

Workshop EDV/ Vertiefen der Grundlagen Mac

Richtet sich an Personen, die über gute Grundkenntnisse verfügen. Umgang mit externen Medien, Sicherung erstellen, Fotos von Kamera /iPhone importieren, Ordnung in meinen Mac bringen, Fragen der Teilnehmer, etc.

von 8.00 – 10.30 Uhr (ZID Computerraum 1. Stock)

Vortragender: Mag. Klaus Leonhartsberger

Workshop Active office

Ziel: Gezielte Bewegung in den Büroalltag integrieren um Verspannungen, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen vorzubeugen, sowie die Arbeitsplatzergonomie und die Körperhaltung zu verbessern

Inhalte: Ausgleichsübungen für eine bessere Haltung am Büroarbeitsplatz, zur... Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken, Kräftigung von geschwächten Muskeln, mit Geräten die auch im Büro zum Einsatz kommen können, z.B. Wasserflaschen, Therabänder, Dehnung verkürzter Muskeln.

von 9.00 – 10.30 Uhr (Repräsentationsraum Ost)

Vortragender: Mag. Jürgen Fürst

Workshop Stimm- und Sprechtraining

Einfach besser sprechen

Ist das Coaching für alle, die im entscheidenden Moment gut ankommen wollen fundiert, unterhaltsam und leicht verständlich.

Damit setzen Sie Ihre Stimmer selbstbewusster und wirkungsvoller ein - sprechen Sie klarer und verständlicher - meistern Sie entspannter Ihre persönlichen und beruflichen Aufgaben.

von 8.00 - 10.30 (Repräsentationsraum West)

Vortragende: Elke Miksch

Workshop Fair in Wort und Bild

WARUM geschlechtergerecht sprechen/schreiben?

[Sprache schafft Wirklichkeit(en): Studienergebnisse aus der Linguistik]

WARUM überhaupt?

[gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen, historische Entwicklung]

WIE geschlechtergerecht sprechen/schreiben?

[Formen/Möglichkeiten, Beispiele, Übungen]

von 10.30 - 14.00 (Sitzungszimmer 2. Stock)

Vortragende: Dr.in Andrea Ellmeier, Dipl.Heil.Päd.in Katharina Pfennigstorf

Workshop Internetkommunikation

„Wie kriege ich im Internet meine Nachricht/Botschaft an den Mann / die Frau?“

Kurztext: Social Media und Online-Medien lösen klassische Kommunikationswege und Medien zunehmend ab, auch die Verschmelzung von Bild/Wort und Video findet in der Praxis fließend statt. Dennoch ist auch der Wert eines starken Textes im Internet nach wie vor ungebrochen. Diese Veranstaltung soll praxis- und beispielorientiert dazu dienen, sich im Dschungel der Online-Kommunikation und seiner Tools eine Spur besser durchschlagen zu können.“

von 10.30 – 13.00 Uhr (Repräsentationsraum West)

Vortragender: Jürgen Affenzeller

Workshop Gesund genießen - Leichte Winterküche

Ziel: Erfahren, wie durch richtiges Essen im Winter Erkältungen vorgebeugt und das Wohlbefinden gesteigert werden kann.

Inhalte: Gemeinsame Zubereitung und Verkostung von gesunden Gerichten mit saisonalen, winterlichen Zutaten, Teambuilding durch Austausch und Zusammenarbeit mit den KollegInnen, Rezepte zum Nachkochen werden ausgeteilt, Kochkenntnisse sind nicht erforderlich.

von 10.30 – 13.00 Uhr (Personalküche/Gang 2. Stock)

Vortragende: Mag.a Ella Rabengruber

Lentos Ausstellungsbesuch

LASSNIG – RAINER Das Frühwerk

Maria Lassnig und Arnulf Rainer zählen zu den erfolgreichsten KünstlerInnen Österreichs. Lassnig würde heuer ihr 100. Lebensjahr begehen, Rainer feiert seinen 90. Geburtstag. Die Ausstellung im LENTOS veranschaulicht künstlerische Annäherungen, aber auch jeweils individuelle Ausdrucksformen. Beide lernten sich 1948 in Klagenfurt kennen. Ihre gemeinsam verbrachten Jahre prägten ihr gesamtes künstlerisches Werk grundlegend. Viele Arbeiten von Maria Lassnig sind erstmals seit über 50 Jahren zu sehen.

von 10.30 - 12.30 (Kunstmuseum LENTOS)

Workshop Wider dem Stress

Die Teilnehmenden erhalten grundlegende Informationen über Stress, reflektieren ihre persönliche Situation und lernen individuelle Lösungen und Handlungsstrategien für eine gesunde Lebensbalance auch im Arbeitsalltag kennen. Im Mittelpunkt steht das Erkennen persönlicher Energieräuber und Energiequellen und das Stärken der eigenen Resilienz und Widerstandsfähigkeit.

von 13.00 – 16.00 Uhr (Repräsentationsraum West)

Vortragende: Mag.a Sarah Mayr, MBA

Workshop Social Media

Facebook, Twitter, Whats-App und unzählige weitere Kommunikations-plattformen im Internet bestimmen zunehmend unser Leben. Doch welche Gefahren sind mit der Preisgabe unserer Daten verbunden? Weshalb sind die GründerInnen von Social-Media-Plattformen so reich, wenn die meisten dieser Plattformen doch gratis sind? Social Media ist zum Milliarden-geschäft geworden - und das nicht ohne Grund! In diesem spannenden Seminar erfahren Sie, welchen „Zweck“ unsere Daten für die BetreiberInnen von Plattformen erfüllen und wo die Tücken der modernen Medien liegen.

von 13.00 – 16.00 Uhr (Repräsentationsraum Ost)

Vortragender: Daniel Mendl MSc.

Workshop Tischtennis

Tischtennis gilt als die weltweit schnellste Rückschlagsportart und kann in Zusammenhang mit der Schnelligkeit und der Taktik als Schach auf Speed verglichen werden.

Im gemeinsamen freien Spiel wird der Kunstuni-Tischtennistisch am Standort Hauptplatz 6 feierlich eingeweiht und Tipps und Tricks rund um Tischtennis vermittelt. Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

von 13.00 – 16.00 Uhr (Aula EG)

Vortragender: Dr. Andre Zogholy