

Computer-Tipp

Songbird



Oliver Fink

Bei "Songbird" handelt es sich um einen Open-Source-Audioplayer, der mp3-, aac-, ogg-, flac- und WMA-Dateien abspielen kann. Optisch haben sich die Programmierer dieses Programms stark an iTunes gehalten und auch eine iPod-Unterstützung miteingebaut. Diese kann – falls nicht schon bei der Installation mitinstalliert – über das Menü „Extras – Add-ons“ nachinstalliert werden. Falls Sie alle Ihre mp3-Dateien in einem Verzeichnis ablegen, können Sie in Songbird dieses Verzeichnis überwachen lassen. Dies geschieht über „Extras – Einstellungen“. In diesem Fenster gehen Sie auf „Medien-Import“ und auf der rechten Seite auf „Ordner überwachen“. Dort wählen Sie Ihren mp3-Ordner aus. Zukünftig werden alle Veränderungen, die Sie in diesem Ordner vornehmen, automatisch in „Songbird“ aktualisiert. Auch die Oberfläche kann mit Hilfe der Add-ons in vielen Details verändert werden. Das Programm wird fleißig weiterentwickelt und es kommen immer wieder neue Funktionen dazu. Sie können das kleine, aber feine Programm „Songbird“ via Internet unter <http://getsongbird.com/> kostenlos herunterladen.

DVD-Tipp

Geld regiert die Welt

Nach „We Feed the World“, der spektakulären Dokumentation über unsere Nahrungsmittel, hat der Filmemacher Erwin Wagenhofer einen neuen, aufrüttelnden Dokumentarfilm für das Kino gedreht: In „Let's make MONEY“ folgt er der Spur unseres Geldes im weltweiten Finanzsystem. Wagenhofer blickt hinter die Kulissen der bunten Prospektwelt von Banken und Versicherern. Was hat unsere Altersvorsorge mit der Immobilienblase in Spanien zu tun? Wir müssen dort kein Haus kaufen, um dabei zu sein. Sobald wir ein Konto eröffnen, klinken wir uns in die weltweiten Finanzmärkte ein – ob wir wollen oder nicht. Der Dokumentarfilm des Österreichers Erwin Wagenhofer hat den Deutschen Dokumentarfilmpreis gewonnen. „Der Film zur Finanzkrise zeige eindrucksvoll, wie unsere Welt ökonomisch und technologisch funktioniert“, begründete die renommierte Jury in Ludwigsburg ihre Wahl. Außerdem dokumentiert der Film, wie viel Psychologie und Philosophie hinter diesen Mechanismen stecke. Der höchst dotierte Preis für deutschsprachige Dokumentarfilme wird alle zwei Jahre für herausragende Produktionen überreicht.

Let's make Money



DVD, Edition  
Filmladen,  
Laufzeit 110  
Minuten,  
19,90 Euro

Rhetorik auf den Punkt gebracht

# Die richtigen Worte zur richtigen Zeit

**Wer Zuhörer mit Worten „fesseln“ kann, hat sowohl privat als auch beruflich einen entscheidenden Trumpf in der Hand.**

Laut Duden versteht man unter dem Begriff „Rhetorik“ die „Wissenschaft von der kunstmäßigen Gestaltung öffentlicher Reden“. Diese Definition stimmt im Wesentlichen. Leider wird nicht erwähnt, dass es dabei primär um eine wirksame und empfangenorientierte Kommunikation geht. Fachkompetenz ist die eine Seite beruflichen Erfolges – das Wissen und Können, wie ich das „rüberbringen“ kann, die zweite wichtige Seite.

Rhetorik und Persönlichkeit

- 24. bis 26.7.2009
- Fr. 18 bis 21 Uhr, Sa. 9 bis 18 Uhr und So. 9 bis 14 Uhr
- 165 Euro
- Kostenlose Kinderbetreuung

**Erfolg.** Nicht viel zu reden zählt, sondern das Richtige im richtigen Augenblick in der richtigen Art und Weise mit einer charismatischen Persönlichkeit vorzutragen – darauf kommt es an, wenn man Erfolg haben will. Deshalb ist es wichtig, Dinge möglichst anschaulich und einfach auf den Punkt zu bringen. Auch der Aufbau einer Rede will geplant sein, wer den Höhepunkt seiner Ausführungen an den falschen Punkt setzt, läuft Gefahr, sein Ziel nicht zu erreichen.

**Feedback.** Das Seminar vermittelt die Grundregeln der Redeführung, den Umgang mit unvorhergesehenem (beispielsweise Pannen), das „auf den Punkt bringen“, die Vermeidung von Gesprächskillern und die große Wirkung der Körpersprache. Sie lernen authentisch zu präsentieren und tanken durch das Feedback der Gruppe bzw. der Trainerin das nötige Selbstbewusstsein auch vor größeren Gruppen frei zu sprechen.



Sprachgewandt. Selbstbewusst und professionell auftreten leicht gemacht.

Groß geschrieben wird das Üben und Aufnehmen konstruktiver Kritik, auch die gängigen Präsentationsmedien sind nach dem Seminarbesuch kein Buch mit sieben Siegeln mehr. Außerdem rüstet die Kursleiterin Hildegard Salzmann – Moderatorin und Projektmanagerin – die Teilnehmer/innen mit dem nötigen Rüstzeug aus, um eine ganz persönliche Struktur für künftige Reden zu entwickeln und in die tägliche Praxis zu integrieren.

**Rhetorik:** Mag. Marco Agostinelli, Tel. 050/258-4012, marco.agostinelli@ak-vorarlberg.at

BGF-Netzwerktreffen in Rankweil: Evaluation und IST-Analyse

# Kommunikation und Führung spielen eine beträchtliche Rolle

**Um Instrumente zur Evaluation und IST-Analyse richtig anwenden zu können, muss man sie verstehen. Interessante Einblicke dazu gab es beim sechsten Netzwerktreffen in Sachen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im Rankweiler Büro-park infrA14.**

Im Rahmen dieser Veranstaltung hat Frau Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz – Arbeits- und Organisationspsychologin und Experte im Bereich BGF – verschiedene Instrumente vorgestellt, mit denen es möglich ist, den Status Quo, Erfolge bzw. Veränderungen, die durch den BGF-Prozess erzielt wurden, zu messen.

**Kommunikation.** Weiters wurde auf die enorme Bedeutung der innerbetrieblichen Kommunikation und die Rolle der Führungskräfte eingegangen, damit eventuelle Ängste von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

abgebaut und eine möglichst hohe Beteiligung an der Befragung sichergestellt werden kann.

Auch Themen wie die Kodierung von Fragebögen, innerbetrieb-

liche oder externe Auswertung, die Sicherstellung von Anonymität und Vertraulichkeit wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Netzwerktreffens rege diskutiert.



**Einblicke.** Ursula Sustersic (Amt der Stadt Dornbirn), Mag. Anita Häfele (Fonds Gesundes Vorarlberg), Christl Marte (WKV), Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz (Leben+Arbeit), AK-Direktor Rainer Keckeis und Gabriele Graf (AK Vorarlberg) informierten in Rankweil zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (v.l.n.r.).

AK-Präsident auf Besuch in den Regionen

# Hämmerle im „Would“

**Im Rahmen eines Arbeitnehmers-tages im Bregenzerwald besuchte der AK-Präsident mehrere Betriebe.**

Tischlerei Beer, Schlosserei Moosbrugger, Zimmerei Feuerstein, Toyota Natter, Sanitär Beer und das Autohaus Madlener.



**Holz I.** Holzbauprofi Feuerstein.



**Kfz.** Austausch bei Auto Madlener.



**Werkstatt.** Der AK-Präsident zu Besuch im Autohaus Walter Natter.



**Au.** Im Gespräch bei der Firma Sanitär Beer und bei der Schlosserei Moosbrugger.



**Holz II.** Tischlerei Alexander Beer in Schnepfau.



BRP: Spezielles Modell in Bregenz

Mitte September beginnen in Bregenz und in Feldkirch die nächsten Vorbereitungslehrgänge für die Berufsreifeprüfung. Für die BRP-Vorbereitungslehrgänge in Bregenz wurde ein in Vorarlberg einmaliges Modell entwickelt: Die Kurse finden nur jede zweite Woche statt, um so allen Berufsgruppen den Weg zur Berufsreifeprüfung zu öffnen. Die Kurszeiten sind im 14-Tages-Rhythmus Montag bis Donnerstag von 18 bis 21.30 Uhr in der HAK Bregenz. Auf Grund des bereits sehr großen Interesses wird für beide Standorte eine rasche Anmeldung empfohlen. Bereits zum vierten Mal wird dieses Jahr der Fachbereichslehrgang „Betriebswirtschaft, Rechnungswesen und Volkswirtschaft“ im Rahmen der BRP angeboten.

**Berufsreifeprüfung:** Helga Barta, 050/258-4014, helga.barta@ak-vorarlberg.at, Gabriele Schmitzer, 050/258-4034, gabriele.schmitzer@ak-vorarlberg.at und Dr. Franz Valandro, 050/258-4036, franz.valandro@ak-vorarlberg.at



Ruhestand

Nach über dreißig Jahren (28 davon als Betriebsratsvorsitzender) wird Helmuth Konzett die Montafonerbahn in Richtung Ruhestand verlassen. Viele Jahre saß er im Rahmen seiner Funktion auch im Aufsichtsrat und war damit entscheidend für den Erfolg der Gruppe mitverantwortlich. Im Rahmen der Verabschiedung überreichte AK-Präsident Hämmerle ein Präsent und wünschte alles Gute für die Zukunft.

### Frauen ziehen früher von zu Hause aus

Junge Frauen in Europa ziehen früher von zu Hause aus und erreichen höhere Bildungsabschlüsse als gleichaltrige Männer. Von den 18 bis 24 Jahre alten Frauen in der EU lebten 2007 noch gut zwei Drittel bei ihren Eltern, bei den Männern dieses Alters waren es hingegen noch vier Fünftel. In Österreich sind junge Frauen im Durchschnitt 22 Jahre alt, wenn sie ihren eigenen Haushalt gründen – und damit drei Jahre jünger als die Männer. Ein gesamteuropäisches Phänomen sind die niedrigen Geburtenzahlen: In allen EU-Mitgliedsländern kommen statistisch auf eine Frau weniger als 2,1 Kinder. Diese Rate gilt als Mindestwert für die Reproduktion der Bevölkerung.

### Wien ist besonders attraktive Hauptstadt

Wien hat im Vergleich mit neun Hauptstädten der Region Mittel- und Osteuropa (CEE) deutlich die Nase vorn. Österreichs Hauptstadt erreichte bei einer Umfrage knapp 90 von 100 Punkten, dahinter folgen Prag (70,8) und Budapest (52,3). Wien hängt insbesondere bei der Internationalisierung mit der maximalen Punktezahl 100 die Konkurrenz deutlich ab. Für die Beurteilung wurden unter anderem die Anzahl der internationalen Unternehmenszentralen mit mehr als 500 Millionen Euro Umsatz herangezogen. Österreichs Hauptstadt hat mit insgesamt 41 Headquarters die Nase vor Moskau (33), Bukarest und Warschau (je 8) und kann auch als Sitz zahlreicher internationaler Organisationen wie der OPEC oder der Vereinten Nationen punkten.

### Kurz gemeldet ...

- In Slowenien und Dänemark waren 2007 mehr als 80 Prozent der über 25-jährigen Mütter mit Kindern unter drei Jahren erwerbstätig.
- Der Regenwald an der Atlantikküste von Brasilien wird einer Studie zufolge bis 2050 völlig zerstört sein.
- Mit 600 Autos pro 1000 Einwohner ist Italien europaweit das Land mit den meisten Privatfahrzeugen pro Kopf.
- Aktives und passives Rauchen, Alkoholkonsum und Umgang mit Asbest erhöhen die Krebsgefahr am meisten.



**Bodensee.** Am Bregenzer Hafen legte die „MS Vorarlberg“ für eine unvergessliche Ausfahrt für Menschen mit Handicap ab.



**Dirigenten.** Die Bregenzer Stadtmusik spielte den ganzen Tag auf, wobei neben dem Dirigieren auch das Tanzen von den Teilnehmer/innen geübt wurde.



**Diskussion.** AK-Präsident Hubert Hämmerle beantwortete viele Fragen.



**Sonnenbad.** Bei traumhaftem Wetter ließ es sich gut auf Deck aushalten.

# AK-Schiffsausflug auf der „MS Vorarlberg“

Bereits zum 30. Mal hieß es für 730 Menschen mit Handicap und deren Betreuerinnen und Betreuer „Schiff ahoi“ beim AK-Schiffsausflug, der bei traumhaftem Wetter auf der „MS Vorarlberg“ statt fand.

Eingestimmt wurden die Teilnehmer/innen gleich bei ihrer Ankunft am Schiff von der Bregenzer Stadtmusik unter der Leitung von Wolfgang Drexel, die auch während der Fahrt für gute Stimmung sorgte. Zwei Zauberer – Ralf Rolsn und martinvonbarabü –

sowie die Vorarlberger Künstlerin Christine Ganahl (Gesichtsschminkerin) waren zudem den ganzen Tag auf der „MS Vorarlberg“ unterwegs und hatten alle Hände voll zu tun, um die Wünsche von Groß und Klein zu erfüllen. Auch mit Sofortbildkameras wurden unzählige Fotos geschossen, damit dieser Tag noch lange in Erinnerung bleibt. Denn eines ist klar: Spätestens in einem Jahr ist es wieder soweit – dann heißt es „Leinen los“ für den 31. AK-Schiffsausflug.

**Prominenz.** Ebenso nicht entgehen ließen sich diesen Tag AK-Präsident Hubert Hämmerle, AK-Direktor Rainer Keckeis, AK-Vizepräsident Egidius Bischofberger, die AK-Vorstandsmitglieder Anton Mathis und Josef Konrad sowie Richard Fischer, Obmann der Lebenshilfe Bregenz/Hofsteig und Stefanie Pröll (Lebenshilfe).



**Unterhaltung.** Beim 30. AK-Schiffsausflug war den ganzen Tag über gute Stimmung angesagt.

### Sicherheits-Tipp

#### Arbeiten im Freien



Dr. Alfons Vith  
05574/78601

Bei übermäßiger Sonneneinstrahlung besteht die Gefahr einer Hautschädigung durch UV-Licht. Einerseits kann ein Sonnenbrand mit typischer Hautrötung oder gar Blasenbildung die Folge sein, andererseits ist in späterer Folge das Auftreten von Hautkrebs möglich. Besonders gefährlich ist das Melanom („schwarzer Hautkrebs“), welches in unterschiedlichen Formen auftritt und bei dem die Früherkennung sehr wichtig



**Gefahr.** Zuviel Sonne kann schädlich sein.

ist, da nur dann gute Heilungsaussicht besteht. Insbesondere auf Baustellen sind deshalb den Arbeitnehmern

- zweckentsprechende Schutzmittel zur Verfügung zu stellen:
- Beschattung
  - leichte, helle Kleidung zum Schutz des Oberkörpers
  - Schirmkappen
  - Sonnenschutzcreme
  - bei starker Blendung auch Sonnenschutzbrillen.



**Schutz.** Besonders am Bau muss die Haut geschützt werden.

Bei der Verwendung von Sonnenschutzmitteln sind der Schutzfaktor sowie der Hauttyp zu beachten. Das Mittel soll gegen UV-A- und UV-B-Strahlung wirken, nur gutes Eincremen schützt ausreichend. Besondere Vorsicht ist bei Arbeiten in Höhenlagen geboten, da pro 1000 Meter Seehöhe der Anteil der UV-Strahlung um jeweils 20 Prozent zunimmt.

### Haben Sie etwas zu sagen?

# Ihre Meinung:

Der AK Vorarlberg ist Ihre Meinung wichtig! In der AKtion werden aktuelle Themen aus den Bereichen Arbeit, Bildung und Konsumentenschutz behandelt. Schreiben Sie uns zu einem dieser Themen einen Leserbrief und gewinnen Sie mit etwas Glück einen kultigen iPod nano MP3-Player von Apple.

Eine lebendige Zeitung für alle Arbeitnehmer/innen in Vorarlberg lebt auch vom Dialog. Ihre Meinung ist uns viel wert. Deshalb steht die Seite 2 mit der Rubrik „Leserforum“ ganz im Zeichen Ihrer Anregungen. Nur einige Themen aus dieser Ausgabe, zu denen uns Ihre



Meinung interessiert: zur Finanzkrise der Gebietskrankenkasse (Seite 3), zur Berufswahl unserer Jugendlichen (Seite 4), zur Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten (Seite 5), zur Umfrage in Bezug auf Nachhilfe bei Schüler/innen (Seiten 6 und 7), zur Irreführung, die bei Elektrosmog-Schutzmatten festgestellt wurde (Seite 8) und zu den Sommerintensiv-Sprachkursen des Bildungszentrums der AK Vorarlberg (Seite 10).

Also: Schreiben Sie uns eine E-Mail an [leserbrief@ak-vorarlberg.at](mailto:leserbrief@ak-vorarlberg.at) oder verwenden Sie den Kupon rechts (das Porto übernehmen wir) und gewinnen Sie einen iPod nano!

### Meine Meinung zum Thema:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Name/Adresse:

---

---

---

---

Postgebühr zahlt Empfänger

An die  
AK Vorarlberg  
Redaktion AKtion  
Widnau 2-4  
6800 Feldkirch