

Oktober 2024 bis April 2025

KURSPROGRAMM

Angebote für Bildungs-Begeisterte
zu den Themen

Persönlichkeit
Partnerschaft
Eltern werden
Familie
Recht

Bildung mit Herz

www.familie.at/ooe/bildung

familien^{lv}

Termine auf einen Blick

Oktober 2024

	17. Oktober	Konflikte lösen - Lebensqualität gewinnen
	23. Oktober	Vererben oder verschenken?

November

	05. November	Selbstfürsorge ... weil ich es mir wert bin!
 *	11. November	Stark fürs Leben - Bindung, Grenzen und Fremdbetreuung
	14. November	Die eigene Rolle finden - Wege, Grenzen und Ziele
 *	18. November	Stark fürs Leben - Erziehung, Spiel, Lernen
	20. November	Testament richtig verfassen
	22. November	Was Paare wirklich zusammenhält - Beziehungspflege
 *	25. November	Stark fürs Leben - Werte, Empathie und Kommunikation
	26. November	Erwachsenenschutz, Patienten- und Sterbeverfügung
	27. November	Kommunikation als Türöffner - für ein gutes Miteinander

Jänner 2025

 *	13. Jänner	„Kaufst ma des bitte“ - Umgang mit Geld bei Kindern
 *	20. Jänner	Digitale Medien & Co - Auswirkungen für Kinder
	23. Jänner	Vererben oder verschenken?
	29. Jänner	Stark fürs Leben - 5 Säulen für eine glückliche Kindheit
	29. Jänner	Verträge im Alltag, worauf muss ich aufpassen?

Februar

 *	3. Februar	Für einen guten Start ins Leben, Eltern werden - Eltern sein
	6. Februar	Verträge im Alltag, wo muss ich aufpassen?
	13. Februar	Testament richtig verfassen
 *	10. Februar	Gestärkt für das Abenteuer Familie - Selbstfürsorge für Eltern
	14. Februar	Frustriert, ausgelaugt, genervt - Neue Autorität
	26. Februar	Selbstfürsorge ... weil ich es mir wert bin!

März

	4. März	Selbstfürsorge Plus+, Stressbewältigung
	12. März	Erwachsenenschutz, Patienten- und Sterbeverfügung
	25. März	Konflikte lösen - Lebensqualität gewinnen

April

	4. April	Kommunikation als Türöffner - für ein gutes Miteinander
	16. April	Die eigene Rolle finden - Wege, Grenzen und Ziele
	Beratung zu Ihren persönlichen Themen individuell vereinbar	

	Persönlichkeit		Familie
	Partnerschaft		Recht
	Eltern werden - Eltern sein		Online



Workshop

Selbstfürsorge ... weil ich es mir wert bin!

Ein „Nein“ zu anderen ist ein „Ja“ zu dir selbst

Warum wir „Nein“ meinen und trotzdem „Ja“ sagen
Prägungen und Muster aus der Kindheit
Methoden zur Verhaltensänderung

Negative Denkmuster erkennen und verändern

Innere Glaubenssätze und Stressoren erkennen
Gedanken - Gefühle - Verhalten
Umdenken und Grenzen aufzeigen

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewinnen

Stärkung der persönlichen Ressourcen
Vertrauen in das eigene Ich
Selbstwert als Basis für gutes Zusammenleben

Termine zur Auswahl

5. November 2024
26. Februar 2025
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84
4020 Linz
4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 30 für Interessierte
Aufgrund begrenzter Teilnehmer:innenanzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.
Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Konflikte lösen

Lebensqualität gewinnen



@canva

Konflikte lösen - Lebensqualität gewinnen

Entstehung von Konflikten

Ursachen und Auswirkungen
verschiedene Eskalationsstufen
„Täter - Opfer - Retter“

Vermeidung und Lösung

Selbstkontrolle und Streitkultur
Veränderungsmöglichkeiten
Übungen und Beispiele

Hintergründe der Streitpunkte

Erkennen der Auslöser
Reaktionen und Strategien
Konfliktarten im Überblick

Workshop

Termine zur Auswahl

17. Oktober 2024
25. März 2025
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84
4020 Linz
4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 30 für Interessierte
Aufgrund begrenzter Teilnehmer:innenzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.
Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Selbstfürsorge Plus+ Stressbewältigung

Stress als Geisel unserer Zeit
Private und berufliche Stressoren
Überlastung durch Innere Antreiber

Die Dosis macht das Gift
Positiver Stress – negativer Stress
Auswirkungen auf körperlicher und mentaler Ebene

Prävention und Bewältigungsmaßnahmen
Wie beuge ich Stress vor
Auftanken – das Energiefass füllen



Workshop

Termin

04. März 2025
9.00 bis 13.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84
4020 Linz
4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 23 für Interessierte
Aufgrund begrenzter Teilnehmer:innenzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.
Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite



Kommunikation als Türöffner

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick)

Gesagtes und Nicht-Gesagtes

„Offene Ohren“ zum Kommunizieren

Vom Missverständnis zur Klarheit

Gespräche mit Booster-Wirkung

Mein Gegenüber „erreichen“

Gesprächsfördernde Elemente

Die Kraft der Sprache

In Verbindung kommen – in Verbindung bleiben

Verstehen fördert Verständnis

Mit Empathie zur bereichernden Begegnung

Beziehungen stärken, Lebensqualität gewinnen



Termine zur Auswahl

27. November 2024

4. April 2025

9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84

4020 Linz

4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV

€ 30 für Interessierte

Aufgrund begrenzter Teilnehmer:innenzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Workshop



Workshop

Was Paare wirklich zusammenhält - Beziehungspflege

Aufbau einer wirksamen Streitkultur

...auch Streiten will gelernt sein
Regeln zur fairen Auseinandersetzung

Das emotionale Beziehungskonto

Gemeinsam mehr erreichen
Das Plus am Langzeitkonto

Achtsame Kommunikation in der Partnerschaft

Der Schlüssel für Vertrauen und Verbundenheit
5 Sprachen der Liebe

Termine

22. November 2024
14.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84
4020 Linz
4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 Einzelpreis für Mitglieder des KFV
€ 30 Einzelpreis für Interessierte
€ 15 für Paare als Mitglieder des KFV
€ 23 für Paare
Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referenten

Elisabeth Asanger
Mag. Christopher Moser



Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Für einen guten Start ins Leben Eltern werden - Eltern sein

Schwangerschaft | Geburt | erste Lebensjahre

Veränderung in der Partnerschaft
Wir zu dritt – Rollenverhältnisse
Spannungen, Krisen, Chancen

Balance im Familienleben

Fundament Familie – gemeinsam wachsen
Druck herausnehmen und Gelassenheit gewinnen
Eltern sein, aber auch ein Paar bleiben



Termin

03. Februar 2025
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 23 für Interessierte

Online

Bitte melden Sie sich direkt auf
unserer Homepage an unter
www.familie.at/ooe/onlineseminar

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Online



ELTERN WERDEN
ELTERN SEIN



@canva

Online

Gestärkt für das Abenteuer Familie - Selbstfürsorge als Eltern



Selfcare - ein wesentlicher Faktor fürs intakte Familienleben

Eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen
Bedürfnishierarchie - die fünf Ebenen zur Motivation
Psychohygiene für Mamas und Papas

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar“

Belastende Gedanken stoppen - positive Überzeugungen gewinnen
Ärgerfasten und Ressourcen erkennen
Persönliche Kraftquellen - Genuss für Körper, Geist und Seele

Termin

10. Februar 2025
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 23 für Interessierte

Online

Bitte melden Sie sich direkt auf
unserer Homepage an unter
www.familie.at/ooe/onlineseminar

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

ELTERN WERDEN
ELTERN SEIN

Stark fürs Leben - 5 Säulen für eine glückliche Kindheit

Erziehung, Entwicklung und Entfaltung

1. Sichere Bindung -

Fundament für ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben

2. Achtsame Erziehung -

Basis zur starken Persönlichkeitsentwicklung

3. Bewusstes Spiel -

Förderung der Lernprozesse und Gehirnentwicklung

4. Wertevermittlung -

Grundlage von Orientierung, Empathie und Toleranz

5. Kommunikation -

Nährboden für vertrauenswürdige, bereichernde Beziehungen



Termin

29. Jänner 2025
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84
4020 Linz
4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 30 für Interessierte

Aufgrund begrenzter Teilnehmerinnenzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Workshop



Onlinereihe Stark fürs Leben

Neu!

Stark fürs Leben-

Bindungsentwicklung, Grenzen setzen, Aufbau von Fremdbetreuung



Termin 11. November 2024
19.30 bis 21.00 Uhr

Stark fürs Leben-

Achtsame Erziehung, Bedeutung des Spiels, Entfaltung des Lernpotentials



Termin 18. November 2024
19.30 bis 21.00 Uhr

Stark fürs Leben-

Wertevermittlung, Empathie fördern, kindgerechte Kommunikation



Termin 25. November 2024
19.30 bis 21.00 Uhr

Online

Bitte melden Sie sich direkt auf
unserer Homepage an unter
www.familie.at/ooe/onlineseminar

Kosten je Seminar

€ 10 für Mitglieder des KfV
€ 23 für Interessierte

Referentin

Elisabeth Asanger

Die Seminare können auch einzeln besucht werden!

Frustriert, ausgelaugt, genervt - heraus aus der Ohnmacht mit Neuer Autorität

Neu!

Wir alle erleben Situationen, in denen wir uns ohnmächtig und hilflos erleben. Gerade auch Eltern kennen das. Man will das Beste für sein Kind und trotzdem gibt es Momente, wo wir scheitern, frustriert sind und das Gefühl haben, nicht handlungsfähig zu sein.

In diesem Workshop spüren wir diesen Situationen nach, analysieren sie und arbeiten gemeinsam an Lösungen. Die Neue Autorität ist ein Haltungs- & Handlungskonzept, das sinnvolle Schritte anbietet und seine Stärke gerade daraus bezieht, dass wir den Hebel bei uns selber ansetzen, im Wissen, dass ich den anderen Menschen, das eigene Kind nicht verändern kann.

Termin

14. Februar 2025
14.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84
4020 Linz
4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 23 für Interessierte

Aufgrund begrenzter Teilnehmer:innenzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referent

Mag. Stefan Ofner

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Seminar



FAMILIE



Seminar

Die eigene Rolle finden - Wege, Grenzen und Ziele in der Familie

Die eigene Rolle finden

Möglichkeiten, Grenzen und Antrieb von Rollen
Erwartungen, Zuständigkeiten und Ziele

Dynamische Rollen und systemische Ordnung

Der Fluss von Geben und Nehmen
Entkomme dem Dramadrieeck aus Täter - Opfer - Retter - Videobeispiel

Motive & Perspektiven - was ist mir wann wichtig und warum

„Die Landkarte ist nicht die Landschaft“ - Weltbilder & Glaubenssätze
Wie Erfahrungen die Welt gestalten - Neurologische Ebenen

Termine zur Auswahl

14. November 2024

16. April 2025

9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84

4020 Linz

4. OG Großer Saal

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV

€ 30 für Interessierte

Aufgrund begrenzter Teilnehmer:innenzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Bei Stornierungen ab 3 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Referent

Manfred Hoschek

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

„Kaufst ma des bitte“ – Umgang mit Geld und Konsum bei Kindern

Neu!

Taschengeld, Konsumwünsche und der richtige Umgang damit.
In diesem Vortrag geht es darum, wie Eltern ihren Kindern den verantwortungsvollen Umgang mit Geld beibringen können.

Praktische Tipps für Eltern:

Wie vermittele ich meinen Kindern, was das Leben kostet?
Kann ich alles haben? Konsumwünsche und wie wir (richtig) damit umgehen
Ist Taschengeld sinnvoll, wenn ja, ab wann und wieviel?
Taschengeld und schulische Leistungen – hängt das zusammen?

Termin

13. Jänner 2025
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 23 für Interessierte

Online

Bitte melden Sie sich direkt auf
unserer Homepage an unter
www.familie.at/ooe/onlineseminar

Referent

Thomas Mader

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Online





Online

Digitale Medien & Co - Auswirkungen für Kinder

Umgang mit Fernsehen, Handy und Internet

Wie viel Medienkonsum verträgt mein Kind
Anziehungskraft „virtuelle Welt“
Auswirkungen für die Gehirnentwicklung

Mediennutzung in der Familie

Herausforderungen für Eltern
Das richtige Maß ist entscheidend
„Medienfitte“ Mamas und Papas

Neu!

Termin

20. Jänner 2025
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten

€ 10 für Mitglieder des KFV
€ 23 für Interessierte

Online

Bitte melden Sie sich direkt auf
unserer Homepage an unter
www.familie.at/ooe/onlineseminar

Referentin

Elisabeth Asanger

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Vererben oder verschenken?

Die Regelung und Gestaltung dessen, was Sie hinterlassen, ist oft sehr komplex. Klare Vorstellungen verleihen Ihrem ‚Letzten Willen‘ Kraft. Die überdachte Entscheidung zwischen Erbe und Schenkung sorgt für viele Vorteile. Haben Sie Fragen, die Sie beschäftigen? Wir haben die nötigen Praxistipps. Die Inhalte u.a.: Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Pflichtteil, Gesetzliche Erbfolge. Inklusive Rechtsauskunft, bei der Ihre Fragen beantwortet werden.

Termine zur Auswahl

23. Oktober 2024

23. Jänner 2025

12.30 bis 16.45 Uhr

Ort

ISA/WIFI Linz

Wiener Straße 150

4021 Linz

Kosten

€ 66 inkl. Unterlagen

Die Anmeldung erfolgt über das WIFI

Referentin

Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Seminare

Testament richtig verfassen

Damit ein eigenhändiges wie ein fremdhändiges Testament überhaupt gültig ist, muss es gewisse Formvorschriften erfüllen. Worauf kommt es an? Was muss ich beachten, wenn ich das Testament selbst verfasse? Wann brauche ich unbedingt einen Rechtsanwalt oder Notar? Diese Inhalte werden individuell formuliert und beantwortet.

Der vorige Besuch des Kurses „Vererben oder verschenken“ wird empfohlen.

Termine zur Auswahl

20. November 2024

13. Februar 2025

12.30 bis 15.00 Uhr

Ort

ISA/WIFI Linz

Wiener Straße 150

4021 Linz

Kosten

€ 45

Die Anmeldung erfolgt über das WIFI

Referentin

Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung

vormals Sachwalterschaft

Was passiert, wenn ich nicht mehr sprechen kann oder wenn ich nach einer Operation ins Koma falle? Wer vertritt meine Interessen und kümmert sich um meine täglichen Angelegenheiten? Erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen der Vorsorge es für Sie oder betroffene Angehörige gibt, Wissenswertes über Patientenverfügung, Arten der Patientenverfügung, Erwachsenenenschutz, Sterbeverfügung und Alternativen dazu.

Termine zur Auswahl

26. November 2024

12. März 2025

12.30 bis 16.00 Uhr

Kosten

€ 55

Die Anmeldung erfolgt über das WIFI

Ort

ISA/WIFI Linz

Wiener Straße 150

4021 Linz

Referentin

Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Verträge im Alltag- Wo muss ich aufpassen?

Alles rund um Fragen bzw. Antworten zu mündlichen bzw. schriftlichen Verträgen im Alltag, wenn etwas schief läuft, welche Ansprüche zustehen, kostenpflichtige Kostenvoranschläge, Vertragsarten nach ABGB, Schadenersatzansprüche, Haustürgeschäfte, Rücktritt, Gewährleistung und Garantie mit dem neuen Verbrauchergewährleistungsgesetz, Fernabsatz und ihre Fragen sind Thema dieses Kurses.

Termin zur Auswahl

29. Jänner 2025

12.30 bis 16.00 Uhr

Kosten

€ 55

Die Anmeldung erfolgt über das WIFI

Ort

ISA/WIFI Linz

Wiener Straße 150

4021 Linz

Referentin

Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Anmeldung und Kontaktdaten siehe letzte Seite

Beratung zu Ihren persönlichen Themen

Das Leben zeigt uns in seiner Vielfalt die unterschiedlichsten Facetten auf. Neben all der Fülle und Buntheit, gibt es Belastungen, die sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Stressoren wie Einsamkeit, Überforderung oder Ängste nehmen zu und beeinflussen den Alltag. Spannungen und Konflikte können ein bereicherndes Miteinander erschweren.

Zeit für Veränderung

Mit diesem Bewusstsein haben Sie bereits den ersten Schritt gesetzt. Jede Veränderung hat Auswirkungen auf die eigene Persönlichkeit und das nähere Umfeld. Oftmals bringt schon ein anderer Blickwinkel wertvolle Erkenntnisse. Neue Sichtweisen bieten Ihnen neue Möglichkeiten, Wege und Ziele.

„darüber“ Reden stärkt

Sprechen Sie im geschützten Rahmen über Ihre persönlichen Themen. Das ist befreiend, gibt Kraft und Sicherheit! Bedenken Sie, dass auch kleine Belastungen zu großen Problemen werden können. Je früher eine Beratung in Anspruch genommen wird, umso früher kann auch eine Veränderung stattfinden. Gerne begleite ich Sie dabei.

Kontakt

Elisabeth Asanger
Dipl. psychosoziale Beraterin, Elternbildnerin
Mentorin und Supervisorin
T: 0677 / 612 377 87
M: asanger@vertraue-leben.at
W: www.vertraue-leben.at



VERTRAUE LEBEN
BERATUNG • COACHING • LÖSUNG



Beratung ist persönlich von Vorteil, kann aber auch telefonisch oder online stattfinden. Kosten und Ort werden individuell vereinbart.

Referent:innen



Elisabeth Asanger

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Elterntainerin, Mentorin und Supervisorin
Bildungsreferentin Kath. Familienverband OÖ



Manfred Hoschek

Lebens- und Sozialberater, Coach
Supervisor
Regisseur, Produzent u. Moderator



Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Juristin
Vorsitzende Kath. Familienverband OÖ



DSA Thomas Mader

Dipl. Lebens- und Sozialberater
Leitung von „Klartext“ - Präventionseinrichtung
der Schuldnerberatung OÖ



Mag. Stefan Ofner

Psychologe
Coach, Trainer
Leitung Institut für Neue Autorität (INA)



Mag. Christopher Moser

Dipl. Lebens- und Sozialberater
Epigenetik- und Gesundheitscoach
Zert. Paarberater

Anmeldung

Anmeldung zu den Themen Persönlichkeit, Partnerschaft, Eltern werden und Familie:

Katholischer Familienverband OÖ

Tel.: 0732 / 7610-3433

Tel.: 0732 / 7610-3431

Mail: asanger@familie.at

Mail: info-ooe@familie.at

Anmeldungen auch online möglich:

www.familie.at/ooe/bildung

Sie klicken auf das gewünschte Seminar, füllen die Anmelde-
daten aus und erhalten von uns eine Anmeldebestätigung.

Anmeldung zum Thema Recht:

ISA/WIFI

Tel: 05-7000-77

Mail: anmeldung@isa.at

www.isa.at

Katholischer Familienverband OÖ
info-ooe@familie.at
www.familie.at/ooe/bildung

 Bundeskanzleramt

ISA INSTITUT SEI AKTIV