

VAN
G INNEKEN
therapie & seminare



Gesundheit

Kommunikation

Projektbegleitung

Coaching

**SEMINARPROGRAMM
2026**

Die Inhalte dieser Unterlagen wurden sorgfältig aufbereitet und dienen der Information sowie der Unterstützung während des Seminars. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und können je nach Situation variieren.

Die Umsetzung der Anregungen und Methoden erfolgt eigenverantwortlich durch die Teilnehmenden. Veranstalterinnen und Referentinnen übernehmen keine Haftung für etwaige Folgen aus der Anwendung der Inhalte. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Alles geht, nur
kleine Kinder
muss man
tragen.

Adolf Mayerhofer

INHALT



Seminare

Achtsam durch den (beruflichen) Alltag	S. 1
Gesundheitskompetenz für Führungskräfte	S. 2
Arthrose - Auszeit	S. 3

Projektmanagement / Workshops

Idee:ale Gesundheitsförderung	S. 4
Idee:al in der Startphase	S. 4
Idee:al in der Umsetzung	S. 4

<i>Keynotes / Vorträge</i>	S. 5
----------------------------	------



Seminare

Klientenzentrierte Kommunikation - Grundlagen	S. 6
Konflikte verstehen – souverän handeln	S. 7
Mobbingprävention in Team- und Arbeitswelt	S. 8
Fragen und Zuhören als Führungstools	S. 9
Zusammenarbeit jenseits von Sympathie	S. 10

Keynotes / Vorträge

S. 11

VAN

GINNEKEN



Seminare / Einzelcoachings

Ressourcenarbeit und Stressmanagement	S. 12
The Personal Growth Factor	S. 13
Auf ins neue Leben	S. 14

<i>Keynotes / Vorträge</i>	S. 15
----------------------------	-------

VERANSTALTUNGSPLANUNG

Veranstaltungsplanung	S. 16
-----------------------	-------

TRAINERINNEN

Florentina Van Ginneken	S. 17
Yvonne Hödl	S. 18

INHALT

VAN

G I N N E K E N

SEMINARE

ACHTSAM DURCH DEN (BERUFLICHEN) ALLTAG

Manchmal rauscht der Alltag nur so vorbei. Ein Termin folgt dem Nächsten. Sowohl Familie als auch Beruf verlangen viel ab, nur man selbst bleibt auf der Strecke. Der Rücken zwickt. Der Kopf tut weh. Die Hände sind schwer. Ein Seminar für alle, die wieder zu sich selbst finden wollen und damit ihrer Gesundheit wieder einen Schubs in die richtige Richtung geben wollen.

Seminarinhalte

- Blick in den ICE des Lebens
- Alltagstimeline
- Schmerzanalyse
- Belastungs-Belastbarkeitsanalyse
- Achtsamkeitsübungen
- Aktivitätenscoring
- Veränderungsmanagement

Seminardetails

Dauer: 2-3 Tage

Teilnehmeranzahl: max. 14

Erholung und Ernährung sind Teil dieses Seminars.

Damit Körper und Geist gleichermaßen profitieren, werden diese Seminare in einem gesundheitsfördernden Umfeld durchgeführt. Entsprechende Partnerhotels stehen österreichweit zur Verfügung.

GESUNDHEIT

SEMINARE

GESUNDHEITSKOMPETENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Nur gesunde Arbeitnehmende sind auch leistungsfähig und somit dem Betrieb zuträglich. Ein basales Verständnis für die allgemeine, eigene und betriebliche Gesundheitskompetenz kann Einblicke darüber geben, woher vermehrte Krankenstände kommen und Einsichten darüber wie diese vermieden werden können.

Entwickeln Sie erste Ideen zur Verbesserung Ihrer betrieblichen Gesundheitskompetenz.

Seminarinhalte

- Was ist Gesundheit?
 - Das österreichische Gesundheitssystem
 - Geschlechterspezifische Gesundheit
 - Faktoren für Gesundheit und Krankenstände
 - Gesundheit im Betrieb
 - Ideenentwicklung zur Verbesserung der betrieblichen Gesundheitskompetenz

Seminardetails

Dauer: 2 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 10

Auch in Kombination mit den Idee:al - Modulen (siehe S. 11) buchbar!



SEMINARE

ARTHROSE AUSZEIT

Tun Sie sich und ihren Mitarbeitenden etwas Gutes.

Gönnen Sie sich gemeinsame Zeit und Gesundheitsvorsorge in Einem.

Lernen Sie Ihre Gelenke zu schützen, Arthroseschmerzen einzudämmen und Deformitäten zu vermeiden.

Seminarinhalte

- Arthrose / Arthritis leicht erklärt
- Ein Blick in unsere Gelenke und ihre Bedürfnisse
- Arthrosesymptome schneller erkennen / Schmerz vermeiden
- Individuell "gute" vs. "schlechte" Aktivitäten im Alltag erkennen
- Gelenkschutz ausprobieren und anwenden
- Tipps und Tricks für Zuhause und den Beruf

Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16

Erholung und Ernährung sind Teil dieses Seminars.

Damit Körper und Geist gleichermaßen profitieren, werden diese Seminare in einem gesundheitsfördernden Umfeld durchgeführt. Entsprechende Partnerhotels stehen österreichweit zur Verfügung.

GESUNDHEIT



PROJEKTMANAGEMENT WORKSHOPS

Design Thinking

IDEE:ALE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wertfreier Blick in die bestehende Gesundheitsförderung im Betrieb und die einzelnen Arbeitsplätze.

Problemanalyse

Ergebnispräsentation

IDEE: AL IN DER STARTPHASE

Sie sind auf IDEENSUCHE für Innovation im Gesundheits- oder Public Health Sektor? Oder brauchen GESUNDHEITSFÖRDERNDE MASSNAHMEN in Ihrem Betrieb, die auch wirklich angenommen werden?

IDEE: AL IN DER UMSETZUNG

Haben Sie vielleicht bereits eine Idee und wissen noch nicht wie Sie diese UMSETZEN wollen?

Ich begleite Sie auf DESIGNTHINKER Manier durch die kreativste Zeit ihres Projektes. Verlegen wir gemeinsam die Grenzen Ihrer Vorstellung.

Als Einzelmodule oder Gesamtpaket buchbar

KEY NOTES VORTRÄGE

Bewegung und Alltag

- Handy in der Hand – digitale Belastungen für Muskeln, Nerven und Geist
 - Gesundheit ist ansteckend – wie Teams von gemeinsamen Routinen profitieren
 - Pausenkultur statt Burnout-Kultur – der unterschätzte Erfolgsfaktor

Psyche und Alltag

- Gedanken machen krank? – Wie Grübeln den Körper beeinflusst
 - Pausenkultur: Warum Nichtstun manchmal das Beste für die Produktivität ist
 - Grenzen setzen – Selbstfürsorge als Schlüssel zu nachhaltiger Leistung

Gesundheit und Leistungsfähigkeit

- Energie statt Erschöpfung – wie kleine Pausen große Wirkung entfalten
 - Das Erfolgsrezept Leistung: Ernährung, Bewegung und mentale Stärke im Zusammenspiel
 - Warum gesunde Mitarbeitende die besten Innovationstreiber sind
 - Warum Gesundheit Chefsache ist – und wie Führungskräfte Vorbilder sein können

Individuelle Themen nach Absprache

SEMINARE

KLIENTENZENTRIERTE KOMMUNIKATION

Klient:innenzentrierung ist die Basis erfolgreicher Zusammenarbeit – sie entsteht durch eine wertschätzende Haltung und gezielte kommunikative Kompetenzen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden praxisnah wie sie Gespräche so gestalten, dass Vertrauen, Motivation und Veränderungsbereitschaft gefördert werden. Dabei geht es nicht nur um Methoden, sondern auch um die eigene Haltung: Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer persönlichen Veränderungsbereitschaft auseinander, verfeinern ihre kommunikativen Fähigkeiten und erfahren wie es gelingt, Klient:innen dort abzuholen, wo sie gerade stehen – auf Augenhöhe und lösungsorientiert.

Seminarinhalte

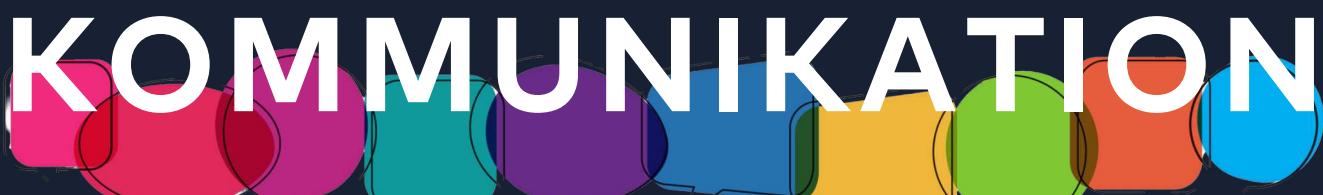
- Wirkung und Einsatz verschiedener Fragetechniken
- Aktives Zuhören in allen Stufen üben
- Kommunikationssperren erkennen und abbauen
- Konstruktiver Umgang mit Widerstand
- Motivation gezielt fördern und Selbstreflexion anregen
- Veränderungsmodelle kennenlernen und praktisch anwenden
- Verknüpfung kommunikativer Fähigkeiten mit Veränderungsprozessen

Seminardetails

Dauer: 2 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 20

Kommunikation braucht Übung. Daher bieten wir für diesen Kurs auch Aufbaukurse an!



SEMINARE

KONFLIKTE VERSTEHEN – SOUVERÄN HANDELN

Konflikte sind Teil jedes Miteinanders – ob im Team, mit Kund*innen oder in der Führung. Entscheidend ist nicht, ob Konflikte entstehen, sondern wie wir damit umgehen. Dieses Seminar vermittelt fundiertes Wissen über die Dynamik von Konflikten, unterschiedliche Konfliktstile und Eskalationsstufen.

Die Teilnehmenden lernen, Konflikte systematisch zu analysieren, Kommunikationstechniken gezielt einzusetzen und schwierigen Gesprächspartnern konstruktiv zu begegnen. Durch die Auseinandersetzung mit Selbstbild, Selbstwirksamkeit und emotionaler Intelligenz erweitern sie ihre persönlichen Handlungsspielräume. Modelle wie das Dramadreieck sowie Methoden aus Mediation und Moderation werden praktisch erprobt.

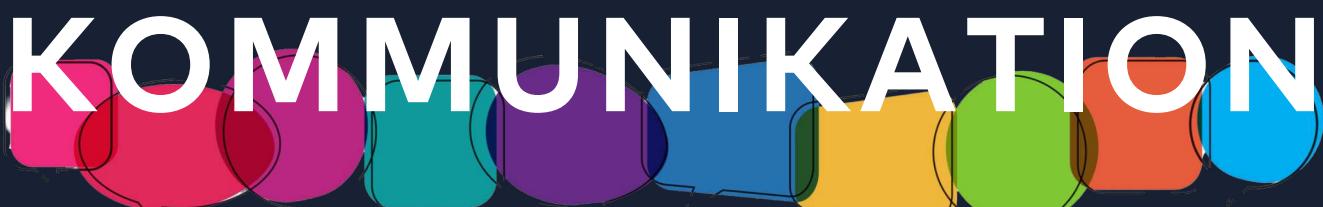
Seminarinhalte

- Konfliktstile verstehen
- Konfliktanalyse & Eskalationsstufen
- Kommunikationstechniken
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
- Selbstbild & Selbstwirksamkeit
- emotionale Intelligenz
- Dramadreieck
- Mediation und Moderation

Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 18



SEMINARE

MOBBINGPRÄVENTION IN TEAM- UND ARBEITSWELT

Mobbing ist kein Randthema, sondern ein ernstes Problem mit weitreichenden Folgen – für Betroffene ebenso wie für Unternehmen. Es belastet die Gesundheit, schwächt Motivation und Teamgeist und wirkt sich letztlich auch auf den Erfolg der Organisation aus.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, Mobbing-Situationen frühzeitig zu erkennen, geeignete Präventions- und Schutzmaßnahmen umzusetzen und durch respektvolle Kommunikation ein gesundes Arbeitsklima zu fördern. Praxisnahe Übungen und Reflexionen vermitteln Sicherheit im Umgang mit Konflikten und eröffnen Wege zu nachhaltigen Lösungen.

Seminarinhalte

- Mobbing, Panne oder Konflikt? (unterscheiden lernen)
- Kennzeichen und Arten von Mobbing & Bossing
- Petzen vs Zivilcourage - Bystandereffekt
- Umgang mit Widerstand von Mitarbeitern
- Präventionsmaßnahmen Do's & Don'ts
- Praxiseinheiten Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbild, Zivilcourage, Selbstschutz, Teambuilding und Hilfsangebote

Seminardetails

Dauer: 2-3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 12

KOMMUNIKATION

SEMINARE

FRAGEN UND ZUHÖREN ALS FÜHRUNGSTOOLS

Kennen Sie den Spruch "wer fragt der führt"?

Keine Frage der Welt hilft Ihnen zu führen, wenn Sie nicht gelernt haben auch richtig zuzuhören. Wer klar senden will, muss auch klar empfangen können.

Es ist nicht nur wichtig, welche Fragen Sie stellen, sondern auch wie. Genauso ist es wichtig nicht nur die Antworten zu hören, sondern auch wie diese ausgesprochen wurden. In diesem Kurs fühlen Sie in die Tiefen der Gesprächsführung und lernen reflektiert als Führungskraft zu kommunizieren.

Seminarinhalte

- von offen Fragen zu aktiv zuhören
- von 4 Schnäbeln und 4 Ohren
- Widerstand und Konfrontation
- Ressourcenarbeit
- Üben, üben, üben, üben ...

Seminardetails

Dauer: 2 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 16

SEMINARE

ZUSAMMENARBEIT JENSEITS VON SYMPATHIE

Wir alle müssen ab und zu auch mit Menschen auskommen, mit deren Charakter wir nicht sympathisieren. Für ein harmonisches Miteinander eine schwierige Basis. Wertschätzung ändert nicht nur den eigenen Blick auf das Gegenüber sondern auch den Umgang miteinander. Lernen Sie eine wertschätzende Haltung und erfahren Sie wie es ist mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Seminarinhalte

- aktives Zuhören
- von 4 Schnäbeln und 4 Ohren
- Werte-Entwicklungs-Quadrat
- kollegiale Beratung
- vom Werte schätzen zum Wertschätzen
- Üben, üben, üben, üben ...

Seminardetails

Dauer: 2 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 18

KOMMUNIKATION

KEY NOTES VORTRÄGE

Kommunikation

- Verstehen statt Überzeugen: Die Kraft echter Kommunikation
- Wie Zuhören Gespräche verändert

Mobbingprävention

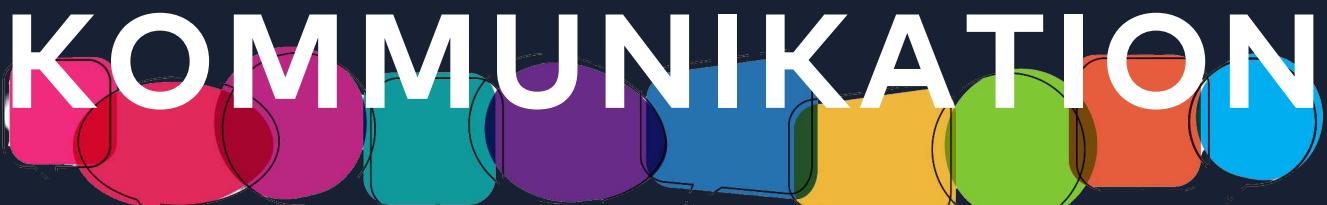
- Hinsehen, Handeln, Helfen: Mobbing wirksam vorbeugen
- Respekt als Basis erfolgreicher Teams

Gesundheit und Kommunikation

- Gesund reden – gesund bleiben
- Gesunde Teams durch gesunde Gespräche

Individuelle Themen nach Absprache

KOMMUNIKATION



SEMINARE

RESSOURCENARBEIT UND STRESSMANAGEMENT

Manchmal wächst Ihnen alles über den Kopf?

Sie wissen vor lauter Terminen weder ein noch aus?

Die Last auf Ihren Schultern ist manchmal unerträglich?

Oder merken Sie, dass es Ihren Mitarbeitenden so geht und wollen Sie rechtzeitig eingreifen, bevor langfristige Krankenstände drohen?

Ressourcen und Stärken zu fördern, bedeutet gleichzeitig Stress zu minimieren.

Seminarinhalte

- aktives Zuhören
- Zielfindung
- Ressourcenarbeit
- Stärken - Schwächenanalyse
- vom Werte schätzen zum Wertschätzen
- Üben, üben, üben ...

Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max.10

Coachingseminare brauchen Freiraum und sollten daher immer extern stattfinden.

Dieses Seminar ist auch als Einzelcoaching verfügbar.



SEMINARE

THE PERSONAL GROWTH FACTOR

Ich bin ...

ja wer oder was denn eigentlich?

Egal ob ZIELFOKUSSIERUNG oder SELBSTFINDUNG. Wenn Sie präventiv gegen BURNOUT arbeiten wollen.

Ich begleite Sie, wenn Sie an den Herausforderungen des Lebens WACHSEN wollen.

Es wird mit verschiedenen Coachingtools gearbeitet, so u.a. mit dem ZRM®, dem inneren Team, dem Werte-Entwicklungsquadrat, dem PSI und noch vielen anderen. Doch die wichtigsten sind REFLEXION. RUHE. RESPEKT.

Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 12

Coachingseminare brauchen Freiraum und sollten daher immer extern stattfinden.

Dieses Seminar ist auch als Einzelcoaching verfügbar.

CHANGE



SEMINARE

AUF INS NEUE LEBEN

Rauchen. Ungesunde Essgewohnheiten. Schlafmangel. Bewegungsmangel.

Unser Lebensstil beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit. Sie haben dies bereits erkannt, wollen auch gerne etwas ändern, wissen jedoch nicht wie? Oder haben es vielleicht schon versucht, sind jedoch gescheitert?

Dieses Seminar soll Klarheit schaffen. Ihnen Möglichkeiten vor Augen führen und die Erfolgsschancen erhöhen.

Gehen Sie mit offenen Augen und Armen in ein neues Leben.

Seminarinhalte

- Bedürfnisbewusstmachung
- Zielbeschreibung
- Mottoziele
- Absichtsbildung
- Handlungsplanung
- Ausfallsprävention
- erste Durchführung

Seminardetails

Dauer: 3 Tage

Teilnehmendenzahl: max. 14

Coachingseminare brauchen Freiraum und sollten daher immer extern stattfinden.

Dieses Seminar ist auch als Einzelcoaching verfügbar.

CHANGE



KEY NOTES VORTRÄGE

Veränderungsmotivation

- 6 Schritte zur Veränderung
- Antrieb statt Ausrede: Motivation für Neues
- Vom Müssen zum Wollen

Gesundheitsmotivation

- Balance statt Burnout: Gesundheit im beruflichen Kontext

Individuelle Themen nach Absprache

CHANGE



VERANSTALTUNGSPLANUNG

16



VERANSTALTUNGSPLANUNG

Ob Inhouse oder extern **GINNEKEN**- Seminare passen sich Ihren Gegebenheiten an. Da die meisten Seminare jedoch sehr reflektierend sind und daher einen persönlichkeitsbildenden Charakter aufweisen empfehlen wir diese extern anzubieten.

Gerne übernehmen wir im Zuge des All-In-Services gerne die Organisation und Planung inkl. Locationsuche nach Ihren Budgetvorgaben.

VAN

GINNEKEN

FLORENTINA VAN GINNEKEN

Florentina Van Ginneken, BSc., MSc., CHT-NL ist selbstständige Ergotherapeutin, Unternehmerin, Autorin und Keynote Speakerin.

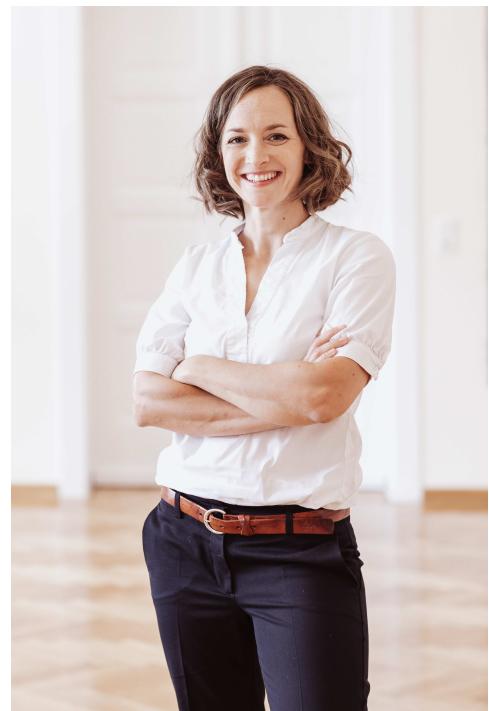
Die gebürtige Österreicherin schloss das Studium der **Ergotherapie** an der Hogeschool Zuyd in den **Niederlanden** im Schnelldurchlauf ab und absolvierte zeitgleich im letzten Studienjahr die einjährige Ausbildung zur **Handtherapeutin** in Rotterdam. Direkt danach eröffnete sie die erste handtherapeutische Praxis des Burgenlandes, welche sich heute in Pinkafeld befindet.

Über 4 Jahre war Florentina Van Ginneken **Chefredakteurin** der österreichischen Fachzeitschrift ergotherapie und absolvierte 2020 unter einer der ersten Studienabgänger:innen den Masterstudiengang **Angewandte Gesundheitswissenschaften** an der IMC Hochschule für angewandte Wissenschaften in Krems.

In den Jahren 2022 und 2023 widmete sie sich verstärk verschiedenen Kommunikationstechniken und machte die Ausbildung zum **Supervisor und Coach in Motivational Interviewing**. Die intensive Auseinandersetzung mit den Themen Motivation und Veränderungsmanagement spielen seit jeher eine wichtige Rolle im Therapieprozess und wurden durch diese Ausbildung noch vertieft.

Seit 2020 bietet Florentina Van Ginneken ein umfassendes Angebot an praxisnahen Seminaren und Workshops an. Sie kombiniert die Themen Gesundheit und Kommunikation zu einem einzigartigen Leistungsspektrum.

Im Dezember 2024 ist ihr erstes **Buch** im Thieme Verlag erschienen.



TRAINERINNEN

YVONNE HÖDL

Yvonne Hödl, Mst.in, ist Unternehmerin, Führungskraft und Expertin für Konfliktmanagement, Selbstschutz und Mitarbeiterentwicklung.

Mit einem Diplom in **Wirtschaftspsychologie** sowie zahlreichen Zusatzqualifikationen – darunter als **diplomierte Mobbing- und Gewaltpräventions-trainerin** – verbindet sie fundiertes Fachwissen mit langjähriger Praxis.

Ihr Schwerpunkt liegt heute auf Anti-Mobbing und Konfliktmanagement -Seminaren für Unternehmen. Diese richten sich gezielt an Führungskräfte und Teams, die Mobbing frühzeitig erkennen, konsequent gegensteuern und eine **gesunde Unternehmenskultur** fördern wollen. Dabei legt sie besonderen Wert auf praxisnahe Strategien, die Konflikte konstruktiv lösen, Resilienz aufbauen und Mitarbeitende nachhaltig stärken.

Ihre Arbeit ist geprägt von langjähriger Erfahrung in der Ausbildung und Führung von Mitarbeitenden im **Sicherheitsdienst** sowie ihrer Tätigkeit als Speakerin und Trainerin. Eine weitere Dimension erhält ihr Ansatz durch die jahrelange Erfahrung im Umgang mit Pferden, Hunden und Wildtieren. Diese hat ihr ein außergewöhnliches Gespür für Körpersprache, Authentizität und Präsenz vermittelt – Fähigkeiten, die sie gezielt in die Arbeit mit Menschen überträgt.

Mit interaktiven Methoden, klaren Beispielen und nachhaltigen Lösungsansätzen gestaltet Yvonne Hödl Seminare, die weit über reine Wissensvermittlung hinausgehen.

Ihr Ziel: Unternehmen stärken, Mitarbeitende schützen und eine Arbeitskultur schaffen, in der Mobbing keinen Raum hat.



TRAINERINNEN

VAN

GINNEKEN

therapie & seminare



www.van-ginneken.at



florentina@van-ginneken.at



+43 (0) 660 - 6211499



Turbagasse 11
7423 Pinkafeld