



BRÜCKEN BAUEN

Einladung zur
SelbA-Fachtagung

Katholisches
Bildungswerk OÖ



SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV

Freitag, 23.10.2026
Bildungshaus
Schloss Puchberg



STIMME UND PRÄSENZ

Es ist nicht nur wichtig **WAS** wir sagen, sondern auch **WIE** wir etwas sagen, damit das Gesagte über den Atem als Brücke zum Ohr gelangt. Mit dem Vortragen, Anleiten einer Gruppe verändern wir oft unsere natürliche Art des Sprechens.

Im interaktiven Vortrag von Mag.^a Katrin Hagenbeck MA, Expertin für Stimmhaltung, erleben wir

- die unterschiedlichen Arten des Sprechens & ihre Wirkung
- das Zusammenspiel von Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation, Präsenz, innere Ruhe & Loslassen
- den Wert & die Möglichkeiten der Sprechpause
- Deutlichkeit vor Lautstärke



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

**Gut miteinander reden können – bis ins hohe Alter.
Das wünscht sich doch wohl jede®**

Wertschätzung zu erfahren ist womöglich das Fundament seelischer Gesundheit.

Wie wertschätzende Gespräche das Miteinander bereichern, ob im SelbA-Training oder im Einzelgespräch mit den Menschen, darüber erzählen Nicola und Thomas Abler, beide seit über 20 Jahren Trainer für Wertschätzende/Gewaltfreie Kommunikation nach M.B.Rosenberg in ihrem Impulsvortrag.



PROGRAMM

08.30 Uhr	ANKOMMEN
09.15 Uhr	Begrüßung mit spirituellem Impuls
09.30 Uhr	Vortrag: Stimme und Präsenz
10.30 Uhr	PAUSE
11.00 Uhr	Vortrag: Gewaltfreie Kommunikation
12.00 Uhr	MITTAGSPAUSE
13.30 Uhr	Aktuelles
14.00 Uhr	Austausch & Info
14.45 Uhr	PAUSE
15.00 Uhr	Austausch & Info
15.45 Uhr	Gemeinsames Singen mit den SelbA-Singers
16.00 Uhr	ENDE

ANMELDUNG

bis spätestens 14.10.2026

Per E-Mail: selba@dioezese-linz.at oder
Telefon: (0732) 76 10-32 13

UNTER ANGABE FOLGENDER DATEN:

Name, Anschrift, Telefon, Mailadresse

Mittagessen: ja/nein (vor Ort zu bezahlen)

Für aktive SelbA-Trainer:innen ist die Teilnahme kostenlos. Tagungsbeitrag für ruhende und ehemalige SelbA-Trainer:innen: € 20,-
Tagungsbeitrag für alle Interessierten: € 49,-

Am Nachmittag gibt es moderierte Austauschrunden und Infotische zu folgenden Themen:

- Denkspaziergang (der Generationen)
- Finanzielle Abwicklung Trainer:innentätigkeit
- Digitale Angebote
- Anleitung Intranetmeldung
- SelbA-Biografie-Cafè
- Begriffe und Inhalte im Wandel
- Spirituelle Impulse

Änderungen vorbehalten

ANMELDUNG BIS 14.10.2026

Für aktive SelbA-Trainer:innen ist die Teilnahme kostenlos.
Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels



Katholisches
Bildungswerk OÖ



LAND
OBERÖSTERREICH



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Katholische Kirche
in Oberösterreich



IMPRESSUM: Diözese Linz, Kath. Bildungswerk OÖ / SelbA - Selbständig & Aktiv, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz / F.d.l.v.: Astrid Gaisberger / Titelfoto: KI generiert Adobe Firefly / Referent:innenfotos: Christine Schadenhofer, Ortsmarketing Verein Kremsmünster / Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass bei der Veranstaltung gemachte Aufnahmen/Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit des Kath. Bildungswerk OÖ sowie für die Mediendatenbank der Diözese Linz verwendet & veröffentlicht werden dürfen. www.selba-ooe.at