



**Betriebliche Gesundheitsförderung
Pflegeverband Bruck-Mürzzuschlag**

2023

ZEIT FÜR GESUNDHEIT



**Kümmere Dich um Deinen Körper,
es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast.**

Jim Rohn

Vorschau auf 2023

Das Jahr 2023 soll unter dem Motto „**Zeit für Gesundheit**“ stehen.

Die Covid – Pandemie hat auch im Jahr 2022 alle Mitarbeiter*innen vor besondere und sehr schwierige Herausforderungen gestellt. Die Arbeitsbedingungen waren durch notwendige Schutzmaßnahmen sehr belastend, das (Berufs-)Leben der Mitarbeiter*innen war auch durch geringen Ausgleich in der Freizeit erschwert. Basierend auf den Erfahrungen, welche, während der Covid Pandemie im Sozialhilfeverband gemacht wurden, wurde ersichtlich, dass die Mitarbeiter*innen physisch und psychisch stark gefordert waren und noch immer sind und dass Unterstützung durch die betriebliche Gesundheitsförderung notwendig ist.

Die Planung für das kommende Jahr legt Augenmerk auf die persönliche Gesundheit – hier stehen die Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit der Mitarbeiter*innen aber auch der Faktor Spaß und die Freude an Bewegung im Mittelpunkt. Es sollen zum einen bedarfsgerechte, häuserbezogene Angebote in den jeweiligen Einrichtungen mit ins Programm aufgenommen werden, um die Mitarbeiter*innen wieder zu stärken und um das Erlebte aufarbeiten zu können.

Zum anderen sollen aber auch die Kontakte unter den Mitarbeiter*innen verschiedener Einrichtungen gefördert werden.

Der Hauptschwerpunkt soll allerdings darin liegen, den Mitarbeiter*innen bewusst zu machen, dass jeder und jede für seine/ihre Gesundheit eigenverantwortlich ist und sich Zeit nehmen sollte, um gesund zu bleiben und entsprechende Maßnahmen in Anspruch nehmen sollte.

Alle Veranstaltungen werden in einem Veranstaltungskalender sowie im Intranet aufgeführt, sofern die Termine bei Herausgabe des Programms feststehen. Somit können alle MitarbeiterInnen die Termine einsehen und besser koordinieren.

ANGEBOTE

○ Fortsetzung PV (SHV) - Olympiade

- **Februar:** Termin: 09.02.2023 um 16.00 Uhr. Eisstockturnier
- **Juni:** Preisverleihung beim Sommerfest

○ Online – Kurse

Onlinekurs mit Frau Petra Scheucher oder Frau Ursula Kaiser werden auf Wunsch angeboten.

○ Workshop Mitarbeiter halten (Friederike Günther)

Die Fülle an Verpflichtungen, Aufgaben und Herausforderungen führt uns fast täglich an unsere Grenzen. Und dabei bleibt oft zu wenig Zeit für uns selbst. Diese Workshopreihe setzt sich aus 3 Workshops á 2 Stunden zusammen.

- Workshop 1: Thema Lust und Freude (Körper, Emotionen, Gedanken)
- Workshop 2: Gefühle: Welche? Wo kommen sie her? Wie kann ich sie auflösen?
- Workshop 3: Gedanken: Heraus aus dem „Jammertal“

Teilnehmer*innenanzahl: 10 Personen

Kosten: €1200

○ Altersgerechtes Arbeiten

Aufgrund des demografischen Wandels (niedrige Geburtenraten, hohe Anzahl an älteren Arbeitskräften, Anhebung des Pensionsantrittsalters...) kommen große Herausforderungen auf die Unternehmen zu. Durch Pensionierungen gehen zum Beispiel Erfahrungen und Kenntnisse verloren, es wird immer schwieriger, junge Mitarbeiter*innen zu bekommen. Altersgerechtes Arbeiten soll zum Erhalt von Gesundheit von allen Generationen beitragen.

Ziele:

- Die Teilnehmer*innen werden für demographische Veränderungen am Arbeitsmarkt sensibilisiert.
- Die Teilnehmer*innen reflektieren ihre eigenen Einstellungen gegenüber den verschiedenen Generationen.
- Die Teilnehmer*innen lernen Instrumente kennen, um Arbeitsfähigkeit in Unternehmen vom Einstieg bis zur Pension zu fördern.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Personalverantwortliche und Personalentwickler*innen, Betriebsräte, Akteur*innen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Personal- und Organisationsentwickler*innen, Berater*innen und Coaches

Inhalte:

- Der demografische Wandel und seine Auswirkungen auf die Unternehmen, die Belegschaft und den Arbeitsmarkt
- Die unterschiedlichen Generationen: wie sind sie geprägt, welche Vorurteile haben wir, wie können unterschiedliche Generationen gut zusammenarbeiten
- Die Rolle der Führungskraft: wie kann altersgerechtes Führen funktionieren, welche Möglichkeiten haben Führungskräfte
- Erfahrungsaustausch mit Kolleg/innen und Erarbeitung von ersten Ideen für Umsetzungsmöglichkeiten von altersgerechtem Arbeiten im eigenen Unternehmen

Methoden:

- kurze Theorie-Inputs
- Einzel-, Groß- und Kleingruppenübungen
- Reflexion und Diskussion in der Gruppe

- kollegialer Erfahrungsaustausch

SEELISCHE GESUNDHEIT

- **Mundwinkelregung** – anders denken, anders fühlen (Trainer: Dietmar Schrey) (mehr Lebensfreude)

Inhalte:

- Unser Hirn rechnet nicht, es will sich wohlfühlen
- Automatismen im Denkalldag
- neue Gedanken, neue Gefühle – Einblick in aktuelle Hirnforschung
- Gebrauchsanleitung für steigendes Wohlbefinden
- Mundwinkelentspannung leicht gemacht
- Glück ist kein Klee und schon gar kein Zufall
- Autopilot im Kopf

- **Humor** – von den Gewichten des Alltags befreien (Trainer: Dietmar Schrey)

Inhalte:

- Woher kommt der Ernst des Lebens?
- Neue Wege der Psychologie, und zwar positiv
- die Natur verführt mit Vergnügen, zu dem was uns nützt
- Humor, die Abkürzung in gute Gefühle
- Lebensfreude ist kein WAS, sondern ein WIE
- 5 kleine Regeln oder das 1 x 1 für mehr Leichtigkeit und Humor

- **Gefühlsmoleküle:** „Lebensfreude = die höchste Form der Gesundheit“ (Dalai Lama)
(Trainer: Dietmar Schrey)

Inhalte:

- der Dalai Lama und die Hirnforschung – ein Treffen von Emotionen und Hormonen, Glück und Gesundheit
- Bio-Logik, die Macht der Überzeugungen
- Das „Placebo“ bist du selbst
- Peptide oder die Moleküle unserer Gefühle
- Vitaminkur, ohne Rezept und Nebenwirkungen
- Ein „echtes“ Lächeln macht jeden attraktiver undgesünder

- **stresskilling** –Stress ade, scheiden tut nicht weh (Stressmanagement)

Inhalte:

- Anleitung zum Unglücklich sein, eine Alltagsszene
- von Paradigmen, Glaubenssätzen und andere Denkfallen
- Kopf an Kopf Rennen – schnell aber mit wenig Entwicklungspotenzial
- Herr Lazarus und sein Modell der Stressfaktoren
- Das kleine Anti-Stress ABC
- Stressmuster - erkennen, verstehen, lösen
- Ausstieg gut, alles gut

- **Empathie** – die Chemie von Gedanken und Gefühlen (Kommunikation – Arbeitsklima)

Inhalte:

- nur 7% der Worte zählen
- Emotionen sagen mehr als Worte
- Warum wir fühlen, was andere denken
- Psachimentos, ein Experiment das Vieles erzählt
- unser Gehirn ist ein Sozialorgan
- Teamstärkung „Ubuntu“ – ich bin, weil WIR sind (afrikanisches Sprichwort)

- Beziehungsdroge Oxitoci

○ **Gedanken sagen - oft - mehr als Worte.** (Das 1 x 1 von empathischer Kommunikation)

Inhalte:

- die Entdeckung der Empathie (neuronale Spiegelzellen)
- Stand der aktuellen wissenschaftlichen Forschung
- Spiegelzellen – persönliche Entwicklung, Lernen, Beziehungskompetenz
- Wirkung von Empathie auf die Kommunikations- und Arbeitskultur
- Innere Haltung, Mit-mach-Bereitschaft, sowie ein positives Arbeitsklima
- Wie wir die Spiegelzellen anderer positiv aktivieren.
- Empathische Führungs-, Unternehmenskultur

○ **Wenn wir Links mit Rechts verbinden** (Wie wir linke und rechte Gehirnhälften aktivieren können)

Inhalte:

- Bewusstes Wahrnehmen von Signalen
- Zuständigkeiten der rechten und linken Gehirnhälften
- Wahrnehmung innerer körperlicher Zustände
- Einfache und simple Übungen zum Verbinden der Denkgänge

○ **Resilientes und gesundes Arbeitsklima** (Der Wert einer gesunden und positiven Arbeitskultur)

Inhalte:

- Bedeutung von Resilienz
- Umgang mit Überforderung und dessen Auswirkungen auf Körper und Geist
- Übereinstimmung vom emotionalen und dem denkenden Gehirn
- Möglicher Output einer resilienten und positiven Unternehmenskultur

- Regeneration, Wohlbefinden und Lebensqualität

- **Was hat das Glück im Bauch verloren?** („Wie Darmflora, Gehirn und Gesundheit verbunden sind“)

Inhalte:

- Verbindung von Darm mit dem Gehirn und der Verdauung
- Einfluss auf das Wohlbefinden
- Wie entstehen Immunkräfte mit der Darmflora
- Auswirkungen von Störungen in unserer Verdauung
- Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Lebensfreude?
- Weshalb macht „sauer lustig“? und „Warum entstehen im Bauch die Glückgefühle?“

- **Augentraining – Augenblick – Durchblick**

Inhalte:

- Theoretisches Wissen verhilft uns zu tieferen Erkenntnissen und Einsichten
- Fehlsichtigkeiten
- Die Brille - eine „Seh-Hilfe“?
- Tipps und Tricks zum Augen entspannen
- Sonnenblick für Augenblick
- Kreative Augenspiele und Entspannungstechniken aus der traditionellen
- chinesischen Medizin, russischen Heilweisen, Kinesiologie, Faszienforschung, Atmung und Visualisierung uvm.

- **Förderung innerer Ressourcen zur gesunden Bewältigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz**

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Proaktivität
- Kommunikations- und Konfliktlösekompetenz

- Bewertungskompetenz
- Distanzierungsfähigkeit, Akzeptanz von Unveränderlichem, Achtsamkeit
- Erholungs- und Entspannungsfähigkeit
- Selbstorganisation (und LifeBalance)

○ **Basismodul „Resilienz und Stressmanagement“**

- Die 7 Schlüssel der Resilienz
- Das persönliche Resilienzprofil
- Die eigene Resilienz gezielt stärken
- Akzeptanz nehmen Sie an, was geschieht.

○ **Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Inhalte:

Dieses Verfahren vereint die körperliche und geistige Entspannung durch bewusstes An - und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, wodurch die Aufmerksamkeit intensiv auf den Körper gerichtet wird. Dadurch schafft man es, kurz dem Arbeitsalltag zu entfliehen und für den restlichen Tag Kraft zu tanken

Zielgruppe:

Für Personen, die sich gestresst fühlen, eine kurze Verschnaufpause während der Arbeit machen, oder Entspannungstraining einfachkennnenlernen möchten.

○ **Workshop „Gesundes Führen“**

Zielgruppen: Führungsebenen der Häuser

Teilnehmer*innen: 9 Personen

Referentin: Mag. Johanna Schwinger

Termin wird noch bekannt gegeben

Dauer: 09.00 – 17.00 Uhr in der Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

○ **Schlafhygiene für MitarbeiterInnen im Nachtdienst**

Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Dabei tanken wir Energie, werden wieder fit und leistungsfähig. Doch nicht immer wachen wir erholt und munter auf. Zahlreiche Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Daraus resultieren kurzfristig Energielosigkeit, Müdigkeit, Unruhe und Gereiztheit sowie eingeschränkte Aufmerksamkeit, langfristig, aber auch gesundheitliche Probleme und Erkrankungen.

Eine besondere Herausforderung stellt Schlafen für Menschen mit Nachtarbeit dar, Schlafstörungen sind oft die Folge. Was kann helfen?

Inhalte

- Was ist Schlaf und warum ist er für die Erholung von Körper und Geist so wichtig?
- Welche internen und externen Einflüsse steuern den Schlaf?
- Welches Verhalten ist für das Einschlafen förderlich oder hinderlich?
- Effektive Entspannungstechniken und mentale Strategien für einen gesunden Schlaf

○ **Raus aus der Komfortzone!** Mentaltrainings-Workshop

Inhalte:

Was ist unser Antrieb für Veränderungsprozesse und warum bleiben wir manchmal dann doch in unserer Komfortzone hängen? Was können wir tun, um unseren inneren Schweinhund zu überlisten und um mit Freude und Elan etwas zu bewegen?

Das mentale Training bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um unsere Motivation zu steigern und an unserem Plan festzuhalten. Ziel dieses Workshops ist, neben der Wissensvermittlung, Tipps und Tricks aus dem mentalen Training kennenzulernen und sie im Alltag umzusetzen. Anhand unterschiedlicher Übungen werden individuelle Verhaltensziele formuliert und die Wege dorthin geplant.

- Was ist Mentales Training?
- Was ist Motivation?
- Das Ziel als starker Motivationsfaktor
- Motivationstipps im Gesundheitssport
- Was ist Stress?
- Was ist „Burnout“?
- Die Entspannung als Kraftquelle

○ **Deeskalation und Umgang mit Aggression und Gewalt in der Arbeit**

In vielen Arbeitsbereichen im Umgang mit Menschen sind wir immer wieder gefordert, mit Aggression und drohender Eskalation umzugehen. Vorbeugen bzw. stark und souverän in herausfordernden Situationen zu handeln, Selbstkontrolle zu behalten – das wünschen wir uns.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit Ansätzen zur Verhinderung bzw. Bewältigung von Aggression und drohender Gewalt.

In welchen Situationen erlebe ich mich gefährdet und wo können / müssen hier Maßnahmen im Sinne der Vorbeugung in welcher Weise getroffen werden?

Wie agiere ich deeskalierend – was kann ich in der Situation tun?

Und wie verarbeite und löse ich mich wieder von den erlebten Belastungen?

○ **Wohin mit dem Ärger?“**

Angst, Ärger und Wut – Gefühle, die uns beherrschen, wenn wir uns bedroht fühlen – Gefühle, die in unserem menschlichen „Überlebensprogramm“ eine wichtige Rolle spielen und doch sind sie uns oft nicht sehr willkommen.

Gelassen sein – „cool bleiben“, das ist ein Zustand, den wir uns wünschen um in herausfordernden Situationen überlegt und sicher handeln zu können.

Im Workshop beschäftigen wir uns anhand von Inputs, Diskussion, Tipps und Übungen mit Folgendem:

- Wie kann ich innere Kontrolle (im Sinne von „cool bleiben“) in herausfordernden Situationen gewinnen

- Wozu nutzt mein Ärger und wie löse ich mich wieder davon. Tipps für einen gesunden Umgangs mit negativen Gefühlen.

○ **Atmung und Entspannung - Vertiefte Atmung für mehr Kraft im Alltag**

Atmung und Atemübungen helfen bei einer allgemeinen Entspannung des Organismus. Speziell die Ausatmung fördert die Entspannung, was man in stressreichen Situationen rasch und einfach nutzen kann. Mit gezielten Maßnahmen lässt sich der gesamte Organismus aktivieren oder entspannen, Reinigungsprozesse unterstützen oder Aufnahme von Sauerstoff verstärken. Klarheit über Atemräume und die Physiologie der Atmung führen zu einer freien und energiereichen Bauch-Flanken-Brust-Atmung.

Insgesamt führt die Beschäftigung mit Atmung zu einem entspannten und energetisierten Zustand. Sie hilft uns, im „Hier und Jetzt“ zu sein und ganz besonders beim „Loslassen“. Einfache Entspannungsübungen, welche Bewegungen und Atmung kombinieren, verstärken diese positiven Effekte und haben oftmals heilsame Wirkung. Denn die „Atmung ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung der Jugend“.

○ **Arbeit gesund bewältigen**

Gesund und energievoll den Arbeitsalltag bewältigen – das ist ein Wunsch/ ein Ziel, dem manchmal die hohen Anforderungen und Belastungen in Arbeit und Privatleben entgegenwirken. Doch wir verfügen zum Glück über eine Fülle von sogenannten persönlichen inneren Ressourcen, die uns helfen, mit diesen Anforderungen bestmöglich umzugehen. Die Aktivierung und Förderung dieser Ressourcen kann wesentlich dazu beitragen, den Berufsalltag positiv zu meistern. Folgende Bereiche gewinnen dabei unter anderen an Bedeutung:

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Proaktivität
- Kommunikations- und Konfliktlösekompetenz
- Bewertungskompetenz, Achtsamkeit, Distanzierungsfähigkeit
- Akzeptanz von Unabänderlichem
- Erholungs- und Entspannungsfähigkeit
- Selbstorganisation

Im Workshop wird die Bedeutsamkeit der jeweiligen inneren Ressource erläutert und diskutiert sowie eine Fülle von konkreten Übungsanleitungen und Tipps zur Selbsthilfe gegeben.

○ **Psychisch stark mit BGF Mindguard**

BGF-MindGuard ist ein Programm zur mentalen Stärkung der Mitarbeiter*innen. Es beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur menschlichen Stressbewältigung und mentalen Stabilisierung. Dabei wird ein erfolgreicher Umgang mit Belastungen erlernt.

Inhalte:

- Multiplikator*innen-Schulung zur betriebsinternen Weitergabe von praktisch erworbenem Wissen zur Psychohygiene
- Erlernen und Anwendung von praktischen Übungen
- Erarbeitung eines Fahrplans zur Umsetzung im eigenen Betrieb
 - Gruppengröße: 6 bis 12 Teilnehmer*innen
 - Referent/in: Klinische und/oder Gesundheitspsycholog/innen, MindGuard-Trainer/in
 - Dauer: 2 Tage (1. Tag: 10:00 bis 17:00 Uhr; 2. Tag: 09:00 – 16:00 Uhr)
 - Termin: Termin wird noch bekanntgegeben
 - Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin (Kehlbergstraße 35, 8054 Graz)

○ **Workshop Gestalten und Bewegen:**

Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden und in weiterer Folge auch für Krankenstände verantwortlich. Mit diesem Angebot werden körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung der Mitarbeiter*innen analysiert und verbessert.

Zielgruppe: Betriebe, welche die Arbeitssituation gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen optimieren wollen.

Gruppengröße: Maximal 15 Teilnehmer*innen

Referent: Dr. Paul Scheibenpflug

Dauer: 2 Tage, nach einer Vorbesprechung mit dem/der Inhaber*in bzw. Führungskraft

- ½ Tag Analyse durch den Trainer
- 1 Tag Workshop mit den Mitarbeiter*innen

- ½ Tag Nachbesprechung

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb

Kosten: € 1.300,00- exkl. 20 % MwSt.

○ **Psychische Gesundheit im Betrieb - Seminar für Umsetzungsverantwortliche**

Dieses Seminar vermittelt Betrieben, die bereits ein BGF-Projekt umsetzen bzw. ein betriebliches Gesundheitsmanagementsystem aufgebaut haben, unter anderem wie psychische Gesundheit in den BGF-Managementkreislauf eingebaut und anhand welcher zentralen Handlungsfelder die psychische Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden kann.

- Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Psychische Gesundheit“ – Zahlen, Daten, Fakten
- Psychische Erkrankungen – Definitionen, Symptome, Entstehungsfaktoren
- Gemeinsames Verständnis zu zentralen Begriffen der psychischen Gesundheit
- Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Psychische Gesundheit“
- Befähigung der Teilnehmer/innen die Förderung der psychischen Gesundheit systematisch in bestehende Aktivitäten der BGF einzubauen
- Kennenlernen der Qualitätskriterien und Möglichkeiten der Qualitätssicherung

Zielgruppe: Führungskräfte

Gruppengröße: 6 bis 10 Teilnehmer*innen

Referentin: Mag. Cornelia Hubich-Schmon

Online: 1 Tag

Kosten: Die Kosten werden von der ÖGK getragen

○ **Stressmanagement-Workshop "Erkennen-Verstehen-Bewältigen"**

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Bevor der Stress jedoch überhandnimmt, ist es an der Zeit, sich über ein effektives Stressmanagement Gedanken zu machen.

Inhalte:

- Was ist Stress und woher kommt er?
- Was passiert mit mir unter Belastung?
- Können ich und mein Umfeld dazu beitragen, dass mein Stress noch schlimmer wird?
- Welche Ressourcen habe ich?
- Meine Strategien für mehr Wohlbefinden trotz Herausforderungen.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter*innen in steirischen Betrieben

Gruppengröße bis 9 Teilnehmer*innen

Referentin: Arbeits- und Organisationspsychologin

Dauer: 4 Stunden

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung, kostenfrei

Ort: Im Betrieb (bitte stellen Sie Beamer, Flipchart und Pinnwand zur Verfügung)

Kosten: Die Workshops sind ein kostenfreies Angebot für steirische Partnerbetriebe der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

○ **Mental gestärkt durch den Arbeitsalltag "Gelassen und sicher im Stress"**

In diesem Seminar geht es um die psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung.

Stressbewältigungstraining kann körperliche Beschwerden und negative psychische Befindlichkeit reduzieren sowie die individuelle Bewältigung von Belastungen fördern.

Es werden Werkzeuge vorgestellt, um dem Stress auf drei verschiedenen Ebenen zu begegnen:

- Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen
- Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln
- Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen

Kosten: Pro Seminar werden € 600,- exkl. MwSt. als Selbstbehalt für den Betrieb verrechnet (inkl. Schulungsunterlagen). Die Seminare sind ein Angebot der ÖGK für BGF-Partnerbetriebe in der Steiermark und werden vom Dachverband der Sozialversicherungsträger gefördert.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter*innen in steirischen Betrieben

Gruppengröße: 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Referentin: Arbeits- und Organisationspsychologin (Kooperationspartnerin der ÖGK in der Steiermark)

Dauer: 2 Tage

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb (bitte stellen Sie Beamer, Flipchart und Pinnwand zur Verfügung)

Kosten: Pro Seminar werden € 600,- exkl. MwSt. als Selbstbehalt für den Betrieb verrechnet (inkl. Schulungsunterlagen). Die Seminare sind ein Angebot der ÖGK für BGF-Partnerbetriebe in der Steiermark und werden vom Dachverband der Sozialversicherungsträger gefördert.

ERNÄHRUNG

○ „Essen – (voll) psychologisch“

Inhalte:

Zahllose Studien, Programme und Bücher wollen uns täglich weismachen, welche Lebensmittel und Ernährungsformen für unseren Körper die besten sind. Dabei kommt es nicht selten vor, dass unsere verlässlichste Quelle einfach in den Hintergrund gedrängt wird – unsere Intuition. Eine gesunde Einschätzung, was und wie viel unser Körper nun tatsächlich benötigt, was uns gut tut, was wir brauchen, um uns fit und leistungsfähig zu fühlen sowie unser Gewicht stabil zu halten, scheint somit schier unmöglich zu sein. Unnatürliches, übermäßiges oder restriktives Essverhalten, gepaart mit schlechtem Gewissen, sind oftmals die Konsequenzen daraus. In diesem Workshop werden drei Schritte vorgestellt, die ihnen dabei helfen können zurück zu einem natürlichen Essverhalten zu gelangen, unbewusste Muster aufzudecken und Kategorisierungen wie „gesundes“ und „ungesundes“ Essen aufzulösen. Ein Weg zu wahren Genuss und Freude an all den leckeren Speisen und Köstlichkeiten – ganz ohne schlechtes Gewissen. Weg von ineffizienten Diäten und sinnlosem Kalorienzählen, hin zu einem achtsamen sowie bewussteren Essverhalten.

Die drei Schritte:

1. Selbstakzeptanz: Anhand von Übungen zu diesem Ziel: Das bin ich! Ich mag mich, so wie ich bin! Genau so stehe ich jetzt in meinem Leben und ich nehme mich so an. Ich „wohne“ gut und gerne in meinem Körper. Ein liebevoller und verständnisvoller Umgang mit sich selbst.
2. Reflexion und Strategien: Beeinflussung durch Werbung und co. Kennenlernen der eigenen Muster, der zu Grunde liegenden eigenen Bedürfnisse durch Beobachtung und Selbstreflexion, Wahrnehmung

und Interpretation der eigenen Emotionen; Entwicklung von Strategien, die längerfristig besser geeignet sind, diese Bedürfnisse zu befriedigen;

3. Achtsamkeit: achtsames Essen lernen, Anregungen und Übungen dazu.

○ Fit im Arbeitsalltag - Essen mit Genuss"

Arbeit am Schreibtisch - Dienstreisen - Schichtdienst. Richtiges Essverhalten am Arbeitsplatz kann die Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und geistige Fitness wirkungsvoll beeinflussen sowie das psychische Befinden positiv verstärken.

- Fit am Arbeitsplatz durch bewusste Ernährung
- Optimale Getränkeauswahl und Trinktipps
- *Schnell und trotzdem gesund*: g'schmackige Rezeptvorschläge
- *Mythen und Fakten*: Kaffee, Energy Drinks & Co
- Individuelle Analyse und Zielvereinbarung mittels Ernährungsprotokoll
- *Bei Schichtbetrieb*: Essen, wenn andere schlafen

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter*innen im Betrieb

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer*innen

Referentin: Diätologin der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Dauer: 3 Stunden oder online – 2 Stunden

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb (bitte stellen Sie Laptop, Beamer, Flipchart und Pinnwand zur Verfügung)

Kosten: Der Ernährungsworkshop ist ein kostenloses Angebot für ÖGK-Partnerbetriebe in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

○ "Dem Essen auf der Spur"

Ohne Zuckerzusatz", Aus vollem Korn", " 0 % Fett": Mit Slogans dieser Art werden viele Lebensmittel beworben. Doch kann man dem trauen? Welche Möglichkeiten hat man als Konsument, den

gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels zu beurteilen? *Im Supermarkt der Verführung*“ - Wirkung und Auswirkungen von Werbung auf unsere Ernährung und unser Einkaufsverhalten.

Inhalte:

- *„Ist auch drin, was draufsteht?“ – Bewusstmachen der Manipulation von Konsumenten durch Aussehen und Image von Produkten*
- *„Lebensmittel unter die Lupe nehmen“ - Analyse von gesammelten Lebensmittelverpackungen auf Basis der Zutatenliste und der Nährwertangabe (Nehmen Sie dazu die Verpackung des Lebensmittels mit, das Sie gerne besprochen hätten!)*
- *„E-Nummern verstehen“ - Definition und Funktion von Zusatzstoffen*
- *Praktische Übungen und Verkostungen*

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter*innen im Betrieb

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer*innen

Referentin: Diätologin der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Dauer: 3 Stunden

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung, kostenfrei

Ort: Im Betrieb (bitte stellen Sie Laptop, Beamer, Flipchart und Pinnwand zur Verfügung)

Kosten: Der Ernährungsworkshop ist ein kostenloses Angebot für ÖGK-Partnerbetriebe in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

BEWEGUNG

- **Tabata & Stretch-** kurze hochintensive Belastung und ausgiebige Dehnung in einer Einheit!

Der japanische Sportwissenschaftler Izumi Tabata (daher der Name) führte 1996 eine Studie durch, in der er feststellte, dass kurzes hochintensives Training mindestens ebenso effektiv ist wie langes, moderates Ausdauertraining.

Inhalte:

Bei Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung (ca. 170% VO₂max), gefolgt von 10 Sekunden Pause, in acht Runden ab, ein Satz dauert somit vier Minuten. Danach folgt eine Minute Pause und das Ganze wird 4mal wiederholt, entspricht also einer Gesamtzeit von 20 Minuten. Dieser schnelle Wechsel von Belastung und Entspannung kurbelt die Fettverbrennung an – aber nur, wenn man wirklich körperlich ans Limit geht.

Im Anschluss folgt eine ausgiebige Dehnungseinheit, bei der sowohl statisches als auch dynamisches Stretching durchgeführt wird und die einzelnen Übungen (aufgrund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse) stets 90 Sekunden und länger gehalten werden.

Zielgruppe:

Für Menschen, die sich auspowern möchten, sportlich sind und KEINE Vorschädigungen oder akute Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates haben! (max. 15 Teilnehmer)

○ **Jungbrunnen Koordination** Schwerpunkt: Sensomotorisches Koordinationstraining

Immer mehr Menschen leiden an Altersdemenz – das muss nicht sein! Zahlreiche Studien beweisen, dass mentaler Verfall oftmals vermeidbar ist und u.a. die Schulung der Koordination Voraussetzungen schafft, um bis ans Lebensende geistig fit zu bleiben.

Inhalte:

Beim sensomotorischen Koordinationstraining versucht man, möglichst viele Bereiche des Gehirns zu aktivieren bzw. zu vernetzen. Deshalb wird dabei die Arbeit der Sinne mit Bewegungen und kniffligen Aufgaben für das Gehirn verbunden und das macht auch noch Spaß! Senioren werden so in vielen Bereichen des Lebens leistungsfähiger, selbstbewusster und verletzen sich seltener.

Bei diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Bereiche des Koordinationstrainings kennen, die speziell auf die Anforderungen von Senioren abgestimmt sind; egal, ob Gleichgewichtsschulung, Reaktions-Übungen, oder die Verbindung unterschiedlicher Bewegungen –alles zielt darauf ab, bis ins hohe Alter agil, unfallfrei und wissbegierig zu bleiben.

○ **Fit im Büro** Aktivierungstipps für Körper und Geist im Büro

Inhalte:

Jeder weiß, dass lange Sitzphasen unserem Körper schaden. Trotzdem ist es oft schwer, etwas dagegen zu tun und manchmal fehlt dafür auch einfach die Motivation. In dieser Einheit erarbeiten wir gemeinsam Möglichkeiten, wie Sie Ihre Gewohnheiten ändern können, um Ihren Büroalltag bewegter zu gestalten und gezielt lohnende Pausen einzubauen. Dabei wird sowohl der Bewegungsapparat, als auch das Gehirn aktiviert bzw. entspannt. Auch Augengymnastik und „Brainfood“ darf im Büro nicht fehlen!

Ziel dabei ist es, lange Sitzphasen unterbrechen, individuelle Übungen für den Alltag zu erlernen und den Arbeitstag stets entspannt zu beenden.

Zielgruppe:

Für alle, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen und ihren Alltag etwas aktiver gestalten möchten.

Praxis:

- Nackenfit
- Funktionelle Gymnastik für die Wirbelsäule
- Sanftes Dehn- und Mobilisationsprogramm
- Übungen direkt am Arbeitsplatz
 - Augengymnastik für „PC – User“

○ **Bewegung im Betrieb - "MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen" (MbM)**

"MbM" bildet Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin aus, Kolleginnen und Kollegen Ausgleichsübungen und Tipps für körpergerechtes Arbeiten anzubieten und sie zur selbständigen Durchführung anzuleiten.

Jeder Betrieb, der Ausgleichsübungen ermöglicht, investiert in die Gesundheit seiner Beschäftigten.

"MbM" bringt sowohl dem Betrieb als auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Vorteile.

Inhalte:

- Bedeutung, Nutzen und Grundlagen von Bewegung
- Aufbau und Organisation von Ausgleichsprogrammen
- Durchführung von Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit konkreten Übungsanleitungen für den Arbeitsplatz

-
- Augenübungen
 - Richtlinien für einen gesunden Rücken
 - Entspannungsmethoden

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen, die sich gerne bewegen und bereit sind, das erworbene Wissen an ihre Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben.

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer*innen, wobei die Teilnahme mehrerer Mitarbeiter/innen aus einem Betrieb möglich ist.

Dauer: 2 Tage, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Termine für 2023 in Ausarbeitung.

Kosten: € 100,- exkl. 20 % MwSt. pro Teilnehmer/in (inkl. Mittagessen)

Hinweis: Da diese Ausbildung sehr praxisorientiert aufgebaut ist, wird bequeme Alltagskleidung empfohlen.

○ **Ergonomie am Arbeitsplatz "Gestalten und Bewegen"**

Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden - und damit oft auch für Krankenstände - mit verantwortlich. Mit Gestalten und Bewegen werden Unternehmen dabei unterstützt, körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verbessern.

Inhalte:

- Analysierung des Arbeitsplatzes mithilfe visueller Unterstützung.
- Verbesserung von falschen Arbeitsabläufen und ungünstigen Körperhaltungen unter Anleitung.
- Erlernen von Ausgleichsübungen, welche dann in den Arbeitsalltag integriert werden können, um den individuellen Belastungen entgegenzuwirken und um eine dauerhafte Reduzierung der Gesundheitsbelastungen zu erzielen.

Zielgruppe: Betriebe, welche die Arbeitssituation gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen optimieren wollen

Gruppengröße: Maximal 15 Teilnehmer*innen

Dauer: 2 Tage, nach einer Vorbesprechung mit dem/der Inhaber/in bzw. Führungskraft

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb

Kosten: € 1.300,- exkl. 20 % MwSt.

○ **Nordic Walking: Anfängerinnen- und Anfängerkurs sowie Fortgeschrittenenkurs**

Im Rahmen dieses Workshops sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigt werden, unter Anwendung der korrekten Technik, eigenständig Nordic Walking-Einheiten zu absolvieren. Ergänzend werden spezifische Koordinations-, Kräftigungs- sowie Beweglichkeitsübungen vermittelt. Im Fortgeschrittenenkurs wird ein besonderes Augenmerk auf die korrekte Durchführung der Schritttechnik gelegt, um dadurch ein noch intensiveres Nordic-Walking-Tempo zu erzielen.

Weitere Angebote:

- **Mobilität fördern - Altern mit Zukunft im Mürztal:** Nach großem Zuspruch der Bewohner*innen wird diese Maßnahme weiter umgesetzt. Termine für Schulungen werden noch bekannt gegeben.
- **Night Run Erlauf See:** Dieser findet am 08.07.2023 statt – Startzeit 19.00 Uhr
- **Business Lauf:** Voraussichtlicher Termin: 25.05.2023 - der Lauf findet in Bruck/Mur statt. Treffpunkt für alle Teilnehmer*innen am Tag des Laufes ist um 18 Uhr beim Pflegeheim Grazerstraße 12, 8600 Bruck an der Mur.
- **Kräuterwanderung:** Termin - 27.04.2023
- **Boccia:** Der Termin für Beach an der Mur wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

- Die Bestellung von **Decken und Plüschmondkissen** soll fortgeführt werden.

- **Schifahren:** Wird auf Wunsch angeboten.

- **Stützstrümpfe** werden im Jänner 2023 angeboten

- **Burn – Out Prävention findet** nach Anfrage in den jeweiligen Einrichtungen statt

- **Rückenschule:** Jedes Haus hat die Möglichkeit, auf Anfrage einen Kurs anzubieten.

- **Herstellen von Körperpflegeprodukten:** Termine auf Anfrage

- **Koch - Workshop mit Frau Petra Scheucher**
Gesunde Ernährung soll abwechslungsreich, farbenfroh und lecker sein. Bei diesem Workshop werden gemeinsam einfache, schnelle und gesunde Gerichte für Frühstück, Mittag und Abend zubereitet, die obendrein auch noch richtig gut schmecken – Workshop wird auf Anfrage angeboten.

- **Workshop Gesundheitszirkelmoderation** wird für Gesundheitsbeauftragte aus den Häusern angeboten, die neu zum Team kommen. Termin mit Frau Ulli Krenn 01.06.2022 und 02.06.2022 jeweils von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Bahnhofgürtel 89, Austria Trend Hotel Europa Graz.

- **Kinesiologie nach Anfrage** mit Frau Martina Prüller

- Individuelle Anwendungen zur **Stressreduzierung** mit Frau Barbara Rathgeb: Aromastreichung/-anwendung, Therapeutik Touch, Klangschalen

- **Grippe - und Zeckenschutzimpfung:**
Zeckenschutzimpfung März 2023
Grippeimpfung September 2023

- **Alphalauf oder Alphawalk – wird auf Wunsch angeboten.**

Hierbei handelt es sich um eine Kombination von Laufen/Walken und Entspannungstechniken. Es werden dabei eine spezifische Lauf-/Walktechnik und mentale Techniken eingeübt, um das Gehirn in den Alpha-Zustand zu bringen. Dabei stellen sich eine entspannte Wachheit und ein Gefühl der inneren Ruhe ein. "Der Kopf wird frei". Die Aktivierung der Alpha-Wellen im Gehirn führt außerdem zu Stressabbau und natürlichem Wohlbefinden. Renommierte Ärzte, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten empfehlen diese gesundheitsfördernde Form der Bewegung.

Angebot nach Anfrage

- **Wings for Life World Run:** Dieser findet am 07.05.2023 statt – Start 11.00 Uhr.
Zur Erklärung: Tausende Läufer gehen an 34 Locations weltweit an den Start. Läufer in den 34 offiziellen Wings for Life Destinationen in 33 Ländern laufen mit. Es ist möglich, eine eigene Strecke zu wählen und zeitgleich mit allen anderen Läufern weltweit am Wings for Life World Run teilzunehmen.

- **Golf:** Bei Interesse wird ein Schnupperkurs am Golfplatz Oberaich angeboten.

- **Bachblüten und Homöopathie**

- **Schlittensfahren** – Unfallversicherung der Mitarbeiterinnen ist Voraussetzung.