



Neu im Amt – so geht's gut

Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen, aber ein paar Wegweiser können nicht schaden (Pearl S. Puck).

Gerade frisch im Amt und voller Motivation und Ideen! Doch das Rad der Zeit, die Termindichte, Mails, Telefon werden schnell nicht mehr überschaubar. Um die gute Kraft des Anfangs nicht zu verlieren, braucht es Wissen zum Ausgleich. Persönliche Termine, Familie, Bewegung, Entspannung bekommen nicht nur Zeit, sondern auch wieder Wertigkeit. Genauso entscheidend ist, dass Sie sich auch um Ihre eigene Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden kümmern. Denn nur wer sich wohl und fit fühlt, ist den Herausforderungen der Führung einer Gemeinde langfristig gewachsen.

In unserem Grundlagen-Kurzseminar befassen wir uns v.a. mit den Bereichen psychosoziale Gesundheit, mit den Herausforderungen des Alltags, aber auch mit Sucht & Alkohol, mit Überforderung in abwechslungsreichen theoretischen und praktischen Einheiten.

Die Inhalte sind speziell abgestimmt für neu gewählte Bürgermeister:innen.

Inhalte:

- Organisation des eigenen Umfeldes
- Ideenbooster: Wie setze ich meine Ideen um und achte auf Ausgleich?
- Selbst- und Fremdführung
- Meine persönliche Stresskurve
- Bewegung und Ernährung als gute Basis für ausreichend Energie

Ziele:

Sie erlernen leicht umsetzbare gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und können diese auch im hektischen Berufsalltag anwenden. Nach dem Seminar wissen Sie, wie Sie mit ersten konkreten Schritten Ihren Gesundheitszustand verbessern können und wie Sie das Thema Gesundheit nachhaltig in Ihrer Gemeinde platzieren können.

Zielgruppe: Junge Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen; Quereinsteiger:innen

- Junge Menschen, die sich politisch engagieren, und Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen, die neu im Amt und im politischen Geschäft bzw. Gemeindealltag sind.

23. – 24. Mai 2024 Gasthof Sattlerwirt, Ebbs, Tirol

Anmeldeschluss: 09.05.2024

Seminar-ID: 24300101

Seminardauer: 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 16 Uhr

Referentinnen: Gerald Koller, Mag. Gernot Scheucher