHALT | INDICE

### EINLEITUNG | INTRODUZIONE

Vorwort   Prefazione	4
Informationen zur Anmeldung   Informazioni per l'iscrizione	6
Feedback der Teilnehmer   Feedback dei partecipanti	8

### GRUNDSEMINARE | CORSI BASE

<b>NUOVO:</b> Timemanagement - Gestione del tempo Smart e moderno	10
Meetingmanagement - Praxisworkshop für effiziente und ergebnisorientierte Sitzungen	11
Relazione soccorritore-paziente - Come instaurare una relazione di qualità durante ogni intervento	11
Rechtliche Aspekte der Tätigkeiten im Weißes Kreuz	12
Sanitäter-Patienten-Beziehung - Wie man bei jedem Einsatz eine Qualitätsbeziehung aufbauen kann	12
Gelebtes Qualitätsmanagement im WK	13
Gehirnjogging - Optimieren der eigenen Lern- und Leistungsfähigkeit	14
<b>NEU:</b> Nachhaltigkeit und Klimaschutz im Arbeitsalltag und zu Hause	14
Mit Wissen und Mut Konflikte managen - Konfliktmanagement	15
Aspetti legali delle attività della Croce Bianca	15
<b>NEU:</b> Interkulturelle Zusammenarbeit in Teams	16

### AUFBAUSEMINARE | CORSI D'APPROFONDIMENTO

Kinästhetik Aufbaukurs - Interaktive kinästhetische Mobilisation unter schwierigeren Bedingungen	17
Deeskalation Advanced	18

### ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ANGEBOTE | OFFERTE PER GRUPPI TARGET SPECIFICI

Medienwerkstatt für Sektionen	19
Die Gruppenleiter:innen als Teamleader - Gemeinsam erfolgreich im Team	20
Gemeinsam stark für eine Sektion! - Wissenswertes für Führungskräfte	21

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG | PROMOZIONE DELLA SALUTE

„Dem Stress davon laufen“ - Stressabbau durch Bewegung und Entspannung	22
<b>NUOVO:</b> Kinaesthetics - Muovere senza sollevare	23
<b>NUOVO:</b> De-Escalazione e strategie di difesa	24
Praxistraining Deeskalation und Gewaltschutzstrategien - Cool bleiben, wenn's heiß wird!	25
Mit Bauchweh zum Dienst - Mobbing und Diskriminierung am Arbeitsplatz	26
Erfolg beginnt im Kopf - Mentaltraining	26
<b>NEU:</b> Ein echt nerviges Seminar - In Grenzsituationen ruhig und gelassen bleiben	27
Fels in der Brandung, statt Hamster im Rad - In zehn Schritten zur persönlichen Resilienz	28
Gestärkt in und aus dem Einsatz - Gesunde Ernährung	29
<b>NEU:</b> Denk an mich. Dein Rücken	29
Was hält Rettungskräfte gesund?	30
Kinästhetik - Richtiges Tragen und Heben in Krankentransport und Rettungsdienst	31
Da hört der Spaß auf?! - Sexismus und sexualisierte Grenzüberschreitungen erkennen, benennen, begegnen	32
Dove finisce il divertimento?! - Riconoscere, nominare e affrontare il sessismo e la violenza sessualizzata	32

### THEMENABEND | SERATA A TEMA

Der psychosoziale Aspekt beim Transport von Terminalpatienten	33
WK-Office, Portal und Co. - Überblick über die Software im WK	34
Die Rettungskette der psychosozialen Notfallversorgung	34
Risiko Substanzen?! - Ein Seminar zur Suchtprävention	35
Rischio sostanze?! - Prevenzione delle dipendenze	35

## Liebe Freiwillige, liebe MitarbeiterInnen aller Tätigkeiten und Funktionen!

Mit viel Freude darf ich euch hier die Aus- und Weiterbildungen der Personalentwicklung für das Jahr 2024 vorstellen. Euch erwartet ein vielseitiges Angebot, welches sich stets an den Bedürfnissen unserer Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aller Tätigkeiten, sowie an den Entwicklungen innerhalb und außerhalb des Vereines orientiert.

Zuvor blicken wir jedoch zurück auf das, was war: Im Jahr 2023 haben über 590 Teilnehmende an den 40 Aus- und Fortbildungen der Personalentwicklung teilgenommen. Diese Zahlen und die positiven Rückmeldungen - einen Auszug einiger Rückmeldungen findet ihr auf den Seiten 8 und 9 - bekräftigen unser Engagement für die Aus- und Weiterbildung der Personalentwicklung. Das Thema der **Nachhaltigkeit** ist für uns als Weißes Kreuz sehr aktuell und wichtig. Passend dazu bieten wir dieses Jahr ein neues Grundseminar an. Interessierte Mitarbeiter:innen erfahren dabei Wissenswertes über die Nachhaltigkeit und entdecken, welchen Beitrag sie selbst leisten können.

Die gute **interkulturelle Zusammenarbeit** innerhalb des Landesrettungsvereines ist uns eine Herzensangelegenheit. Immer öfter arbeiten wir mit Kolleg:innen und Patient:innen aus unterschiedlichen Kulturen zusammen. Das Kursangebot „Interkulturelle Zusammenarbeit in Teams“ gibt die Möglichkeit, eigene interkulturelle Handlungskompetenzen zu stärken.

Im Bereich der **Gesundheitsförderung** haben wir bewährte und neue Fortbildungen mit im Programm. Einerseits wird im Seminar „Denk an mich. Dein Rücken“ ein neuer Schwerpunkt auf die Gesundheit unseres Rückens gelegt. Ander-

seits wird das schonende Arbeiten in Kursangeboten wie z.B. der Kinästhetik thematisiert. Neben der körperlichen ist uns die psychische Gesundheit ein wichtiges Anliegen. Jeder:in Mitarbeitende ist auch mal mit „nervigen“ Situationen konfrontiert. Um in solche Situationen ruhig und gelassen zu bleiben, findet ihr in dieser Broschüre die Fortbildung „Ein echt nerviges Seminar“.

Uns ist es stets ein Anliegen auch **Mitarbeitende italienischer Muttersprache** fundierte Aus- und Weiterbildungen anzubieten. Ein Klassiker in der deutschen Sprache wird nun

auch in italienischer Sprache angeboten: „De-Escalazione e strategie di difesa“. Weitere neue italienische Fortbildungen betreffen die Bereiche Zeitmanagement und Kinästhetik.

Nun lade ich euch dazu ein, das Aus- und Weiterbildungsprogramm 2024 durchzustöbern. Ich wünsche viel Freude und Erfolg bei den Veranstaltungen, sowie bei der Umsetzung des Gelernten!

Eure Vizepräsidentin

*Barbara Siri*

Barbara Siri



## Cari volontari, cari collaboratori di ogni attività e funzione!

È con grande piacere che vi presento il programma di formazione e aggiornamento risorse umane per l'anno 2024. Ti aspetta un'offerta variegata, sempre orientata alle esigenze dei nostri volontari e dipendenti di tutte le attività, nonché agli sviluppi all'interno e all'esterno dell'associazione.

Ma prima di tutto, diamo uno sguardo a ciò che è stato: nel 2023, più di 590 partecipanti hanno preso parte ai 40 corsi di formazione offerti dal

reparto personale. Questi numeri e feedback positivi - un estratto di alcuni feedback è riportato alle pagine 8 e 9 - rafforzano il nostro impegno nella formazione e nello sviluppo del personale.

Il tema della **sostenibilità** è molto attuale e importante per noi come Croce Bianca. Alla luce di ciò, quest'anno offriamo un nuovo corso base. Come partecipante, scoprirai fatti interessanti sulla sostenibilità e il contributo che puoi dare tu stesso.

Una buona **cooperazione interculturale** all'interno della nostra associazione è una questione che ci sta a cuore. Sempre più spesso lavoriamo insieme a colleghi e pazienti di culture diverse. Il corso "Interkulturelle Zusammenarbeit in Teams" ci offre l'opportunità di rafforzare le nostre competenze interculturali.

Nell'ambito della **promozione della salute**, il nostro programma prevede corsi di formazione nuovi e comprovati. Per esempio, il seminario "Denk an mich. Dein Rücken" pone una nuova importanza alla salute della nostra schiena. Oltre alla salute fisica, la salute mentale è un tema importante per noi. Ogni volontario o dipendente a volte si trova ad affrontare situazioni "fastidiose". Per rimanere calmi e rilassati in queste situazioni, troverai nel programma anche la formazione "Ein echt nerviges Seminar".

Per noi è sempre importante offrire un programma di formazione e aggiornamento ben fondati anche ai **collaboratori di madrelingua italiana**. Quest'anno un classico in tedesco viene offerto anche in italiano: "De-Escalazione e strategie di difesa". Altri nuovi corsi in lingua italiana sono "Timemanagement - Gestione del tempo Smart e moderno" e "Kinästhetics - muovere senza sollevare".

Ora ti invito a sfogliare il nuovo programma di formazione e aggiornamento 2024. Ti auguro tanta gioia e successo con i singoli corsi, così come nell'applicazione pratica di ciò che hai imparato!

La Vostra vicepresidente

*Barbara Siri*

Barbara Siri



## Anmeldung

**Die Anmeldung für die Weiterbildungen der Personalentwicklung** kann durch den Dienstleiter direkt im WK-Office gemacht werden oder über die Personalentwicklung - Tel. 0471444351 oder [personalentwicklung@wk-cb.bz.it](mailto:personalentwicklung@wk-cb.bz.it). Der Anmeldeschluss wird für jede Veranstaltung definiert und ist im Allgemeinen zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die Teilnahme ist für alle freiwilligen, ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden des Weißen Kreuzes kostenlos. Teilnehmer:innen erhalten auf Anfrage bei gekennzeichneten Kursen ECM Punkte.

## Iscrizione ai corsi

**L'iscrizione dei corsi della formazione dello sviluppo** può essere effettuata dal capo servizio direttamente tramite WK-Office o direttamente tramite l'ufficio personale - tel. 0471444351 oppure via e-mail [risorseumane@wk-cb.bz.it](mailto:risorseumane@wk-cb.bz.it). Per ogni manifestazione è definito un termine d'iscrizione, il quale in genere è due settimane prima dell'inizio della manifestazione. La partecipazione è gratuita per tutti volontari e collaboratori della Croce Bianca. Per i corsi contrassegnati i partecipanti ricevono su richiesta crediti ECM.

## WK Credits

Die WK-Credits sind ein Messwert zur Bewertung von Aus- und Fortbildungsaktivitäten. Neben den Angeboten der Abteilung Ausbildung und externen Anbietern, können WK-Credits auch in den Aus- und Weiterbildungen der Personalentwicklung erworben werden. Alle Kurse dieser Broschüre wurden daher nach Inhalten, Länge, Methodik und Relevanz für den Krankentransport und Rettungsdienst bewertet. Die jeweilige Punkteanzahl ist direkt in der jeweiligen Kursbeschreibung ersichtlich. Nach Abschluss des Kurses werden die WK-Credits den Teilnehmer:innen automatisch angerechnet.

## Credits CB

I "Credits-CB" sono un valore di misurazione per la valutazione delle attività di istruzione e formazione. Oltre alle offerte di corsi del Reparto Formazione e di fornitori esterni, i "Credits-CB" possono essere ottenuti anche dal programma di formazione ed aggiornamento delle risorse umane. Tutti i corsi presenti in questo programma sono stati valutati in base ai contenuti, alla durata, alla metodologia e alla rilevanza per il soccorso e il trasporto infermi. Il relativo numero di punti è indicato nella rispettiva descrizione del corso. Al termine del corso, i "Credits-CB" vengono automaticamente accreditati ai partecipanti.

Complimenti! Istruttori preparati, disponibili e competenti. Trasmettono passione, grazie!

Danke für die Möglichkeit, an diesem Kurs teilzunehmen :-)

Dieser Kurs ist jedem zu empfehlen!

Erwartungen eindeutig übertrroffen - super!

Istruttrice molto ben preparata, coinvolgente, cordiale. Capace di trasmettere i concetti anche se la 1. lingua non è l'italiano

Interessanter Tag! Viele Gemeinsamkeiten!

Sehr interessanter Kurs; einiges nützliches dazugelernt

Sehr kompetenter Referent, interessant mit realen Beispielen in Videos.

Sehr professionelle, freundliche und zuvorkommende Art der Instruktoren! Super Kurs, Danke!

Sehr wichtiges Thema, sehr nützlich vor allem in der heutigen Hektik und Schnelligkeit, sehr bereichernd.

War ein sehr interessanter, informativer und gelungener Tag. Danke!



# Timemanagement

Gestione del tempo Smart e moderno

NUOVO  
+2 CREDITS CB

**Data:** Gio, 11.04.24 | **Ore:** 08.30-17.30 | **Luogo:** CB Bressanone | **N°corso:** 49646 | **Termine d'iscrizione:** 28.03.24

## Obiettivo

Alla domanda su quali siano i maggiori ladri di tempo nella giornata lavorativa di oggi, i primi a essere citati sono i seguenti argomenti: scarsa organizzazione dell'ufficio e del lavoro, interruzioni continue, sovraccarico di e-mail, riunioni inefficienti, assenza di priorità chiare, scarsa pianificazione, scarsa comunicazione e multitasking.

Lo Smart Working può contrastare efficacemente questi ladri di tempo e migliorare l'organizzazione del lavoro personale e di gruppo. Il lavoro intelligente e resiliente combina un'efficace leadership personale con metodi efficienti di gestione del tempo e un utile utilizzo delle nuove tecnologie. Oggi lo smart working è un requisito per affrontare le sfide di un mondo del lavoro complesso che sta diventando sempre più veloce e globale.

L'obiettivo di questo seminario è ripensare la propria organizzazione del lavoro, apprendere tecniche di lavoro efficaci e un uso utile dei moderni strumenti di lavoro, nonché sviluppare uno stile di vita e un'organizzazione del lavoro intelligente e resiliente.

Non lasciatevi plasmare, ma imparate a plasmare il vostro tempo.

## Contenuti

- + Quando sono efficace, quando sono efficiente, e come si relazionano questi due concetti con la consapevolezza?
- + Imparare ad essere consapevoli di se stessi e degli altri
- + Identificare e definire obiettivi e valori
- + Usare la matrice di gestione del tempo per chiare priorità
- + Concentrarsi sulla pianificazione della giornata utilizzando il metodo ALPEN
- + Principio di Pareto, tecnica del pomodoro, legge di Parkinson: come possono sostenere la nostra gestione del tempo?
- + Conoscere la curva del disturbo e delle prestazioni e integrarla nella routine di lavoro quotidiana
- + Tempi di concentrazione
- + Possibilità di implementazione con MS Outlook, MS Teams, MS OneNote e con l'app To Do
- + Gestire l'Email



## Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

## Docente

**Christine Vigl**, Business- e Managementcoach

# Meetingmanagement

Praxisworkshop für effiziente und ergebnisorientierte Sitzungen

+2 WK CREDITS

**Termin:** Do, 17.10.24 | **Zeit:** 09.00-17.00 Uhr | **Ort:** Lichtenburg Nals | **Kursnr.:** 49619 | **Anmeldeschluss:** 03.10.24

## Zielsetzung

Wer Sitzungen souverän leiten will, braucht mehr als theoretisches Wissen. In diesem Workshop können die Teilnehmer:innen praktischen Erfahrungen für eine erfolgreiche Moderation selbst sammeln. Hierfür üben die Teilnehmer:innen im Sitzungs-Simulator konkrete, alltagsnahe Meeting-Situationen. Dabei nehmen die Teilnehmer:innen unterschiedliche Rollen ein und erfahren selbst, wie sie ergebnis- und teilnehmerorientiert eine Besprechung leiten oder daran teilnehmen.

Dabei profitieren alle auch von den Erfahrungen und dem Verhalten der anderen Teilnehmer:innen. So eignet sich jeder im Laufe des Workshops ein Repertoire an persönlichen Erfahrungen, Einsichten und Verhaltensweisen an, die man als Sitzungsleitung oder Sitzungsteilnehmer:in im Weißen Kreuz konkret umsetzen kann.

## Inhalte

- + Praxistraining: jetzt moderiere ich!
- + Ziele definieren und Ziel führend moderieren
- + Arbeitsmittel und Medien gezielt einsetzen
- + Rationeller Umgang mit der Zeit
- + Tipps für eine effiziente Besprechung
- + Selbstsicheres Auftreten: Der Körper spricht mit!
- + Wie gehen wir mit schwierigen Teilnehmern um?
- + Intervenieren bei Konflikten
- + Abschluss und Ergebnissicherung



## Zielgruppe

Ehrenamtliche und hauptamtliche Führungskräfte, Sektionsjugendleiter:innen

## Referentin

**Jutta Wieser**, TELOS-Referentin mit Schwerpunkt Rhetorik, Moderation und Meetingmanagement

# Relazione soccorritore-paziente

Come instaurare una relazione di qualità durante ogni intervento

+ PUNTI ECM  
+14 CREDITS CB

**Data:** Ven, 15.11.24 | **Ore:** 08.30-17.00 | **Luogo:** CB Bolzano | **N°corso:** 49618 | **Termine d'iscrizione:** 01.11.24

## Obiettivo

Ogni intervento rappresenta un'esperienza unica e irripetibile e la possibilità di stabilire un legame autentico e di qualità con il paziente e il suo mondo. In ogni tragitto il soccorritore può offrire al paziente uno spazio di condivisione in cui potersi raccontare. Questo spazio ha bisogno di determinate caratteristiche affinché la relazione si basi su un rapporto di fiducia e rispetto reciproci e per far sì che ogni incontro si trasformi in un dono ricco di magia sia per il paziente che per il soccorritore.

## Contenuti

- + Sviluppare un livello di ascolto e di comunicazione idonei alla circostanza
- + Riconoscere il mondo del paziente e il proprio mondo interiore
- + Contattare il proprio livello di empatia
- + Aumentare il proprio livello di consapevolezza
- + Imparare a stare con ciò che emerge



## Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

## Docenti

**Elena Bonfrisco**, Vizeresponsabile Reparto Formazione, Counselor psicocorporeo relazionale  
**Giorgio Pe**, Istruttore

# Rechtliche Aspekte der Tätigkeiten im Weißen Kreuz

+2 WK CREDITS

**Termin:** Mi, 09.10.24 | **Zeit:** 19.00–21.00 Uhr | **Ort:** Online | **Kursnr.:** 49614 | **Anmeldeschluss:** 25.09.24

## Zielsetzung

Diese Veranstaltung soll allen freiwilligen, ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden im WK Kenntnisse über die rechtlichen Aspekte, die mit den verschiedenen Funktionen in Verbindung stehen, vermitteln. Dabei wird vorab ein allgemeiner Überblick über die geltenden Bestimmungen gegeben. Dann folgt die Unterscheidung zwischen straf- und zivilrechtlicher Haftung mit besonderem Augenmerk auf Themen wie Transportverweigerung, Zwangseinlieferung und Fahren mit Sondersignal. Die Mitarbeiter:innen erhalten ebenso einen Überblick über die bestehenden Versicherungsabdeckungen.

## Inhalte

- + Was bedeutet Haftung?
- + Welche straf- und zivilrechtlichen Folgen sind mit meiner Tätigkeit verbunden?
- + Welche „Verbrechen“ kann ich begehen?
- + Wann kann eine Transportverweigerung ausgefüllt werden?
- + Was muss ich bei einer Reanimation beachten?
- + Wie bin ich versichert?



## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

## Referent

**Stefan Viehweider**, Stabstelle „Legal Compliance“

# Sanitäter-Patienten-Beziehung

Wie man bei jedem Einsatz eine Qualitätsbeziehung aufbauen kann

+ ECM PUNKTE  
+14 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 08.11.24 | **Zeit:** 08.30-17.00 Uhr | **Ort:** WK Bozen | **Kursnr.:** 49617 | **Anmeldeschluss:** 25.10.24

## Zielsetzung

Jeder Einsatz stellt eine einzigartige und unwiederholbare Erfahrung und die Möglichkeit dar, eine authentische und qualitativ hochwertige Beziehung mit dem Patienten und seiner Welt herzustellen. Auf jeder Reise kann der Sanitäter dem Patienten einen Raum zum Austausch schaffen und anbieten, in dem der Patient seine Geschichte erzählen kann. Dieser Raum braucht bestimmte Eigenschaften, damit die Beziehung auf gegenseitigem Vertrauen und Respekt beruht und jede Begegnung zu einem Geschenk voller Magie wird, sowohl für den Patienten als auch für den Sanitäter.

## Inhalte

- + Entwicklung von angemessenem Zuhören und Kommunikation
- + Die Welt des Patienten und die eigene innere Welt erkennen
- + Das eigene Einfühlungsvermögen kontaktieren
- + Das eigene Bewusstsein erhöhen
- + Lernen, mit dem zu „bleiben“, was entsteht



## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

## Referenten

**Elena Bonfrisco**, Stellvertreterin Abteilung Ausbildung, Counselor pisco-corporeo relazionale  
**Giorgio Pe**, Ausbilder

# Gelebtes Qualitätsmanagement im WK

+2 WK CREDITS

**Termin:** Di, 29.10.24 | **Zeit:** 18.30-20.30 Uhr | **Ort:** Online | **Kursnr.:** 49621 | **Anmeldeschluss:** 15.10.24

## Zielsetzung

Unsere 32 Sektionen im Weißen Kreuz sind allesamt nach ISO 9001:2015 und ISO 45001:2018 zertifiziert. Was bedeutet diese Zertifizierung und was hat diese mit dem Qualitätsmanagement in der Sektion zu tun?

Diese Veranstaltung gibt Antwort auf diese Fragen und informiert die ehrenamtlichen und hauptamtlichen Führungskräfte über die organisatorischen Rahmenbedingungen, über die Normen und über Möglichkeiten zur optimalen Umsetzung des QM-Systems in der Sektion.

Das Ziel des Kurses ist es, allen Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse im Qualitätsmanagement zu vermitteln und diese praxisnah darzustellen. Dabei wird auf Grundlagen der Aufbau- und Ablauforganisation, auf die Dokumentenverwaltung und auf die Führungsaufgaben in einer Sektion eingegangen.

## Inhalte

- + Qualitätsmanagement und ISO-Zertifizierung: Was heißt und bedeutet das für uns?
- + Aufbau- und Ablauforganisation: Wie wird unser struktureller Aufbau und die Abläufe dargestellt (z.B. Organigramme, Funktionsbeschreibungen, Ablauf Krankentransport, Arbeitstechniken) und warum braucht es das überhaupt?
- + Dokumentenmanagement: Mit welchen Werkzeugen arbeiten wir? Wo finden wir welche Dokumente im System?
- + Informations- und Kommunikation: Wie funktioniert der Informations- und Kommunikationsfluss im Verein und in der Sektion (z.B. Sitzungsmanagement, Protokollierung)?
- + Strategischer Regelkreis: Wie erfolgt die Festlegung der Vereins- und Sektionsziele und wie werden diese Ziele in der Sektion vermittelt und umgesetzt (z.B. strategische Vereinsziele, Sektionsziele, individuelle Ziele)?

## Zielgruppe

Ehrenamtliche- und hauptamtliche Führungskräfte

## Referentin

**Angelika Ladurner**, Projekt- und Qualitätsmanagement



# Gehirnjogging

Optimieren der eigenen Lern- und Leistungsfähigkeit

+2 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 13.09.24 | **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr | **Ort:** Lichtenburg Nals | **Kursnr.:** 49620 | **Anmeldeschluss:** 30.08.24

## Zielsetzung

Diese Veranstaltung zeigt den Teilnehmer:innen, wie sie ihr scheinbar ermüdetes oder vergessliches Gehirn mit relativ wenig Aufwand und mit Spaß trainieren können. Dabei erfahren sie vorab einige interessante Fakten, wie das Gehirn funktioniert und wie man diese Funktionen noch unterstützen kann.

Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie sich Sachen und Namen besser merken können und wie sie zum Beispiel auch in stressigen Situationen die Konzentration hochhalten.

Ein besonderes Augenmerk wird zudem auf die vielen Übungen gelegt, damit die Teilnehmer:innen zuhause sofort in den Alltag einbauen können. Das Ergebnis wird verblüffen!

## Inhalte

- + Interessante, leicht verständliche Fakten zum Thema Gehirn
- + Tipps für das tägliche Training mentaler Leistungsfähigkeit
- + Funktionsfähigkeit des Gehirns stärken; u.a. mit gesundheitswirksamer Bewegung, Brainfood, einem guten Mix aus Über- und Unterforderung.
- + Nebst spaßigen, visuellen und koordinativen Aufgaben wartet ein Sammelsurium an Übungen auf Sie, welche auf einfach Art und sofort in Ihrem Alltag eingebaut werden können



## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

## Referentin

**Nadine Däpp**, Sportcoach und Mentaltrainerin

# Nachhaltigkeit und Klimaschutz

im Arbeitsalltag und zu Hause

NEU

**Termin:** Fr, 15.03.24 | **Zeit:** 08.30-12.30 Uhr | **Ort:** WK Bozen | **Kursnr.:** 50269 | **Anmeldeschluss:** 01.03.24

## Zielsetzung

Das Weiße Kreuz erarbeitet gerade seine Nachhaltigkeitsstrategie für die nächsten Jahre. Aber was bedeutet genau Nachhaltigkeit? Woher kommt der Begriff? Was sind die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (SDGs) und wie passen sie in unsere Realität? Warum sind Nachhaltigkeit und Klimaschutz wichtig?

Gemeinsam mit Referenten des Südtiroler Ökoinstitutes erarbeiten wir Möglichkeiten, wie wir sowohl im beruflichen als auch privaten Alltag nachhaltiger agieren können. Dabei lernen wir die drei großen Ziele der Nachhaltigkeit kennen – Umwelt, Soziales und Wirtschaft – und suchen nach Optionen diese sowohl in unserer Sektion, aber auch im alltäglichen Leben aller Mitarbeiter zu fördern.

Du bist interessiert am Thema Nachhaltigkeit und möchtest praktische Tipps für deinen Alltag und deine Sektion erhalten? Dann bist du bei dieser interaktiven Fortbildung genau richtig.



## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen und Führungskräfte, Nachhaltigkeitskoordinatoren

## Referentinnen

**Sonja Abrate und Jana Wagner**, Ökoinstitut Südtirol

# Mit Wissen und Mut Konflikte managen

Konfliktmanagement

+6 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 27.09.24 | **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr | **Ort:** WK Bozen | **Kursnr.:** 49616 | **Anmeldeschluss:** 13.09.24

## Zielsetzung

Die Führungskräfte im Weißen Kreuz werden immer wieder mit verschiedenen Konflikten konfrontiert. Ziel dieses Kurses ist es, dass die Teilnehmer:innen sich der unterschiedlichen Ursachen, Arten und der positiven und negativen Auswirkung von Konflikten bewusst werden, Konflikte erkennen und es sich zutrauen aktiv an deren Bewältigung zu arbeiten. Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene Techniken der Konfliktlösung und -prävention kennen und haben Gelegenheit diese zu üben. Die Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens und dass sich die Teilnehmer:innen ihres eignen Lösungspotentials bewusstwerden, sind grundlegende Ziele.

## Inhalte

- + Was sind Konflikte?
- + Welche Ursachen haben Konflikte?
- + Welche Möglichkeiten des Umgangs mit Konflikten gibt es?
- + Wie gehe ich persönlich mit Konflikten um?
- + Wie hängen Kommunikation und Konflikte zusammen?
- + Welche Lösungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?
- + Was kann ich in einer Konfliktsituation tun?



## Zielgruppe

Ehrenamtliche und hauptamtliche Führungskräfte, Freiwilligenkoordinatoren, Ausschussmitglieder, Gruppenleiter:innen, Sektionsjugendleiter:innen

## Referent

**David Schneider**, Future Coach Trainer

# Aspetti legali delle attività della Croce Bianca

+2 CREDITS CB

**Data:** Mer, 13.11.24 | **Ore:** 19.00-21.00 | **Luogo:** Online | **N°corso:** 49615 | **Termine d'iscrizione:** 30.10.24

## Oggetto

Ai collaboratori volontari e dipendenti nonché ai dirigenti volontari della Croce Bianca saranno trasmessi conoscenze sugli aspetti legali delle loro funzioni. Sarà dato un primo quadro sulle disposizioni vigenti. Poi segue la differenziazione tra responsabilità penale e civile con una speciale attenzione su temi come il rifiuto trasporto, il trattamento sanitario obbligatorio e la guida con segnali di emergenza. Ai collaboratori sarà data anche una visione generale sulla propria copertura assicurativa.

## Contenuti

- + Che cosa significa responsabilità?
- + Quali conseguenze di diritto civile e penale sono collegate con la mia attività?
- + Quali reati posso commettere?
- + Quando può essere compilato il rifiuto trasporto?
- + Che cosa devo osservare in caso di una reanimazione?
- + Come sono assicurato?



## Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

## Docente

**Stefan Viehweider**, Responsabile Legal Compliance



# Interkulturelle Zusammenarbeit in Teams

NEU  
+6 WK CREDITS

**Termin:** Do, 16.05.24 | **Zeit:** 08.30–17.30 Uhr | **Ort:** Lichtenburg Nals | **Kursnr.:** 50516 | **Anmeldeschluss:** 02.05.24

## Zielsetzung

Die interkulturelle Zusammensetzung der Gesellschaft ist in Südtirol an der Tagesordnung.

Mit Mitarbeiter:innen und Patient:innen aus unterschiedlichen Kulturen erfolgreich zu kommunizieren ist dabei sehr wichtig. Diese „interkulturelle Handlungskompetenz“ ist erlernbar und kann den eigenen Arbeitsalltag unmittelbar erleichtern.

Ziele des Seminars:

- + Interkulturelle Handlungskompetenz erlangen bzw. erweitern
- + Kulturkategorisierung und Stereotypisierung erkennen/Diversität anerkennen
- + Empathie und Perspektivenwechsel, speziell im interkulturellen Umfeld, kennenlernen

## Inhalte

- + Themen der interkulturellen Zusammenarbeit wie Kultur/Identität, kulturelle Regeln und Werte
- + interkulturelle Kommunikation, Kooperation und interkulturelle Handlungsfähigkeit kennenlernen
- + Interkulturelle Interaktion am Beispiel des Kulturmodells The Culture Map
- + Interkulturelle Handlungskompetenz für den individuellen Arbeitsalltag erarbeiten für:
  - + Abbau von Vorurteilen im interkulturellen Kontext
  - + achtsamer Umgang der Rettungsteams mit Patient:innen aus anderen Kulturkreisen
  - + optimierter Umgang mit verschiedenen Kultur- sowie Religionsgruppen
  - + Erleben und Reflektieren der eigenen Handlungskompetenz

## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

## Referentin

**Evelin Kammerer**, ComTeam Kooperationspartnerin und Mediatorin



# Kinästhetik Aufbaukurs

Interaktive kinästhetische Mobilisation unter schwierigeren Bedingungen

+ ECM PUNKTE  
+14 WK CREDITS

**Termin:** Do, 21.03.24 | **Zeit:** 08.30–17.30 Uhr | **Ort:** Lichtenburg, Nals | **Kursnr.:** 49623 | **Anmeldeschluss:** 07.03.24

## Zielsetzung

Das Ziel dieses praxisorientierten Aufbaukurses ist die erfolgreiche Ausführung der interaktiven, kinästhetischen Mobilisation unter schwierigeren Bedingungen. Basierend auf theoretische und praktische Kenntnisse der Kinästhetik des Grundkurses, befassen sich die Teilnehmer:innen mit unterschiedlichen Fallbeispielen. In diesen vielfältigen Szenarien üben sie die gemeinsame Planung und Durchführung der Mobilisation.

Die Teilnehmer:innen befassen sich dabei bewusst mit der zielorientierten Kommunikation im Team sowie mit dem Patienten und dem anwesenden Personenkreis, um einen reibungsfreien Ablauf der Mobilisation zu ermöglichen und Missverständnisse oder Verletzungen zu verhindern.

## Inhalte

- + Rückblick auf den Grundkurs
- + Erfahrungsaustausch: Erfolge und Probleme in der Umsetzung des Erlernten
- + Mobilisation von Patienten mit Handicaps
- + Plan B bei akuter Verschlechterung des Patientenzustandes
- + Mobilisation in schwierigen Situationen (z.B. enger Raum usw.)
- + Fokus: „Nicht gegen, sondern mit der Schwerkraft arbeiten“
- + Teamwork

## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen welche bereits das Grundseminar besucht haben.

## Referentin

**Elisabeth Kaiserauer**, Kinästhetik Trainerin und Lehrrettungsassistentin, Referentin für Kinästhetik an der DRK Landesschule Baden-Württemberg



# Deeskalation Advanced

+ ECM PUNKTE  
+14 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 31.05.24 | **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr | **Ort:** WK Bozen | **Kursnr.:** 49622 | **Anmeldeschluss:** 17.05.24

## Zielsetzung

Die zunehmende Gewalt in unserer Gesellschaft macht auch vor dem Arbeitsplatz nicht halt. Immer häufiger werden Rettungskräfte mit Situationen konfrontiert, die eine psychische Belastung und physische Gefahr darstellen. Neben der eigenen Veranlagung und krankheitsbedingten Faktoren beeinflussen Medienkonsum und Trends in der Alltagskultur das Verhalten der Menschen zunehmend negativ. Rettungskräfte benötigen deshalb eine besondere Handlungskompetenz, um das erhöhte Risiko von Personen- und Sachschäden bereits im Vorfeld zu minimieren.

Die persönlichen Stärken und Erfahrungen der Teilnehmer:innen werden in dieser Schulung daher durch bewährte Verhaltensregeln ergänzt, um Ihnen die notwendige Stress- und Handlungskompetenz für den Umgang mit kritischen Situationen, Bedrohungen und Gewalt während des direkten Patientenkontakts zu vermitteln. Praxisszenarien, Simulationen und Fallbeispiele schaffen ein Trainingsumfeld mit größtmöglichem Bezug zur Realität und befähigen die Teilnehmer:innen, auch unter schwierigen Bedingungen professionell zu agieren.

## Inhalte

- + Erklärungsansätze zur Entwicklung menschlichen Aggressions- und Gewaltverhaltens
- + Frühzeitiges Erkennen von gewalttätigen Situationen anhand von Analysen dokumentierter Praxisfälle aus dem Rettungsdienst
- + Eigensicherung/ Eigenschutz in eskalierenden Situationen
- + Einfluss psychoaktiver Substanzen auf menschliches Aggressions- und Gewaltverhalten
- + Umgang mit Angst in gewalttätigen Situationen
- + Situationstraining bei Gewalt im RTW und beengten Wohnräumen

## Zielgruppe

Mitarbeiter:innen im Rettungsdienst, welche bereits das Grundseminar „Praxistraining Deeskalation und Gewaltschutzstrategien - Cool bleiben wenn's heiß wird“ besucht haben

## Referent

**Ken Oesterreich**, Dozent in der Aus- und Fortbildung von medizinischen Rettungskräften und Notfallmedizinern

# Medienwerkstatt für Sektionen

+2 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 05.04.24 | **Zeit:** 08.30-16.30 Uhr | **Ort:** Lichtenburg Nals | **Kursnr.:** 49626 | **Anmeldeschluss:** 22.03.24

## Zielsetzung

Die Kommunikation rund um uns herum verändert sich rasch. Vor allem bei der digitalen Kommunikation, besonders auf den Socials, setzen wir auf zeitnahe Erzählungen und Beiträge. Zur gleichen Zeit ist es eine Herausforderung, die aktuellen Trends im Auge zu behalten.

In diesem Jahr möchten wir uns aus diesem Grund vor allem auf den Bereich „Storytelling“ fokussieren und uns mit den Fragen „Was können wir von unserer Tätigkeit erzählen? Was können wir von unserer Sektion erzählen?“ auseinandersetzen. Gemeinsam mit verschiedenen Referenten holen wir uns Tipps und Tricks für das Pflegen unserer Facebook- und Instagramseiten. Gleichzeitig ist es unser Ziel, nochmals die wichtigsten Neuigkeiten aktuellen Social-Media-Kanäle zu wiederholen und aufzufrischen. Parallel dazu bleibt auch die Zeit für einen gegenseitigen Austausch und die Analyse einiger Best-Practice-Beispiele von unseren Sektionen, aber auch von anderen Organisationen im In- und Ausland.

## Inhalte

- + **Facebook und Instagram:** spannende Inhalte erzeugen und Tipps und Tricks, wie ich mich als Sektion präsentieren kann.
- + **Büro für unterwegs:** mit welchen Apps kann ich auch unterwegs professionell arbeiten und meine Social-Media-Kanäle steuern?
- + **Trends auf Social Media:** Neue Entwicklungen in der digitalen Kommunikation. Alternativen zu Whatsapp und Co.
- + **Modernes Texten:** Kurze und knackige Texte für off- und online verfassen, die bestimmt gerne gelesen werden.

## Zielgruppe

Alle Medienkoordinatoren der Sektionen, ehrenamtliche und hauptamtliche Führungskräfte

## Referentinnen

**Marion König**, Social-Media-Agentur so.you

**Ines Visentainer**, Content-Agentur klicktext.it



# Die Gruppenleiter:innen als Teamleader

Gemeinsam erfolgreich im Team

+6 WK CREDITS

**Termin:** Sa, 28.09.24 | **Zeit:** 08.30-16.00 Uhr | **Ort:** Priesterseminar Brixen | **Kursnr.:** 49624 | **Anmeldeschluss:** 14.09.24

## Zielsetzung

Gruppenleiter:innen haben im Weißen Kreuz eine besondere und vielfältige Aufgabe. Neben der Organisation des Dienstplanes, schlüpfen sie gelegentlich in eine Führungsposition, sind Ansprechpartner für verschiedene Anliegen der Freiwilligen, haben eine Vorbildfunktion inne und sind auch im Freiwilligenmanagement eine Schlüsselfigur.

Ziel dieser Veranstaltung ist es somit, den Gruppenleiter:innen einen theoretischen Input zur Gruppendynamik und der Aufgabenbereiche im Weißen Kreuz zu geben sowie gezielt mit viel Spiel, Spaß und Action anhand verschiedener Outdoor-Übungen die Teamarbeit zu stärken.

## Inhalte

- + Aufbau der Organisation und kurzer Einblick in das Freiwilligenmanagement
- + Welche Aufgaben habe ich als Gruppenleiter?
- + Welchen Einfluss habe ich als Gruppenleiter auf die Gruppendynamik?
- + Welche Probleme können mich als Gruppenleiter erwarten?
- + Welche Hilfsmittel habe ich zur Verfügung?
- + Zu folgenden Aspekten möchten wir dir theoretische und praktische Inputs in Form von handlungsorientiertem Lernen näherbringen und einfache Tools mitgeben:
  - Kommunikation
  - Vertrauen
  - Problemlösungskompetenz
  - Teambuilding

## Zielgruppe

Gruppenleiter:innen aller Tätigkeiten

## Referent

**Egon Eberhöfer**, Bereichsleiter Sonderdienste



# Gemeinsam stark für eine Sektion!

Wissenswertes für Führungskräfte

+2 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 06.09.24 | **Zeit:** 08.30-15.00 Uhr | **Ort:** WK Bozen | **Kursnr.:** 49625 | **Anmeldeschluss:** 23.08.24

## Zielsetzung

Führungskräfte im Weißen Kreuz haben eine sehr vielschichtige und anspruchsvolle Aufgabe, umso wichtiger ist es, sie von Beginn an bestmöglich zu unterstützen.

Der Kurs verfolgt das Ziel, allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Führungskräften den Aufbau, die Struktur und die Verantwortlichkeiten im Verein näher zu bringen, um Klarheit über die Rollen- und Aufgabenverteilung zu gewinnen. Zudem werden Grundlagen der Kommunikation, des Freiwilligen- Qualitäts- und Sitzungsmanagements vermittelt und auf die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt näher eingegangen.

## Inhalte

- + Das WK Leitbild- Werte & Haltungen in der Führung
- + Statut, Organigramm, Ordnungen und Funktionsbeschreibungen
- + Vernetzung und Kommunikation auf Sektionsebene und Landesebene
- + Dokumentenverwaltung- Erklärung Portal
- + Zusammenarbeit Haupt- und Ehrenamt
- + Freiwilligenmanagement
- + Qualitätsmanagement
- + Weiterbildungsmöglichkeiten

## Zielgruppe

Ehrenamtliche- und hauptamtliche Führungskräfte welche eine Führungsaufgabe beim Weißen Kreuz übernommen haben.

## Referenten

Hauptamtliche und Ehrenamtliche Führungskräfte



# „Dem Stress davon laufen“

## Stressabbau durch Bewegung und Entspannung

+ ECM PUNKTE  
+2 WK CREDITS

**Termin:** Fr, 10.05.24 **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49632 **Anmeldeschluss:** 26.04.24

### Zielsetzung

Stress zählt zu den häufigsten gesundheitlichen Risikofaktoren mit denen wir heute konfrontiert sind. Regelmäßiges Sporttreiben ist eine gute Möglichkeit, den Organismus vor den schädigenden Auswirkungen von chronischem Stress zu schützen. So bewirkt regelmäßige Bewegung eine umfassende Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und reduziert die Stressbelastung.

Bei diesem Seminar verbindet die ehemalige Weltklasseläuferin und heutige Sportpsychologin Monika Niederstätter das aktuelle Thema „Stress und Stressbewältigung“ mit wohltuender Bewegung und Entspannung. Sie gibt dabei Einblicke in verschiedene Stressmodelle, die uns helfen, unsere persönlichen Stressmuster und Stressverstärker zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Dabei lernen wir auch mit den Stresssituationen des Alltags besser umzugehen und in akuten Stresssituationen die Ruhe und einen klaren Kopf zu bewahren. Neben der vielfältigen bewegenden Entspannung durch Wandern, Laufen, Qi Gong, usw. gibt es in diesem Seminar auch Momente der ruhenden Entspannung durch verschiedene Entspannungstechniken.

### Inhalte

- + Stress in der heutigen Zeit
- + Auswirkungen von Stress und der richtige Umgang
- + „Dem Stress davon laufen“ durch Bewegung dem Stress dagegenwirken
- + Stress als Chance nutzen
- + Entspannungstechniken

### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

### Referentin

**Monika Niederstätter**, ehemalige Weltklasseläuferin (400m Hürden), zweimalige Olympiateilnehmerin, Sportpsychologin, Mentaltrainerin, ganzheitliche Entspannungstrainerin

# Kinaesthetics

## Muovere senza sollevare

NUOVO  
+ PUNTI ECM  
14+14 CREDITS CB

**Data:** Ven, 22.03. e 20.09.24 **Ore:** 08.30-17.30 **Luogo:** Lichtenburg, Nalles **N°corso:** 49645 **Termine d'iscrizione:** 08.03.24

### Obiettivo

In questa formazione i partecipanti prenderanno visione di diversi concetti del Kinaesthetics. In Kinaesthetics viene data importanza alla percezione, l'analisi e l'adattamento del proprio movimento. La nostra attenzione sarà sul MUOVERE SE STESSI insieme alle persone.

Verranno sviluppate soprattutto delle competenze di sostegno per aiutare le persone a muoversi e di conseguenza proteggere la propria salute. La formazione è strutturata in due moduli.

### Contenuti

- + Introduzione Kinaesthetics
- + Feedback Control Theory
- + Modulo 1: Concetto Kinaesthetics Interazione
- + I sensi
- + Gli elementi del movimento
- + Le forme di interazione
- + Modulo 2: Concetto Kinaesthetics Anatomia Funzionale
- + Ossa e muscoli
- + Masse e spazi intermedi
- + Orientamento
- + Esempi pratici sulla mobilitazione delle persone
- + Utilizzo degli ausili per la movimentazione delle persone

### Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

### Docente

**Evi Lantschner**, Istruttrice Kinaesthetics



# De-Escalazione e strategie di difesa

NUOVO  
+ PUNTI ECM  
+14 CREDITS CB

**Data:** Mar, 15.10.24 | **Ore:** 08.30-17.30 | **Luogo:** CB Bolzano | **N°corso:** 49648 | **Termine d'iscrizione:** 01.10.24

## Obiettivo

I soccorritori si trovano sempre più spesso in situazioni/interventi dove devono affrontare crisi verbali, comportamenti aggressivi e minacciosi, nonché atti di violenza diretta. Per affrontare al meglio queste situazioni estreme, sono essenziali il sangue freddo e un comportamento adeguato alla situazione. In questo corso, i partecipanti si confrontano esplicitamente con situazioni pratiche: riconoscono tempestivamente le situazioni potenzialmente pericolose, imparano diversi metodi di autoprotezione che verranno allenati in modo mirato. I partecipanti acquisiscono così la necessaria competenza in materia di stress e di azione, per poter reagire con maggiore competenza a situazioni critiche, minacce e potenziali violenze fisiche.

## Contenuti

- Sensibilizzazione alla violenza, prevenzione e strategie di de-escalation:
- + Riconoscere, affrontare ed evitare comportamenti controproducenti
  - + Riconoscimento precoce di situazioni potenzialmente violente basandosi sull'analisi di casi pratici documentati dal servizio di soccorso
  - + Strumenti di autoprotezione in situazioni di escalation
  - + Gestire la paura in situazioni potenzialmente violente
  - + Formazione all'azione pratica, autoprotezione e protezione dalla violenza
  - + Preparazione pratica per affrontare potenziali momenti di escalation basati su studi di casi specifici
  - + Addestramento alle situazioni di intervento speciali in caso di violenza indotta dal paziente nell'ambulanza e negli spazi abitativi confinati
  - + Tecniche speciali di posizionamento e controllo del paziente per il lavoro in ambulanza

## Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

## Docente

**Marco Buraschi**, Titolare STS-Security

# Praxistraining Deeskalation und Gewaltschutzstrategien

Cool bleiben, wenn's heiß wird!

+ ECM PUNKTE  
+14 WK CREDITS

**Termin:** Mi, 29.05.24 | **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr | **Ort:** WK Brixen | **Kursnr.:** 49636 | **Anmeldeschluss:** 15.05.24  
**Termin:** Do, 30.05.24 | **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr | **Ort:** WK Bozen | **Kursnr.:** 49637 | **Anmeldeschluss:** 16.05.24

## Zielsetzung

Immer häufiger werden Rettungskräfte mit verbalen Entgleisungen, aggressiven und bedrohenden Verhaltensweisen sowie direkten Gewalttätigkeiten konfrontiert. Um solche Extremsituationen gut zu meistern, sind ein kühler Kopf und ein der Situation angemessenes Verhalten maßgeblich.

In diesem Simulationstraining setzen sich die Teilnehmer:innen explizit mit der Praxis auseinander: sie beschäftigen sich damit, potentielle Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, verschiedene Methoden zur Eigensicherung zu erlernen und diese gezielt zu trainieren. Die Teilnehmer:innen erlangen somit die notwendige Stress- und Handlungskompetenz um auf kritische Situationen, Bedrohungen und potentiell physischer Gewalt kompetenter reagieren zu können.

## Inhalte

- Gewalt-Sensibilisierung, Prävention und Deeskalationsstrategien:
- + Erkennung, Umgang & Vermeidung kontraproduktiven Verhaltens
  - + Frühzeitiges Erkennen von potentiell gewalttätigen Situationen anhand von Analysen dokumentierter Praxisfälle aus dem Rettungsdienst
  - + Instrumente zur Eigensicherung/Eigenschutz in eskalierenden Situationen
  - + Umgang mit Angst in potentiell gewalttätigen Situationen

- Praktisches Handlungstraining, Eigensicherung und Gewaltschutz:
- + Praktische Vorbereitung auf den Umgang mit potentiellen Eskalationsmomenten anhand von situationsspezifischen Fallbeispielen
  - + Situationstraining spezieller Handlungsoptionen bei Klienten-induzierter Gewalt im RTW und beengten Wohnräumen
  - + Spezielle Patientenlagerungs- und Steuerungstechniken für die Arbeit im RTW

## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

## Referent

**Ken Oesterreich**, Dozent in der Aus- und Fortbildung von medizinischen Rettungskräften und Notfallmedizinern



## Mit Bauchweh zum Dienst Mobbing und Diskriminierung am Arbeitsplatz

+2 WK CREDITS

**Termin:** Do, 28.11.24 **Zeit:** 09.00-17.00 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49634 **Anmeldeschluss:** 14.11.24

### Zielsetzung

Unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und Erwartungen am Arbeitsplatz können oft zu ungelösten Konflikten, Machtkämpfen, Diskriminierung oder Mobbing führen.

Seelische Gewalt und Mobbing haben für die Betroffenen und die gesamte Organisation meist weitreichende Konsequenzen. Eine Atmosphäre der Angst und Unsicherheit sowie ein schlechtes Klima unter den Mitarbeiter:innen oder zwischen den Teams können die Folge sein.

Dieses Seminar hilft zu sensibilisieren, gibt Einblicke und eröffnet neue Perspektiven rund ums Thema Mobbing.

### Inhalte

- + Erscheinungsformen von Mobbing und Diskriminierung
- + Entstehungsbedingungen
- + Kennzeichen und Verlauf eines Mobbing Falles
- + Auswirkungen für Betroffene
- + Handlungsmöglichkeiten bei einem konkreten Fall von Mobbing



### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

### Referent

**Lukas Schwienbacher**, Bildungs- und Erziehungswissenschaftler, Suchtberater, Mediator und Konfliktberater, Koordinator der Fachstelle Gewaltprävention im Forum Prävention

## Ein echt nerviges Seminar In Grenzsituationen ruhig und gelassen bleiben

NEU  
+2 WK CREDITS

**Termin:** Mo, 25.03.24 **Zeit:** 09.00-17.00 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49647 **Anmeldeschluss:** 11.03.24

### Zielsetzung

Jeder kennt es und erlebt es immer wieder. Es gibt Tage und Momente, an denen uns einiges so richtig auf die Nerven geht: Die Kinder sind schon am Morgen viel zu laut, wegen der blöden Baustelle stecke ich schon wieder im Stau, das Team, die Kollegen, die Angehörigen, die Patienten sind anstrengend und kaum aushaltbar. An solchen Tagen wünscht sich wohl jeder, er wäre im Bett geblieben. In diesem Seminar entdecken die Teilnehmenden, welche Situationen einen auf die Palme bringen und wie man diese ganz gelassen umschiffen kann - bevor man auf der Palme sitzt und mit Kokosnüssen um sich wirft.

### Inhalte

- + Frühzeitiges Erkennen von nervigen Situationen und anwenden der passenden Copingstrategien
- + Teilnehmende bekommen Einblick, was sich bei nervigen Situationen im eigenen Körper und in der Psyche tatsächlich abspielt.
- + Teilnehmende erfahren, wie man es in solchen Momenten schafft, nicht auf die Palme zu klettern, sondern ganz cool und gelassen zu bleiben.
- + Teilnehmende lernen Lösungsmöglichkeiten kennen, die einem bei wirklich jeder nervigen Situation weiterhelfen.

### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

### Referenten

**Roland Wegscheider**, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Lehrer für Gesundheitsberufe, Intensivpfleger

**Alfred Mühl**, Diplomierter Burnout-Phylaxe-Trainer

## Erfolg beginnt im Kopf Mentaltraining

+2 WK CREDITS

**Termin:** Mi, 18.09.24 **Zeit:** 08.30-17.30 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49633 **Anmeldeschluss:** 04.09.24

### Zielsetzung

Ein gezieltes Mentaltraining spielt im Sport mittlerweile eine wesentliche Rolle und ist nicht mehr wegzudenken. Durch Mentaltraining gelingt es uns, unser wahres Potential zu erschließen. Dies gilt nicht nur für den Sport, sondern auch für die Arbeitswelt. Auch im Berufsalltag gilt es, zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abrufen zu können, also den Anforderungen und Herausforderungen unserer beruflichen Stellung gerecht zu werden. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler nutzen, können auch von beruflich (oder privat) stark engagierten Menschen erfolgreich und effektiv angewendet werden.

### Inhalte

- + Mentaltechniken im Alltag
- + Techniken und Methoden des Mentaltrainings
- + Visualisierung, Zielsetzung, Fokus, Gedanken- und Gefühlskontrolle, Stressbewältigung



### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

### Referentin

**Monika Niederstätter**, Ehemalige Weltklasseläuferin (400m Hürden), zweimalige Olympiateilnehmerin, Sportpsychologin, Mentaltrainerin, ganzheitliche Entspannungstrainerin



## Fels in der Brandung, statt Hamster im Rad

### In zehn Schritten zur persönlichen Resilienz

+2 WK CREDITS

**Termin:** Do, 03.10.24 **Zeit:** 08.30–17.30 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49635 **Anmeldeschluss:** 19.09.24

#### Zielsetzung

Unser Leben ist schnell geworden, anspruchsvoll und vielschichtig, belastend und chancenreich zugleich. Um im täglichen Wellengang nicht den Überblick zu verlieren, braucht es die Fähigkeit zur verantwortungsbewussten Selbststeuerung. Diese Fähigkeit wird im Seminar gezielt geschult. Zentrale Themen des Seminars sind innere Stabilität, persönliche Gestaltungskraft in Zeiten ständiger Veränderung und Komplexitätsbewältigung genauso wie die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts.

Ziele des Seminars:

- + Klarheit gewinnen über Standort, Werte, Ziele, Visionen
- + Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- + Sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts
- + Stärke nach innen und außen entwickeln

Die Teilnehmer:innen lernen Werkzeuge kennen, um eine gute Balance zwischen der eigenen Kraft und den täglichen Herausforderungen zu finden.

#### Inhalte

- + **Das Energiefass**  
Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts  
Energiespender und Energieräuber identifizieren  
Eigenes Energieniveau bewusst anheben
- + **Der Rollenkuchen**  
Genaue Standortbestimmung der persönlichen Situation  
beruflich und privat Gleichgewicht in die eigenen Rollen bringen
- + Grenzen setzen, Grenzen achten, Grenzen öffnen  
Sich selbst und anderen gegenüber konsequenter werden  
Grenzen achtsam, klar und deutlich aufzeigen – konstruktiv „Nein“ sagen können
- + **Achtsamer Tagesablauf**  
Den eigenen Tagesablauf selbst noch wirksamer gestalten  
Tägliche Abläufe achtsamer und gelassener steuern



#### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

#### Referentin

**Christine Vigl**, Business- und Managementcoach

## Gestärkt in und aus dem Einsatz

### Gesunde Ernährung

+2 WK CREDITS

**Termin:** Di, 07.05.24 **Zeit:** 19.00–21.00 Uhr **Ort:** WK Bozen **Kursnr.:** 49640 **Anmeldeschluss:** 23.04.24

#### Zielsetzung

Ziel ist es, die Teilnehmer:innen für eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag zu sensibilisieren und mit praktischen Tipps zu den Themen Einkauf von Lebensmitteln, Jause und Außer-Hausessen aufzuzeigen, dass gesunde Ernährung im Alltagsleben in einfacher Weise eingebaut werden kann.

#### Inhalte

Was braucht der Mensch, um optimal am Arbeitsplatz zu leisten? Vor allem bei Einsätzen ist die höchste Konzentration gefragt, sodass gerade hier für Gehirn und Körper die notwendige Energie und Nährstoffe zur Verfügung stehen sollten. Der Vortrag gibt praktische Tipps zu Brainfood, einfach zuzubereitende Zwischen- und Hauptmahlzeiten und die richtige Getränkeauswahl für den eigenen Berufsalltag. Darüber hinaus werden der Zusammenhang zwischen Stress und Essverhalten sowie Reaktionsmöglichkeiten aufgezeigt. Weiteres bietet die Veranstaltung die Möglichkeit die eigene Ernährung zu hinterfragen und bewusst zu gestalten. Es werden konkrete Beispiele aufgezeigt, wie eine gesunde Kost mit den eigenen Rahmenbedingungen (z.B. Arbeitszeit) vereinbart werden können. Das Ganze wird abgerundet durch ein schmackhaftes und vollwertiges Buffet, das aufzeigt, wie einfach es ist, sich gesund zu ernähren.



#### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

#### Referentinnen

**Ivonne Daurú Malsiner**, Ernährungswissenschaftlerin und Coach  
**Gertrud Gummerer**, Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung

## Denk an mich. Dein Rücken

NEU  
+ ECM PUNKTE  
+4 WK CREDITS

**Termin:** Sa, 27.04.24 **Zeit:** 08.30–12.30 Uhr **Ort:** WK Brixen **Kursnr.:** 49639 **Anmeldeschluss:** 13.04.24

#### Zielsetzung

Im Laufe des Lebens wird beinahe jeder von uns zumindest einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert werden. Die Intensität kann zwischen leicht bis hin zu sehr stark, kaum auszuhaltenden Schmerzen variieren. Dementsprechend kann auch der Leidensdruck für die betreffende Person gegebenenfalls sehr hoch sein.

Dieser Kurs soll einen Einblick in mögliche Ursachen bzw. Auslöser von Rückenschmerzen bieten und mit Mythen rund um dieses Thema aufräumen. Teilnehmer:innen erhalten Anregungen wie sie es schaffen ihre Rücken gesund und fit zu halten sowie „Erste Hilfe“-Tipps für akute Rückenleiden.



#### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

#### Referent

**Hannes Nitz**, Leitender Physiotherapeut im Sanatorium Kettenbrücke der Barmherzigen Schwestern in Innsbruck, Vortragender an der FHG-Innsbruck und Freiwilliger Mitarbeiter Weißes Kreuz Sektion Brixen

# Was hält Rettungskräfte gesund?

+3 WK CREDITS

**Termin:** Mi, 23.10.24 **Zeit:** 18.00–21.00 Uhr **Ort:** WK Brixen **Kursnr.:** 49638 **Anmeldeschluss:** 09.10.24

## Zielsetzung

Um als Einsatzkraft bestmöglich Hilfe leisten zu können, werden in intensiven Aus- und Weiterbildungen entsprechendes medizinisches Know-how, schnellstmögliche Interventionsmöglichkeiten und noch vieles mehr erlernt. Selbstverständlich ist man als Rettungskraft auch mit Erwartungshaltungen verschiedenster Personen konfrontiert, doch meist ist dabei die eigene, persönliche Erwartungshaltung an sich selbst wohl am höchsten. Wer kennt das nicht? Die Erfahrungen zeigen auf, dass einerseits für eine gute Hilfeleistung am Patienten und andererseits für das persönliche Wohlbefinden einer Einsatzkraft die Auseinandersetzung mit folgenden Themen wichtig ist:

- + „Wo erkenne ich persönliche Grenzen und wie kann ich damit umgehen?“
- + „Wie kann ich umgehen mit Einsätzen, die mich mehr als normalerweise zum Nachdenken bringen?“
- + „Was schützt mich im Einsatz um trotz potentiellen Schwierigkeiten eine professionelle Haltung einnehmen zu können?“

Im Workshop soll anhand der Vermittlung einiger Basisinhalte, durch Erfahrungsaustausch und konkrete Fallbeispiele an das Thema „Was hält Rettungskräfte gesund?“ herangegangen werden.

## Inhalte

- + Einsatzstress einerseits als unverzichtbare Basis einer jeden Rettungskraft und andererseits dessen „unliebsamen“ Risiken
- + Was stresst mich persönlich am ehesten im Einsatz und wie reagiere ich in solchen Situationen?
- + Erfahrungsaustausch möglicher Bewältigungsstrategien mit schwierigen Aspekten der Arbeit im Rettungswesen
- + Eigene Psychohygiene: Wie kann ich persönlich Energie tanken? Was hält mich gesund?

## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

## Referentin

**Ruth Warger**, Notfallpsychologin, Psychologin, Sportpsychologin. Trainerin und Ausbildungsleiterin in den verschiedensten Bereichen der Psychotraumatologie, Krisenintervention und Stressmanagement

# Kinästhetik

Richtiges Tragen und Heben in Krankentransport und Rettungsdienst

+ ECM PUNKTE  
+14 WK CREDITS

**Termin:** Di, 19.03.24 **Zeit:** 08.30–17.30 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49641 **Anmeldeschluss:** 05.03.24  
**Termin:** Mi, 20.03.24 **Zeit:** 08.30–17.30 Uhr **Ort:** Lichtenburg, Nals **Kursnr.:** 49642 **Anmeldeschluss:** 06.03.24

## Zielsetzung

Mit diesem Tagesseminar bekommen die Teilnehmer:innen einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten der kraftsparenden kinästhetischen Mobilisationen während Einsätzen, wobei der Fokus bei der Achtsamkeit zur eigenen Gesundheit liegt. Die beste Vorsorge zur eigenen Gesunderhaltung ist daher die Reduzierung des Hebens und Tragens von Hilfsbedürftigen auf das Nötigste. Im Vordergrund dieses Seminars stehen Hilfestellungen, mit denen der Patient so mobilisiert wird, dass er bestmöglich in der Lage ist, das Hauptgewicht seines Körpers selbst zu tragen und im Gleichgewicht zu halten.

## Inhalte

- + Die Grundlagen der Kinästhetik
- + Beachtung der eigenen Gesundheit: Wie kann man mit den eigenen körperlichen Einschränkungen möglichst optimal mit wenig Kraftaufwand den Patienten in der jeweiligen Aktivität unterstützen?
- + Integration der Kinästhetik in den Einsatzablauf
- + Ressourcen des Patienten erkennen und nutzen
- + Teamwork bei der Planung der Mobilisation
- + Unfallverhütung bei der Mobilisation von Patienten und Helfern
- + Ausschlusskriterien von Patienten, die aufgrund ihrer Verletzungen/Erkrankungen nicht kinästhetisch mobilisiert werden dürfen
- + Unterstützung beim Gehen auch beim Treppensteigen
- + Verschiedene Möglichkeiten bei der Unterstützung beim Aufstehen vom Stuhl bzw. Umsetzen von einer Sitzgelegenheit zur anderen
- + Mobilisation des Patienten aus dem Bett zum Sitzen an der Bettkante
- + Aufrichten des Patienten zum Sitzen oder Stehen (mit und ohne Hilfsmittel)
- + Der Einsatz des Tragetuchs beim Aufrichten von unverletzten auf dem Boden liegenden Patienten

## Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptberufliche Mitarbeiter:innen

## Referentin

**Elisabeth Kaiserauer**, Kinästhetik Trainerin und Lehrrettungsassistentin, Referentin für Kinästhetik an der DRK Landesschule Baden-Württemberg





## Da hört der Spaß auf?!

Sexualisierte Grenzüberschreitungen erkennen, benennen, begegnen

+6 WK CREDITS

Termin: Do, 23.05.24 | Zeit: 08.30-17.30 Uhr | Ort: Lichtenburg, Nals | Kursnr.: 49643 | Anmeldeschluss: 09.05.24

### Zielsetzung

Aufgrund des eigenen Geschlechts bevorzugt, benachteiligt oder gar herabgesetzt zu werden sind Erfahrungen, die viele Menschen durchleben. Sexismus und sexualisierte Grenzverletzungen bis hin zur Belästigung sind in unserem Alltag präsent, aber trotzdem noch in vielen Strukturen tabuisiert. Diese Themen werden von den Medien angeheizt, Menschen werden sensibler und gleichzeitig verunsicherter. Wird nun verharmlost oder dramatisiert? Was ist denn überhaupt Sexismus? Wie kann ich sexueller Belästigung erkennen, benennen und stoppen. Was hat es mit dem Begriff „Consent“ auf sich? Welche Haltung nehme ich persönlich ein und welche meine Einrichtung? Wie kann ich reagieren und angemessen handeln?

### Inhalte:

Ziel der Fortbildung ist gemeinsam den Spuren des Sexismus und sexualisierte Gewalt im Rettungsdienst nachzugehen, durch theoretische Inputs, Übungen und persönliche Reflexion wird das Bewusstsein dafür gesteigert und Handlungsmöglichkeiten entwickelt.



### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

### Referentin

**Maria Reiterer**, Sozial-, Sexual- und Traumapädagogin, Mitarbeiterin im Forum Prävention - Fachstelle Gewaltprävention

## Dove finisce il divertimento?!

Riconoscere, nominare e affrontare il sessismo e la violenza sessualizzata

+3 CREDITS CB

Data: Lun, 27.05.24 | Ore: 08.30-12.30 | Luogo: CB Bressanone | N°corso: 49644 | Termine d'iscrizione: 13.05.24

### Obiettivo

Essere favoriti, svantaggiati o addirittura sminuiti a causa del proprio genere sono esperienze che molte persone vivono. Il sessismo e la violenza sessualizzata, così come le molestie, sono presenti nella nostra vita quotidiana, ma in molte strutture sono ancora tabù. Questi argomenti sono alimentati dai media, le persone diventano più sensibili e allo stesso tempo più insicure. Il problema viene minimizzato o drammatizzato? Che cos'è il sessismo? Come posso riconoscere, nominare e fermare le molestie sessuali? Cosa significa il termine „consenso“? Quale posizione assumo personalmente e quale posizione assume la mia istituzione? Come posso reagire e agire in modo appropriato?

### Contenuti

L'obiettivo della formazione è indagare insieme le tracce del sessismo e della violenza sessualizzata nei servizi di emergenza. Attraverso contributi teorici, esercitazioni e riflessioni personali, si aumenta la consapevolezza e si sviluppano le possibilità di azione.



### Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

### Docente

**Giuditta Sereni**, Pedagogista clinica, esperta in educazione sessuale e arteterapeuta; Collaboratrice del centro Specialistico per la prevenzione e riduzione della violenza

## Der psychosoziale Aspekt beim Transport von Terminalpatienten

+2 WK CREDITS

Termin: Do, 16.05.24 | Zeit: 19.00-21.00 Uhr | Ort: Online | Kursnr.: 49653 | Anmeldeschluss: 02.05.24

### Zielsetzung

Das Ziel dieses Onlinevortrages ist es, den Mitarbeiter:innen mehr Sicherheit im Umgang mit Terminalpatienten zu geben, um solche Situationen vorbereiteter anzugehen. Dabei ist nicht nur der Umgang mit dem Patienten selbst, sondern auch mit deren Angehörigen gemeint. Nicht zuletzt ergibt sich auch die Frage von Leben und Tod und der Verarbeitung des Erlebten für die Einsatzkräfte.

Wir sprechen häufig von belastenden Einsätzen und selten von immer wiederkehrenden Patiententransporten, wo eine Verschlechterung des Krankheitsbildes offensichtlich wird und nicht ein Einsatzgeschehen die Belastungen auslöst, sondern immer wiederkehrende Begegnungen.

### Inhalte

- + Wie können sich Mitarbeiter:innen bestmöglich auf diese Situationen vorbereiten?
- + Wie können sich Mitarbeiter:innen diese Situationen mit den Patienten und Angehörigen bestmöglich handhaben?
- + Was kann man tun, um nach solchen Transporten sich zu regenerieren?
- + Welche Reaktionen sind normal?
- + Wo erhalte ich Hilfe/Unterstützung?

### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

### Referent

**Anton Huber**, Psychologe



## WK-Office, Portal und Co. Überblick über die Software im WK

+2 WK CREDITS

**Termin:** Mi, 10.04.24 **Zeit:** 18.00–20.30 Uhr **Ort:** Online **Kursnr.:** 49652 **Anmeldeschluss:** 27.03.24

### Zielsetzung

Diese Veranstaltung soll allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Führungskräften einen Überblick über die eingesetzte Software im Weißen Kreuz geben. Neben externer Software (z.B. Microsoft Office 365) wird in der IT-Abteilung seit vielen Jahren interne Software entwickelt. Die Teilnehmer:innen erhalten Informationen zu den einzelnen Programmen und Modulen.

### Inhalte

- + Welche Programme werden im Verein eingesetzt?
- + Details zur internen Software
- + Überblick unserer mobilen Anwendungen
- + Eingesetzte externe Software



### Zielgruppe

Ehrenamtliche und hauptamtliche Führungskräfte

### Referent

**Egon Santoni**, Leiter IT-Abteilung

## Die Rettungskette der psychosozialen Notfallversorgung

+3 WK CREDITS

**Termin:** Mi, 27.11.24 **Zeit:** 18.00–21.00 Uhr **Ort:** WK Brixen **Kursnr.:** 49649 **Anmeldeschluss:** 13.11.24

### Zielsetzung

Rettungskräfte sind immer wieder belastenden Einsatzsituationen ausgesetzt. Daher ist es wichtig sich im Vorfeld bereits darüber Gedanken zu machen welche präventiven Maßnahmen ergriffen werden können, um solchen Situationen resilient zu begegnen, sie zu erkennen und gegebenenfalls sich Unterstützung zu holen. Die Rettungskette der psychosozialen Notfallversorgung soll Orientierung und Leitfaden zugleich sein, um vor, während und nach belastenden Einsatzsituationen Orientierung und Sicherheit zu geben.

### Inhalte

- + Erläuterung der einzelnen Glieder der Rettungskette der PSNV
- + Vermittlung von Hintergrundwissen zu den einzelnen Gliedern
- + Die Hilfe von Kollegen und Peers
- + Die Notfallpsychologie und die weiterführenden Dienste



### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

### Referent

**Erwin Steiner**, Leiter der Notfallpsychologie Südtirol

## Risiko Substanzen?! Ein Seminar zur Suchtprävention

+2 WK CREDITS

**Termin:** Di, 10.09.24 **Zeit:** 18.30–21.30 Uhr **Ort:** Online **Kursnr.:** 49650 **Anmeldeschluss:** 27.08.24

### Zielsetzung

Im Rahmen der Arbeit als ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter:innen des Weißen Kreuzes ist man unmittelbar mit den Auswirkungen des Konsums von Alkohol und illegalisierten Drogen konfrontiert. Deshalb ist die Sensibilisierung, Wissenserweiterung sowie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten von zentraler Bedeutung für den Umgang mit der Thematik. Suchtprävention bedeutet vor allem Beziehung, Zuhören und Rücksichtnahme. Dieses Seminar soll den Teilnehmer:innen ermöglichen, den eigenen Handlungsspielraum und das Bewusstsein in Bezug auf Konsum und Sucht zu erweitern.



### Zielgruppe

Ehrenamtliche, freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter:innen

### Referentin

**Evelin Mahlknecht**, Sozialarbeiterin, Traumafachberaterin, Sexualberaterin, Koordinatorin Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung im Forum Prävention

## Rischio sostanze?! Prevenzione delle dipendenze

+2 CREDITS CB

**Data:** Ven, 29.11.24 **Ore:** 18.30–21.30 **Luogo:** Online **N°corso:** 49651 **Termine d'iscrizione:** 15.11.24

### Obiettivo

Nel contesto del lavoro dei Collaboratori volontari e dipendenti della Croce Bianca, ci si confronta direttamente con gli effetti del consumo di alcol e di droghe illegalizzate. Pertanto, la sensibilizzazione, l'ampliamento delle conoscenze e la gestione dei propri comportamenti di consumo sono di fondamentale importanza per affrontare il problema. La prevenzione delle dipendenze significa soprattutto relazione, ascolto e considerazione. Questo seminario intende consentire ai partecipanti di ampliare il proprio raggio d'azione e la propria consapevolezza in materia di consumo e dipendenza.

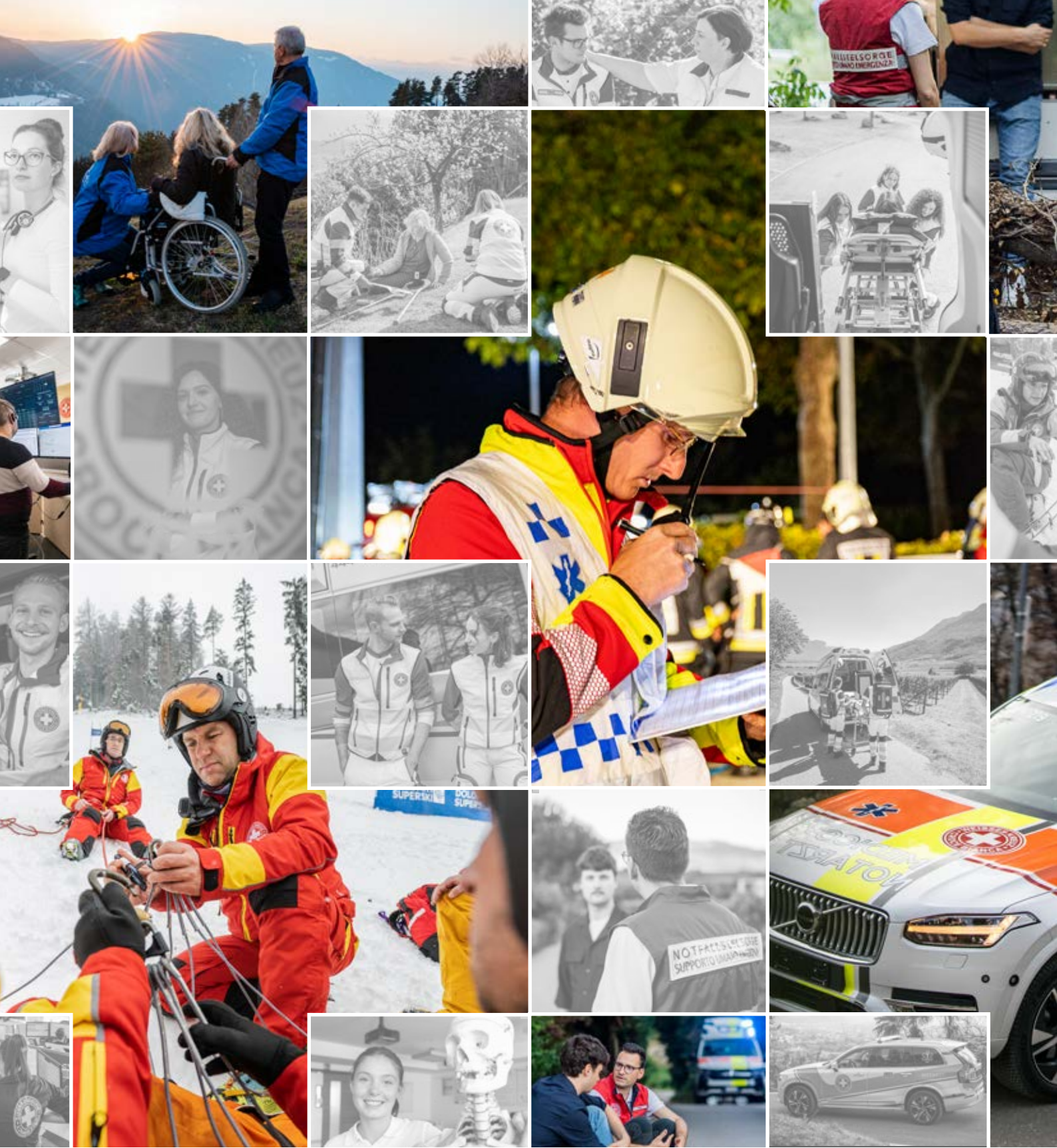


### Gruppo target

Collaboratori volontari e dipendenti

### Docente

**Paolo Duca**, psicologo, collaboratore Forum Prevenzione/area dipendenze



**Landesrettungsverein Weißes Kreuz EO**  
**Ass. Prov. Di Soccorso Croce Bianca ODV**

Via Lorenz-Böhler-Str. 3 | 39100 Bozen · Bolzano  
 Tel.: 0471 444 314 | Fax: 0471 444 371  
 info@wk-cb.bz.it

[www.weisseskreuz.bz.it](http://www.weisseskreuz.bz.it) · [www.crocebianca.it](http://www.crocebianca.it)

