



Achtsamkeit & Selbstfürsorge

*BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG
PFLEGEVERBAND BRUCK-MÜRZZUSCHLAG*



DENKE IMMER DARAN, DASS ES NUR DAS EINE WICHTIGE GIBT:

HEUTE. HIER. JETZT.

Leo Tolstoi

Vorschau auf 2024

Das Jahr 2024 soll unter dem Motto „**ACHTSAMKEIT** und **SELBSTFÜRSORGE**“ stehen.

Die Planung für das kommende Jahr legt Augenmerk auf die Selbstfürsorge – die Mitarbeiter:innen sollen bewusst Zeit und Energie in sich selbst investieren, um ihr physisches und emotionales Wohlbefinden zu fördern. Es geht darum, die Verantwortung für das eigene Glück und das eigene Wohlergehen zu übernehmen. Hierzu zählen unter anderem Ernährung, Schlaf, Körperpflege, soziale Interaktionen, Sport sowie Erholung. Es stehen neben der Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit der Mitarbeiter:innen auch die Faktoren 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 soll auch ein großes Augenmerk auf das persönliche Befinden der Mitarbeiter:innen gelegt und die Mitarbeiter:innen darin gestärkt werden, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung anzunehmen, um sich selbst etwas Gutes zu tun und das persönliche Wohlbefinden zu verbessern.

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.

ANGEBOTE

○ ONLINE-ANGEBOTE

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

○ ANGEBOTE BVAEB

BEWEGUNG

▪ **Bewegung am Arbeitsplatz - Bewegter Arbeitsalltag**

Ziel:

- Kräftigung, Koordination und Mobilisation des Körpers

Inhalt:

- Arbeitsplatzspezifische Verhältnisse lassen oft nur eingeschränkte Bewegungen zu, die zu muskulären Problemen und Verspannungen führen. Einfach in den Arbeitsalltag integrierbare Übungen

▪ **Outdoor-Training**

➤ **Smovey-Training**

Ziel:

- Stärkung und Kräftigung der Muskulatur
- Koordinationsverbesserung

Inhalt:

- Kombination von Bewegungs-, Balance-, Gedächtnis- und Koordinationsübungen

➤ **Nordic Walking: Anfängerinnen und Anfängerkurs sowie Fortgeschrittenenkurs**

Inhalt:

- Erlernen der Technik
- Verbesserte Umsetzung im Fortgeschrittenenkurs

➤ **Kurzworkouts für den ganzen Körper**

Ziel:

- Verbesserung der Fettverbrennung

Inhalt:

- Hochintensive Intervalle wechseln sich mit aktiven Pausen ab (z.B..30 Sekunden Kniebeugen, 30 Sekunden Joggen), Übungen mit eigenem Körpergewicht oder leichten Gewichten

▪ **Training mit und ohne Geräte**

➤ **Gesunder Rücken**

Ziel:

- Rückengesundheit langfristig erhalten durch leicht in den Alltag integrierbare Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen

Inhalt:

- Entgegenwirken von Rücken- und Haltungsbeschwerden in ungünstiger Körperhaltung wie Heben und Tragen und muskuläre Dysbalancen

➤ **Faszientraining**

Ziel:

- gezielte Übungen zur Beeinflussung des Auf- und Umbaus der Faszien

Inhalt:

- reibungslosen Funktionieren der Faszien ist Voraussetzung für effektives, ökonomisches und beschwerdefreies Training

➤ **Koordinationstraining**

Ziel:

- Förderung der Alltags- und Sozialkompetenzen. Stärkung der Beweglichkeit und Förderung der Verbindung zwischen den Sinnesorganen

Inhalt:

- Schulung von Kraft- Ausdauer und Beweglichkeit

➤ **Mini-Band-Workshop: Kleines Band - große Wirkung**

Ziel:

- Kräftigung und Koordination

Inhalt:

- Nutzen des Mini-Bands sowie praktische Trainingsübungen, die im täglichen Arbeitsalltag einfach und unkompliziert umgesetzt werden können

➤ **Ein Trainingsgerät für überall: Fit mit dem Thera-Band**

Ziel:

- Verbesserung der Körperhaltung, Mobilität und Flexibilität, Kraftzuwachs gezielter Muskeln

Inhalt:

- Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien gelenkschonend durchführen, leicht in den Arbeitsalltag integrierbare Ausgleichsübungen

➤ **Stabilisationstraining**

Ziel:

- Langfristige Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit

Inhalt:

- Stärkung und Kräftigung zur Vorbeugung von Verletzungen und Ausgleich von Dysbalancen

ERNÄHRUNG

▪ **Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährungsformen**

➤ **Gesunde Ernährung**

Ziel:

- Ernährung als gesundheitsfördernde Maßnahme und Relevanz von Qualität und Genuss

Inhalt:

- Umfassende Information inklusive Genussinspiration und Praxisorientierung

➤ ***Gewichtsreduktion - langfristig und gesund abnehmen***

Ziel:

- nachhaltige Gewichtsverringern und Gewichtsstabilisierung

Inhalt:

- Kombination von gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung inklusive Umgang mit Rückschlägen und Essen in Stress-Situationen

▪ **Zielgruppenorientierte Ernährung**

➤ ***Fit im Job - richtig essen und trinken im Arbeitsalltag***

Ziel:

- optimale Ernährung am Arbeitsplatz zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Konzentration

Inhalt:

- wertvolle Tricks, um richtiges Essen zu lernen und alte Gewohnheiten zu ändern

➤ ***Brainfood - durch richtige Ernährung geistig fit und leistungsfähig bleiben***

Ziel:

- sinnvoller Einsatz im Arbeitsalltag

Inhalt:

- Lebensmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns besonders unterstützen

➤ ***Was Sportler brauchen – richtig essen und trinken beim Sport***

Ziel:

- Positive Beeinflussung durch angepasste Ernährung
- Für Personen, die mehr als fünf Stunden pro Woche Sport betreiben

Inhalt:

- Sport-Basisernährung und angepasste Ernährung inklusive Zusatznahrung

➤ ***Fit ins Alter mit der richtigen Ernährung***

Ziel:

- Aufrechterhaltung der Fitness durch richtige Ernährung

Inhalt:

- Vitalstoffbedarf im Alter
- Bewegung und Gewicht sowie Muskelaufbau und –erhaltung

▪ **Lebensmittelmythen und Trends**

➤ ***Unser Darm – Gesundheit aus der Körpermitte***

Ziel:

- Unser Darm stellt einen essentiellen Gesundheitsfaktor dar.

Inhalt:

- "Immunorgan" Darm als Ausgangspunkt der Energiebereitstellung
- Einfluss des Darms auf das Herz

➤ ***Ernährungsweisen - Vegetarismus & Veganismus im Überblick***

Ziel:

- Kennen der Unterschiede

Inhalt:

- Definition der beiden Ernährungsformen
- Warum vegetarisch oder vegan leben und worauf gilt es zu achten

➤ **Aktuellen Ernährungstrends auf der Spur**

Ziel:

- Welche Trends wären für mich geeignet

Inhalt:

- Aktuelle Ernährungstrends mit Vor- und Nachteilen und gesunde Alternativen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

➤ **Ernährungsmythen unter der Lupe**

Ziel:

- Welche Trends sind für mich gut und "was lasse ich lieber sein"?

Inhalt:

- Welche Informationen rund um das Thema "Ernährung" sind richtig
- wie und wo findet man wissenschaftliche Fakten

➤ **"Immunonutrition" - Ernährung fürs Immunsystem**

Ziel:

- Welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe sind wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem?

Inhalt:

- Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundärer Pflanzenstoffe für das Immunsystem
- Tipps für die Zubereitung und Lagerung immunstärkender Lebensmittel

▪ **Lebensmittelkunde und Kochworkshops**

➤ **Easy Cooking – schnelle und gesunde Gerichte passend zu jeder Jahreszeit**

Ziel:

- Regionalität und Saisonalität auch dann, wenn es flott gehen muss

Inhalt:

- Rasche und einfache Zubereitung gesunder Mahlzeiten im Wandel der Jahreszeiten

➤ **Mit Köpfchen durch den Supermarkt: "Schau auf's Etikett"**

Ziel:

- Weniger/Keine falschen Entscheidungen durch Überangebot und Reizüberflutung

Inhalt:

- Verstehen der Produktinformationen, Lebensmittel- und Nährwertkennzeichnungen, Allergenen und Zusatzstoffen

➤ **Zucker – wie Sie der Zuckerfalle entkommen**

Ziel:

- Betrachtung und Auswirkungen auf den Körper

Inhalt:

- Zuckerarten, -ersatz und künstliche Süßstoffe
- Worin ist Zucker versteckt und wie hoch sollte der Zuckeranteil im Essen sein

➤ **Kochworkshops – von der Theorie zur Praxis**

Ernährungsexpertinnen und –experten stellen sehr praxisorientierte Workshops, die alle Sinne ansprechen, zur Verfügung. Die Inhalte sind im Rahmen des gesundheitsfördernden Nutzens und nach Rücksprache mit der BVAEB-Projektbegleitung frei wählbar und richtet sich auch nach Kochmöglichkeiten vor Ort.

SEELISCHE GESUNDHEIT

▪ **Interaktion und Kommunikation**

➤ **Kommunikation:**

Ziel:

- Sensibilisierung für Kommunikationsebenen und Verständigungsschwierigkeiten und deren bestmögliche Lösung

Inhalt:

- Aspekte und Störungen der Kommunikation
- Feedbackkultur und Metakommunikation

➤ **Neue Autorität**

Ziel:

- Stärkung von Personen mit Führungsverantwortung durch respektvolle und konstruktive Beziehungskultur für positive Entwicklungsprozesse

Inhalt:

- Entstehung, Eckpfeiler und Handlungsebenen des Konzeptes
- Vermittlung von Beziehungswissen und –methoden und Umsetzungsbeispiele

➤ **Gesundes Führen**

Ziel:

- Zentrale Dimensionen gesundheitsfördernder Führung zur Erhaltung von Motivation und Arbeitsklima

Inhalt:

- Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
- Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz von Führungskräften

➤ **Teambuilding**

Ziel:

- Ein gutes “Wir-Gefühl” für Arbeitsergebnisse und die psychosoziale Gesundheit jedes Teammitglieds.

Inhalt:

- Was ist und wie wirkt ein Team
- Wie gestalte ich ein gesundheitsförderliches und zielführendes Arbeitsklima

ENTSPANNUNG

▪ **Entspannung**

Ziel:

- Verringerung körperlicher und psychischer Anspannungen und Erregungszustände durch verschiedene Entspannungsmethoden

Inhalt:

- Entspannung als zentraler Aspekt psychosozialer Gesundheit inklusive verschiedener Methoden

- Persönliche Entspannungsmethoden als Ressource

- **Achtsamkeit**

Ziel:

- Selbstständige Achtsamkeitspraxis für das persönliche Stressmanagement

Inhalt:

- Übungen zur Sinnesaktivierung, Körper selbstwahrnehmung und zum Perspektivenwechsel
- Persönliche Ressourcen der Unmittelbarkeit: Moment- und Flowerleben

- **Ressourcen: "Wo die Seele auftankt"**

Ziel:

- Bewusster Umgang mit Ressourcen zur Erhaltung der Gesundheit und Förderung des Wohlbefindens

Inhalt:

- Erhebung der eigenen Ressourcen und Kraftquellen zur Integration in den Alltag

- **Schlaf**

Ziel:

- Kennen der Faktoren für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Inhalt:

- Umgang mit Schlafstörungen und Reflexionen des individuellen Schlafverhaltens

- **Genusstraining - fünf Sinne aktiv gegen Stress**

Ziel:

- Genuss als freude- und kraftspendende Erfahrung und Ressource zur Stärkung des Wohlbefindens

Inhalt:

- Was ist Genuss und warum ist dieser so wichtig
- Sinnesparcours für alle fünf Sinne

- **Aktives Glückserleben**

Ziel:

- Fähigkeit, positive Gedanken und Emotionen (wieder) zu empfinden

Inhalt:

- Theoretische Grundlagen des Glückserlebens und seiner Wirkweisen
- Neurobiologisches Glück
- Übungen, Förderung und Reflexion zum Thema

STRESSBEWÄLTIGUNG

- **Stressbewältigung & Stressmanagement**

Ziel:

- Tools zum Selbstmanagement

Inhalt:

- Ganzheitliche Behandlung der 3 Ebenen der Stressbewältigung - Problemlösung, Verarbeitung und Regeneration

- **Resilienz**

Bei Bedarf kann das Thema auch auf der Team- und Organisationsebene aufgegriffen werden.

Ziel:

- Bewusster Umgang mit Resilienzfaktoren zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit

Inhalt:

- Was ist Resilienz und welche Bedeutung hat sie für mein Leben?
- Grundhaltung und praktische Methoden

▪ **Work-Life-Balance**

Ziel:

- Gelungener Ausgleich von Berufs- und Privatleben, damit kein Bereich unterversorgt ist

Inhalt:

- Sensibilisierung der Wahrnehmung an der Schnittstelle Beruf und Privatleben
- Übungen zu sozialer Identität, persönlichen Werten und Zielen, Zeitbalance und –management

▪ **Burnout-Prävention**

Ziel:

- Vorbeugung von Burnout

Inhalt:

- Sensibilisierung und Vermittlung von Gesundheitswissen und konkretes Rüstzeug im Umgang von Belastung und Stress
- Burnout im Vergleich zu verwandten Belastungsbildern und Maßnahmen zur Behandlung

▪ **Dankbarkeit – wertvoller Resilienzfaktor zur Bewältigung von Herausforderungen**

Ziel:

- Dankbarkeit als “bewährter Faktor” zur Stärkung und Wiedererlangung psychischer Gesundheit

Inhalt:

- Dankbarkeit als positive Lebensveränderung auf allen Ebenen
- Wie fördert Dankbarkeit Resilienz und Gesundheit

▪ **Prinzipienorientiertes Zeitmanagement**

Ziel:

- Der bewusste Umgang mit Zeit im Hinblick auf Werte, Bedürfnisse und Prinzipien

Inhalt:

- Die Zeitmanagement-Matrix: der Weg zum Wesentlichen
- Anregungen und Methoden zur Umsetzung

▪ **Positive Denkmuster finden: “Raus aus der Negativschleife”**

Ziel:

- Positive Denkmuster und nachhaltige Verankerung im Alltag

Inhalt:

- Darstellung des engen Zusammenhangs zwischen unseren Gedanken und unserem Stresserleben
- Zusammenhang zwischen Gedanken und Stress

▪ **Digitales Detoxing – bewusster Umgang mit sozialen Medien**

Ziel:

- Tipps und Tricks für neue Motivation und höhere Konzentrationsfähigkeit

Inhalt:

- Nutzung elektronischer Geräte und des Internets als Suchtfaktor
- Stressreduktion durch digitale Enthaltbarkeit und Notwendigkeit von Offline-Zeiten

▪ **Mentales Aktivierungstraining**

Ziel:

- Bestmöglicher, langfristiger und nachhaltiger Erhalt unserer geistigen Fähigkeiten

Inhalt:

- Funktionsweisen des Gehirns
- Einflüsse darauf und ein Ausweg daraus

▪ **Aktivierungsübungen für zwischendurch**

Ziel:

- Kraft tanken und klare Gedanken im Alltag zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Inhalt:

- Übungen zur Konzentrationsförderung, Steigerung der Achtsamkeit und Mobilität

KOMMUNIKATIONVERBESSERUNG DURCH STIMMHYGIENE UND SPRECHTRAINING

▪ **Meine Stimme**

Ziel:

- Bewusstmachung der Bedeutung unseres Stimmapparates und der achtsame Umgang damit

Inhalt:

- Kennenlernen des Zusammenspieles zwischen Stimme, Körper sowie Atmung und Psyche
- Vermittlung gezielter Maßnahmen für den optimalen Umgang mit der eigenen Stimme

▪ **Stimmfit im Alltag**

Ziel:

- Ressourcenschonender Umgang mit der eigenen Stimme und die Auswirkungen auf das jeweilige Gegenüber

Inhalt:

- Atem-, Sprech-, und Stimmübungen
- Wirkung unterschiedlicher Sprechtechniken

MODULREIHEN

▪ **Medizinische Rückenschule**

Ziel:

- Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur
- Das korrekte Heben, eine aufrechte Sitzposition und rückenfreundliches Stehen werden dabei ebenso trainiert wie ein rückengerechtes Verhalten in den verschiedensten Situationen am Arbeitsplatz

Voraussetzungen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Medizinische Abklärung von Kontraindikationen vor Trainingsbeginn
- Mindestens 12 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten
- Besuch von mindestens 75 % der Kurseinheiten

Voraussetzungen für Dienststellen, Betriebe, Kindergärten und Schulen:

- u.a. Erhebung von Gesundheitsbelastungen für Rückenschulkurse im Rahmen eines Prozesses
- Einbeziehung von Dienstgeberinnen- und Dienstgebervertretung und Dienstnehmerinnen- und Dienstnehmervvertretung

Zur Umsetzung der Medizinischen Rückenschule kontaktieren Sie gerne eine Anbieterin oder einen Anbieter Ihrer Wahl unter Berücksichtigung folgender Qualitätskriterien:

- u.a. Umsetzung durch Trainerinnen und Trainer aus regionalen Sportfachverbänden sowie durch Personen mit akademischer Ausbildung, wie Sport- und Physiotherapiestudium oder spezieller Ausbildung im Bereich Rückentraining und Rückenschule sowie laufende fachliche Fort- und Weiterbildung der Trainierinnen und Trainer.

Abrechnung:

- Finanzieller Zuschuss im Ausmaß von max. € 150,00 pro BVAEB-versicherter Dienstnehmerin oder BVAEB-versichertem Dienstnehmer bei Erfüllung der oben angeführten Voraussetzungen.

▪ **Tabakentwöhnung**

Finanzieller Zuschuss für Personen, welche sich einen nachhaltigen Verzicht zum Ziel gesetzt haben und eine professionelle Unterstützung oder Betreuung in Anspruch nehmen möchten.

Voraussetzungen für das Therapieprogramm:

- Einzelgespräche mit Ärztinnen und Ärzten einer offiziellen Anbieterin oder eines offiziellen Anbieters
- Fünf Beratungstermine: ein Termin pro Woche
- Kombination aus medikamentösen und psychologischen Verfahren

Umfang Therapieprogramm:

- Psychoedukation: Aufklärung und Information
- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
- Festlegen eines persönlichen Rauchstopps
- Verhaltensänderung durch Aufbau von Handlungsalternativen
- CO-Messungen
- Problemlösetraining und Training des allgemeinen Bewältigungsverhaltens
- Unterstützung innerhalb der Tabakentwöhnungsbehandlung
- Motivationsförderung
- Soziale Unterstützung außerhalb der Behandlungsmaßnahme

Abrechnung:

- Einmaliger finanzieller Zuschuss im Ausmaß von maximal € 200,00 pro BVAEB-versicherter Dienstnehmerin und BVAEB-versichertem Dienstnehmer bei Erfüllung der oben angeführten Voraussetzungen

▪ **Stimm-Schulung**

Als Ergänzung zu den Vorträgen und Workshops zur Kommunikationsverbesserung durch Stimmhygiene und Stimmtraining können weitere Schulungen dabei unterstützen, die Belastbarkeit und Qualität der Stimme zu erhöhen. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt der Stimmhygiene werden im Rahmen der Schulung auch Kommunikations- und Präsentationstechniken praktisch erarbeitet.

Voraussetzungen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Kursumfang: mindestens 2 und maximal 6 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten
- Besuch von mindestens 75 % der Kurseinheiten
- Nach Ablauf von zwei Kalenderjahren ist eine Wiederholung der Schulung möglich

Voraussetzung für Dienststellen, Betriebe, Kindergärten und Schulen:

- u.a. Erhebung von Gesundheitsbelastungen für Stimm-Schulungen im Rahmen eines Prozesses

Zur Umsetzung der Stimm-Schulung kontaktieren Sie gerne eine Anbieterin oder einen Anbieter Ihrer Wahl unter Berücksichtigung folgender Qualitätskriterien:

- Umsetzung durch Trainerinnen und Trainer mit spezieller Ausbildung in den Bereichen Stimm-, Sprech- und Atemtechniken sowie von Personen mit sprachtherapeutischem Hintergrund
- Gesamter Inhalt der Schulung entspricht dem Präventionsgedanken
- Geeignete Unterrichtsräumlichkeiten stehen zur Verfügung

- Maximal 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Kurs

Inhalte:

- Funktionen der Stimme
- Atemtechniken
- Abhilfe bei Stimm- und Sprechproblemen
- Tipps zur Entlastung und Pflege der Stimme im Berufsalltag
- Gezielter Einsatz der Körperspannung und –haltung für eine effiziente Stimmgebung
- Praktische Anwendungen

Abrechnung:

- Finanzieller Zuschuss im Ausmaß von maximal € 150,00 pro BVAEB-versicherter Dienstnehmerin und BVAEB-versichertem Dienstnehmer bei Erfüllung der oben angeführten Voraussetzungen.

○ ANGEBOTE ÖGK

▪ **Online-Vorträge**

Für alle Beschäftigten, Teilnehmende: mindestens 10 bis max. 120 Personen

-> first come – first served

BEWEGUNG

▪ ***Gesunder Rücken!***

Ziel:

- Dehnung, Mobilisation und Kräftigung

Inhalt:

- Auslöser für Rückenschmerzen und Belastungsquellen und Gegenstrategien
- Rückenfreundliche Sportausübung
- Ergonomie am Arbeitsplatz und Privat

▪ ***Head & Shoulders - Schulter-Nackenverspannungen vermeiden***

Inhalt:

- Ursachen erkennen und etwas dagegen tun

▪ ***Hände gut – alles gut - Handydaumen, Mausarm & Co***

Ziel:

- Vermeidung von Verschleißerkrankungen, u.a. im Handgelenk und Daumenbereich

Inhalt:

- Ursachen und effektive Vorbeugungsmaßnahmen

▪ ***10 Top Ausgleichsübungen mit Mehrwert***

Ziel:

- Ausgleichsübungen, die noch in keinem Fachbuch stehen

Inhalt:

- Es gibt für Augen, Schultern, Kreislauf, Haltungskorrektur, zum Entspannen etc. Ausgleichsübungen
- Die 10 vorgestellten Übungen gewinnen an Mehrwert, da sie leicht variiert oder in einem neuen Zusammenhang gestellt werden

▪ **Intuitiv aktiv!**

Ziel:

- Mit Freude unser Leben aktiv gestalten und die Signale des Körpers richtig deuten
- Bewegung als Genuss statt als Verpflichtung

Inhalt:

- Intuitives Bewegen, innere Achtsamkeit und Körpergefühl
- Welcher Sport ist für mich richtig und wie kann Bewegung zur Gewohnheit und zum Genuss werden

▪ **Bewegung für's Gehirn**

Ziel:

- Verbesserung der Denkleistung durch sportliche Aktivität

Inhalt:

- Neuroplastizität und Neurogenese – unser Hirn verändert sich ständig
- Einfluss von Bewegungsarten auf das Gehirn, die mentale Gesundheit und die kognitive Leistungsfähigkeit

ERNÄHRUNG

▪ **Verschiedene Fastenmöglichkeiten - ein Überblick**

Ziel:

- Hineinspüren, welche Form des Fastens für mich persönlich geeignet ist

Inhalt:

- Darstellung und Erläuterung einzelner Ansätze und Formen
- Fasten und Verzicht als Lebensphilosophie

▪ **Ansätze der Sporternährung**

Ziel:

- Wissenschaftlich fundierter Überblick über alltagstaugliche Varianten der Umsetzung

Inhalt:

- Ernährungsphasen und grundsätzliche Ernährungsprinzipien für Sportlerinnen und Sportler
- Auswirkungen eines Flüssigkeitsdefizits, ideale Sportgetränke, Nahrungsergänzungsmittel etc.

▪ **Dem Essen auf der Spur**

Ziel:

- Wissenschaftlich fundiertes Wissen und Praxistauglichkeit für den Alltag
Bestmögliche Nutzung der Kraft des Essens und Trinkens

Inhalt:

- Die Lebensmittelindustrie und ihr Marketing
- Qualitätskriterien, Gütesiegel, E-Nummern, Zusatzstoffe, Zucker
- Wahre Kraftbündel im Lebensmittelbereich

▪ **Das Darmmikrobiom – Unsichtbares im Fokus**

Ziel:

- Kennen der Zusammenhänge zwischen Mikroorganismen und der Gesundheit

Inhalt:

- Das individuelle Ernährungsverhalten, seine Einflüsse und Auswirkungen
- Lebensmittel als Nahrung für unser Darmmikrobiom, Prä- und Probiotika

▪ **Mood Food - Lebensmittel, die unsere Stimmung beeinflussen**

Ziel:

- Einfluss des Essens und Trinkens auf Depressionen und Stresstoleranz und für einen stimmungsvollen Tag

Inhalt:

- Individuelles Ernährungsverhalten
- Mood-Food-Quellen, Einkaufshilfen, Literaturquellen

▪ **Frühjahrmüdigkeit ade - Mit der richtigen Ernährung gelingt's**

Ziel:

- Dem Kreislauf von Winterschlaf und Frühjahrmüdigkeit entkommen

Inhalt:

- Eine geschwächte Leber zeigt sich durch Müdigkeit - nicht durch Schmerzen
- Richtige Ernährung zur Unterstützung von Leber und Stoffwechsel sowie unserer Energiespeicher

▪ **Leichte Sommerküche**

Ziel:

- Das Potenzial der leichten Sommerküche als Mikronährstoffbombe und Auffüllung der Speicher

Inhalt:

- Köhlen Kopf bewahren – Tipps gegen Müdigkeit bei Hitze
- leichte Sommerküche mit Tipps und Rezepten

▪ **Im Körper brennt's!: Die Basis einer antientzündlichen Ernährung**

Ziel:

- Aktiv präventiv gegen Entstehung von Entzündungen

Inhalt:

- Welchen Einfluss haben Entzündungen in unserem Körper, insbesondere auf Herz/Kreislauf- und Hautgesundheit
- Säule der antientzündlichen Ernährung

▪ **Zucker – Bewusst genießen**

Teil 1 + 2

Inhalt:

- Alles, was man über Zucker wissen muss und wie er auf meinen Körper wirkt
- Zuckerreduktion und Zuckeralternativen

▪ **Zucker – Bewusst genießen!**

Auswirkungen von Zucker auf unser Gehirn – Wie kommt's, dass wir Zucker lieben?

Inhalt:

- Können wir durch Verbote und Regeln dem Zuckerwahn entkommen?
- Zuckerreduktion mit praktischen Tipps und Rezeptideen

MENTALE GESUNDHEIT

▪ **Gesunder Umgang mit Stress im betrieblichen Alltag – Stress-Prävention in 10 kleinen Schritten**

Ziel:

- Mein persönliches Stressmanagementprogramm in 10 kleinen Schritten

Inhalt:

- Unterschied zwischen Stressgefühlbearbeitung und Stressursachenklärung

- Was trage ich persönlich zu Stress bei, worauf muss ich achten und wie verhindere ich neue Stressquellen

- **Die 10 mentalen Basisfähigkeiten**
Das Fundament für Erfolg, Erfüllung und hohe Lebensqualität

Ziel:

- Wiederfinden der 10 mentalen Basisfähigkeiten

Inhalt:

- Durch negative Erlebnisse und Erfahrungen geht der Kontakt zu den mentalen Basisfähigkeiten oft verloren oder sind verkümmert
- Was sind die 10 Basisressourcen und wie kann ich diese wieder aktivieren

- **Resilienz und Empowerment**
- Das Immunsystem der Psyche

Ziel:

- Achten auf innere Stabilität und eine widerstandsfähige psychische Gesundheit

Inhalt:

- Resilienz ist eine Ressource des Menschen, die mit Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität umschrieben werden kann.
- Grundvoraussetzungen vor dem Aufbau der Resilienz
- Die 7 wichtigsten Resilienzsäulen im Alltag

- **Burnout-Prävention**

Ziel:

- Auch in Zukunft der Arbeit bei guter Gesundheit nachgehen

Inhalt:

- Macht Arbeit psychisch krank?
- Was ist Burnout, kann es jeden treffen, wie kann ich mich und meine Mitarbeitenden schützen?

- **Erholung 4.0**

Ziel:

- Erarbeiten persönlichen Ruheinseln und die tägliche Portion Auszeit für ein Leben in Balance.

Inhalt:

- Erholung trotz ständiger Erreichbarkeit und Ablenkung
- Gleichgewicht zwischen Anspannung und Erholung

- **Gesund in die Pension!?**

Ziel:

- Einblick in die beruflichen und persönlichen Veränderungen, die mit diesem Übergang einhergehen (können) und wie diese gesund gestaltet werden können

Inhalt:

- Übergänge im Lebenslauf und wie sie uns beeinflussen
- Die 5 Säulen der Identität
- Was braucht es für einen erfolgreichen Abschluss des Arbeitslebens und wie kann das erste Pensionsjahr aussehen

- **Eigenlob stimmt**

Inhalt:

- Wie schaffen Sie es, sich selbst Anerkennung für Ihre Leistungen zu geben und diese auch anzunehmen
- Wie Sie Ihren Selbstwert stärken und unabhängiger von Lob und Anerkennung anderer werden

▪ **Hausapotheke Psychisches Wohlbefinden – praktische Impulse zur Selbststärkung**

Ziel:

- Tägliche Stärkung des psychischen Wohlbefindens mit praktischen Übungen

Inhalt:

- Achtsamkeit und positive Gefühle
- Ressourcen zur Stabilisierung des Nervensystems

▪ **Digitaler Stress: Hab ich das auch?!**

Was digitaler Stress ist und wie Sie ihm entgegenwirken können

Ziel:

- Mein persönliches Toolkit für gesundes Selbstmanagement in der digitalen (Arbeits)welt

Inhalt:

- Ursachen und Auswirkungen
- Analoges Ausgleich in einer digitalen Welt
- Deep work: konzentriert Arbeiten trotz Multitasking

▪ **Brain-Fitness**

Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit fördern

Ziel:

- Relax-Quickies für Entspannung, geistige Erholung und zum Abschalten

Inhalt:

- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedankensprünge, Gedächtnisprobleme etc. als Folge ständiger Denk- und Kopfarbeit
- Gehirntaining, Konzentrations- und Merkfähigkeitsübungen

▪ **Richtig erholen und auftanken - Regeneratives Stressmanagement**

Ziel:

- Erholung bewusst planen und gestalten

Inhalt:

- Warum, wann und wie sollten wir Pausen machen

▪ **Schlaf ist die Nahrung der Seele**

Ziel:

- Nutzen des Wissens der Chronobiologie für die Arbeitsleistung tagsüber

Inhalt:

- Welche Einflüsse steuern unseren Schlaf?
- Schlafhygienetipps und mentale Strategien für einen erholsamen Schlaf

▪ **Stärken stärken stärkt**

Stärkentraining zur Förderung von Resilienz und Gelassenheit

Ziel:

- Durch das Nutzen der eigenen Stärken motivierter, resilienter, gelassener und glücklicher leben

Inhalt:

- Positive Fehlerkultur und Stärkentraining mit alltagstauglichen Tools

- Komfortzone verlassen, Stärken trainieren und Kompetenz erweitern

FÜHRUNG UND KOMMUNIKATION

- **Achtung es "menschelt" im Arbeitsalltag: Wie kann Kommunikation harmonisch gestaltet und Konflikte vermeidet**

Ziel:

- Gute Kommunikationsfähigkeit und Konfliktsensibilität als Grundvoraussetzungen für ein harmonisches und gesundes Miteinander

Inhalt:

- Grundlagen und Methoden der gesunden Kommunikation und einer wertschätzenden Gesprächshaltung
- Grundlagen zu Konflikten und zu Deeskalation

- **Gesundheitsverhaltendes Führen:
Neue Führungsaspekte in und nach Krisen "state of the art"**

Ziel:

- Bewusstes Führen von Mitarbeitenden mit gesundheitsfördernden Stilen und Methoden für ein produktives Miteinander und als Motivationsbasis für das gesamte Team.

Inhalt:

- Überblick über neue Trends zum Thema "Führen"
- Gesundheitserhaltende Faktoren, die das psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden und der eigenen Person fördern und festigen

- **Mobbing:
Vorbeugen – Erkennen – Zeichen setzen**

Inhalt:

- Wie Mobbing entstehen kann und sich Dynamiken entwickeln
- Persönliche Möglichkeiten, aktiv gegen Mobbing aufzutreten, um gemeinsam für ein gutes Arbeitsklima einzustehen

- **Schöne neue Arbeitswelt: Wohin geht der Weg der Arbeit?**

Ziel:

- Modelle, Möglichkeiten und Umsetzungswege von "New Work"

Inhalt:

- Entstehung von "New Work" und Überblick über aktuelle Modelle
- Best Practice Beispiele, Hand-On Tipps & Tricks zur Implementierung
- Führung & Zusammenarbeit in hybriden/remoten Teams

- **Management vs. Leadership: Wie führt man in die Zukunft?**

Ziel:

- Wie kann man "Leadership" im beruflichen Alltag Leben – als Führungskraft, Kollegin/Kollege und Teammitglied

Inhalt:

- Unterschied zwischen Leadership und Management und wie geht das?
- Best Practice Beispiele, Hand-On Tipps & Tricks zur Implementierung

▪ **Produktive Fehlerkultur: Durch Fehler lernen**

Inhalt:

- Fehler als notwendiger Teil des Arbeitsprozesses, um Innovation und Wachstum zu ermöglichen
- Was ist produktive Fehlerkultur, wo macht sie Sinn und wo nicht
- Best Practice Beispiele, Hand-On Tipps & Tricks zur Implementierung

▪ **Boxenstopp für Führungskräfte - gesunde Selbstfürsorge 2 go**

Ziel:

Bleiben in der eigenen Führungskraft

Inhalt:

Praktisches Wissen rund um's regelmäßige Auftanken, Sie checken Ihren inneren Akku
Was es für eine gute Lebensbalance braucht, Energieräuber und –spender

▪ **Gesunde Führung und Positive Leadership - Stärkenorientierung im Fokus**

Ziel:

Aufspüren und sinnvolle Entwicklung positiver Kraftquellen und Stärken im beruflichen (Führungs-)Alltag

Inhalt:

Grundkonzept der Positiven Psychologie und Stärkenorientierung als Führungsansatz
Austausch mit Kolleginnen und Kollegen

▪ **Frauen und Arbeit**

- Schritte zu mehr Gesundheit im Betrieb für alle

Inhalt:

- Lebensbedingungen und Gesundheitssituationen von Frauen, die für die Arbeitswelt relevant sind
- Nutzen und Wirkung von frauensensibler betrieblicher Gesundheitsförderung
- Woran gilt es zu denken, wenn BGF geschlechterneutral gestaltet werden soll?

▪ **Unterschiedliche Kommunikationsstile – verschiedene Denkweisen “Wer nicht hören will, muss fühlen”**

Inhalt:

- Unterschiedliche Kommunikationsstile, unterschiedlicher Umgang mit Macht, Machtstrukturen und den Insignien der Macht als Ursache von Missverständnissen und Auseinandersetzungen
- Geschlechterspezifisch
- Unterschiedliche Berufsgruppen
- Verschiedene Kulturkreise

▪ **Konflikt und Kommunikation in herausfordernden Situationen**

Ziel:

- Anwendung des systemischen Konfliktmanagementmodells

Inhalt:

- Vorstellung von Werkzeugen, die einen konstruktiven Umgang mit Konflikten erleichtern
- Konfliktmuster, Konfliktstil und Kritikgespräch

SUCHT UND TABAKENTWÖHNUNG

▪ **Rauchfrei in die Zukunft**

Inhalt:

- Vortrag mit anschließender Frage- und Diskussionsmöglichkeit
- Information über Tabakabhängigkeit sowie die Entwöhnungsangebote der ÖGK durch eine Psychologin

▪ **Mehr vom Leben**
- Alkoholprävention im Betrieb

Inhalt:

- Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema betriebliche Alkoholsuchtprävention
Was kann der Betrieb tun, rechtliche Grundlagen
- Weiterführende Informationen und Kontakte

▪ **Handeln statt Wegschauen!**
- Alkohol- und Suchtgefährdung am Arbeitsplatz

Inhalt:

- Substanzmissbrauch und Sucht in der Arbeitswelt
- Arbeitsrechtliche Aspekte, Frühintervention inkl. konstruktiver Gesprächsführung
- Betriebliche Suchtprävention

LEHRLINGE

▪ **Fact or Fake**

Inhalt:

- Algorithmen & Filterblasen
- Fake News enttarnen & gute Faktenchecker Seiten
- Checkliste für seriöse Infoquellen
- Was sind Social Bots und wie erkennt man sie

▪ **Online Betrug**

- Inhalt:
- Fakeshops, Abofallen und unseriöse Werbung erkennen
- Phishing Fallen vermeiden
- Das betrügerische Geschäft mit der Liebe
- Was sind meine Rechte und wer hilft mir im Notfall

▪ **Toxic Influence**
- Umgang mit Bewertungskulturen in digitalen Medien

Inhalt:

- Wir beschäftigen uns mit dem Einfluss von Bilderwelten bei Instagram, TikTok und Co. auf Körperideale und den Selbstwert
- Wir reflektieren die Vorstellungen von Schönheit und erarbeiten Möglichkeiten, den eigenen Social Media Feed ein Detox zu verpassen

KURSE & WORKSHOPS

▪ **Mitarbeitende bewegen Mitarbeitende (MbM)**

Ort:

- ÖGK Gesundheitszentrum Linz

Teilnehmende:

- Mitarbeitende aller interessierten Betriebe, mind. 10 bis max. 15 Personen

Kosten:

- € 100,00 exkl. 20 % MwSt. pro Person inkl. Schulungsunterlagen, ohne Verpflegung und etwaiger Nächtigungskosten

Inhalte:

- Bedeutung, Nutzen und Grundlagen der Bewegung
- Aufbau und Organisation von Ausgleichsprogrammen in Ihrem Betrieb
- Allgemeine Empfehlungen für einen gesunden Rücken
- Sie werden dafür vorbereitet, darüber hinaus auch als Ansprechperson für die selbständige Durchführung körpergerechter Kurzübungen innerbetrieblich zur Verfügung zu stehen
- Erlernen von effektiven Ausgleichsübungen für die Mobilisation, Koordination, Kräftigung und Dehnung des Körpers sowie von Entspannungstechniken am Arbeitsplatz mit konkreten Anleitungen
- Sie werden befähigt, als MbM-Absolventinnen und MbM-Absolventen die Übungen im eigenen Betrieb umzusetzen
- Sie lernen Ihre Kolleginnen und Kollegen zu aktiven Pausen anzuleiten

Zielgruppe:

- Interessierte Mitarbeitende, die als interne Bewegungsmultiplikator:innen "aktive" Pausen im Betrieb umsetzen wollen.

Datum & Dauer:

2 Tages-Ausbildung und 1 Tag Follow-up-Termin für ehemalige Teilnehmende

▪ **Ernährungsworkshop**

Ort:

- In Ihrem Betrieb

Teilnehmende:

- Max. 25 Personen

Inhalt:

- Man(n) is(s)t anders
- Produkte, die die Welt nicht braucht
- Brainfood für den Arbeitsplatz
- Kleine Veränderung im Speiseplan, große Wirkung für Ihr Wohlbefinden
- Die süßen Verführer
- Wenn die Nacht zum Tage wird

Zielgruppe:

- Alle Personen im Betrieb, die an Themen der Ernährung interessiert sind.

Datum & Dauer:

- 1 Ernährungstermin nach Absprache, 1 – 2 Stunden

Kosten:

- € 100,00 inkl. MwSt. für Betriebe unter 50 Beschäftigte
- € 200,00 inkl. MwSt. für Betriebe über 50 Beschäftigte

Inkl. Schulungsunterlagen; Flipchart oder Beamer

▪ **Workshops für Führungskräfte - je eher desto besser!**

Ort:

Direkt im Betrieb oder in einem Seminarhaus

Teilnehmende:

Mind. 8 bis max. 12 Personen

Kosten:

€ 500,00 (exkl. MwSt.) pro Workshop

inkl. Schulungsunterlagen, für den Veranstaltungsort ist der Betrieb zuständig und übernimmt anfallende Kosten z.B. Raummiete, Verpflegung et.

Inhalte:

Um als positives Vorbild vorangehen zu können, sollten Führungskräfte auch auf ihre eigene psychische Gesundheit achten

Workshop:

- Psychische Gesundheit
- Aufgaben, Chancen und Grenzen der Führungskraft
- Strategien im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

Zielgruppe:

- Alle Führungskräfte in einem Betrieb

Datum & Dauer:

- Eintägiger Workshop von 09.00 bis 17.00 Uhr

Storno:

- Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei, danach zwei Drittel der Kosten. Ab sieben Tage vor Workshopbeginn wird die Gesamtsumme verrechnet.

▪ **Angebote für einzelne Führungskräfte**

Für viele Unternehmen ist es nicht möglich, die Mindestzahl der Personen für die Abhaltung eines Workshops im Betrieb zur Verfügung zu stellen. Daher kann man an einem allgemeinen Workshop in Linz teilnehmen.

Ort:

- ÖGK Gesundheitszentrum Linz

Teilnehmende:

- Führungskräfte aller interessierten Betriebe, mind. 8 bis max. 12 Personen

Kosten:

- € 50,00 (exkl. 20 % MwSt.) pro Person, inkl. Schulungsunterlagen, eine Verpflegung ist im Preis nicht inkludiert

Inhalte:

- Um als positives Vorbild vorangehen zu können, sollten Führungskräfte auch auf ihre eigene psychische Gesundheit achten

Workshop:

- Psychische Gesundheit
- Aufgaben, Chancen und Grenzen der Führungskraft
- Strategien im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

Zielgruppe:

- Alle interessierten Führungskräfte

Datum & Dauer:

- Eintägiger Workshop von 09.00 bis 17.00 Uhr

Storno:

- Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei, danach zwei Drittel der Kosten. Ab sieben Tage vor Workshopbeginn wird die Gesamtsumme verrechnet.

▪ **Workshops für Mitarbeitende – Erkennen und handeln!**

Ort:

- Direkt im Betrieb oder in einem Seminarhaus

Teilnehmende:

- Mind. 8 bis max. 12 Personen

Kosten:

- € 500,00 (exkl. MwSt.) pro Workshop
inkl. Schulungsunterlagen, für den Veranstaltungsort ist der Betrieb zuständig und übernimmt anfallende Kosten z.B. Raummiete, Verpflegung et.

Inhalte:

- Gesunde Mitarbeitende, die Freude an der Arbeit haben, sind der wichtigste Bestandteil eines erfolgreichen Unternehmens. Dennoch gibt es verschiedene Faktoren in jedem Unternehmen, die psychische Fehlbelastungen begünstigen und in Folge zu Erkrankungen führen können.

Workshop:

- Burnout Prophylaxe
- Sensibilisierung für die frühen Signale am Arbeitsplatz
- Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen

Zielgruppe:

- Mitarbeitende, die großem Stress und psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind oder diese vorbeugen wollen.

Datum und Dauer:

- Individuell direkt für Ihren Betrieb buchbar, eintägiger Workshop von 09.00 bis 17.00 Uhr

Storno:

- Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei, danach zwei Drittel der Kosten. Ab sieben Tage vor Workshopbeginn wird die Gesamtsumme verrechnet.

▪ **Angebote für einzelne Mitarbeitende: Stärkung der Psyche der Mitarbeitenden**

Für viele Unternehmen ist es nicht möglich, die Mindestzahl der Personen für die Abhaltung eines Workshops im Betrieb zur Verfügung zu stellen. Daher kann man an einem allgemeinen Workshop in Linz teilnehmen.

Ort:

- ÖGK Gesundheitszentrum Linz

Teilnehmende:

- Mitarbeitende aller interessierten Betriebe, mind. 8 bis max. 12 Personen

Kosten:

- € 50,00 (exkl. 20 % MwSt.) pro Person, inkl. Schulungsunterlagen, eine Verpflegung ist im Preis nicht inkludiert

Workshop:

- Psychische Gesundheit
- Aufgaben, Chancen und Grenzen der Führungskraft
- Strategien im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

Zielgruppe:

- alle interessierten Mitarbeitenden

Datum und Dauer:

- 09.00 bis 17.00 Uh

Storno:

- Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei, danach zwei Drittel der Kosten. Ab sieben Tage vor Workshopbeginn wird die Gesamtsumme verrechnet.

▪ **BGF-MindGuard: Workshops für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Ort:

- Direkt im Betrieb oder in einem Seminarhaus

Teilnehmende:

- Mind. 10 bis max. 12 Personen

Kosten:

- € 100,00 (exkl. 20 % MwSt.) pro Person
Inkl. Schulungsunterlagen, für den Veranstaltungsraum ist der Betrieb zuständig und übernimmt anfallende Kosten z.B. Raummiete, Verpflegung etc.

Inhalt:

- BGF-MindGuard beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur menschlichen Stressbewältigung und mentalen Stabilisierung. Die Übungen sind ein Handwerkszeug zur Stärkung der eigenen Ressourcen, zur Entspannung und zum Auftanken neuer Energien.

Workshop:

- Kognition
- Imagination
- Achtsamkeit
- Atmung
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Zielgruppe:

- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die einmalig von der Expertin in psychologischen Übungen ausgebildet werden und ihr erworbenes Wissen praktisch an alle Kolleginnen und Kollegen weitergeben.

Datum und Dauer:

- Individuell buchbar, 2 ½ Tage
- 2 Tage je von 09.00 bis 16.00 Uhr + Follow-up innerhalb von ca. 6 Monaten: ½ Tag von 09.00 bis 12 Uhr (Reflexion)

Storno:

- Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei, danach zwei Drittel der Kosten. Ab sieben Tage vor Workshopbeginn wird die Gesamtsumme verrechnet.

▪ **Rauchfreier Betrieb: Eigene Gruppenberatung im Betrieb**

Ort:

- Direkt im Betrieb

Teilnehmende:

- Mind. 10 bis max. 14 Personen

Kosten:

- € 30,00 pro Person
- Inkl. Schulungsunterlagen, der Betrieb stellt geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung

Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann Kurs online auf der Homepage gebucht werden

Inhalt:

- Rauchstopp-Tag zwischen 2. und 3. Kurstermin
- Wissenschaftlich fundierte Methode
- Professionelle Betreuung durch Psychologinnen und Psychologen
- Information zum Gebrauch von Nikotinersatzpräparaten
- Fünf wöchentliche Gruppentreffen und eine kostenlose Rückfall-Vorsorge durch eine Psychologin des Rauchfreitelefons

Zielgruppe:

- Mitarbeitende, die aus freien Stücken mit dem Rauchen aufhören möchten

Datum und Dauer:

- Individuell buchbar, wöchentliche Treffen (5-mal je 1 ½ Stunden) in einer Gruppe

Storno:

- Bei Absage bis zum achten Tag vor Kursbeginn kostenloses Storno, danach € 1.610,00 inkl. 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

- **Selbstverteidigungskurs** – Termin: 02.03.2024 im Pflegeheim Johann – Böhmsstraße
- **Line-Dance**
- **Zumba**
- **Mobility**
- **Eisbaden – WICHTIG: Haftungsausschluss muss unterschrieben werden**
- **Über heiße Kohle laufen– WICHTIG: Haftungsausschluss muss unterschrieben werden**
- **Kochworkshops – Essen leicht gemacht** – 25.01.2024, PH-Altersheimgasse
- **Yoga**
- **Samba**
- **Liebscher und Pracht:** PH Krieglach – 19.02.2024, PH Altersheimgasse – 20.02.2024
- **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 28.06.2024 statt – Startzeit 19.00 Uhr
- **Business Lauf:** Voraussichtlicher Termin: 09.05.2024 - 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.
- **M3M – Marsch St. Lorenzen im Mürztal:** Termin - 15.06.2024
- **Kräuterwanderung:** Termine: 16.04. und den 07.05.2024
- **Waldpädagogik:** Termin: 19.04.2024, Pflegeheim Altersheimgasse
- **Beach an der Mur:** Termin: 24.-29.06.2024
- Die Bestellung von **Decken und Plüschmondkissen** soll fortgeführt werden.
- **Schifahren:** Wird auf Wunsch angeboten.
- **Stützstrümpfe** werden im Jänner 2024 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. Termin: 06.03.2024 im Pflegeheim Mürzzuschlag
- **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 2024
Grippeimpfung September 2024
- **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 05.05.2024 statt – bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme mit Frau Kammerhofer
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 Mitarbeiter:innen ist Voraussetzung.

Alle Angebote des Programms können auf Anfrage in Anspruch genommen werden.