

GUT GEHT'S.

Seminarprogramm für Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen 2022



Als Bürgermeister:in oder Amtsleiter:in nehmen Sie in Ihrer Gemeinde/Stadt eine besondere Rolle ein. Sie stehen in einem Spannungsfeld zwischen der Politik, den Bedürfnissen der Bevölkerung und Ihren eigenen Bedürfnissen. Viele Lebenswelten, die wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit haben, treffen in der Gemeinde/Stadt aufeinander. Sowohl das Wohlergehen und die Gesundheit der Bevölkerung als auch Ihre eigene Gesundheit spielen dabei eine zentrale Rolle. Sich für regionale Gesundheitsförderungsprojekte in Ihrer Gemeinde/Stadt zu entscheiden, bedeutet gerade in diesen herausfordernden Zeiten, aber auch Chancen. Um Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und um gesundheitsförderliche Strukturen in der Gemeinde/Stadt zu unterstützen, bietet der Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit dem Österreichischen Gemeindebund ein Seminarprogramm an, das auf die Bedürfnisse der Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen in klarer und kompakter Form zugeschnitten ist und sich immer an aktuellen Themen orientiert – für Ihr eigenes Wohl und das Ihrer Gemeinde/Stadt.



BGM. MAG. ALFRED RIEDL
PRÄSIDENT DES ÖSTERREICHISCHEN GEMEINDEBUNDES

Die psychischen Belastungen nehmen zu – auch bei Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern. Die Herausforderungen in den Gemeinden sind groß, die Aufgaben werden immer mehr und nicht zuletzt durch die Corona-Virus-Pandemie sind die meisten Kolleginnen und Kollegen noch mehr gefordert, als sonst. Arbeitswochen mit 70 oder 80 Stunden sind Realität, die notwendige Rücksicht auf die Gesundheit und Zeit zur Regeneration bleiben jedoch vielfach auf der Strecke. Die Seminare des FGÖ bieten wichtige Instrumente und Methoden an, um mehr Augenmerk auf die eigene Gesundheit zu lenken und das eigene Lebensmanagement so zu verbessern, dass es nicht dauerhaft zum Raubbau am eigenen Körper wird. Wer dafür sensibilisiert ist, wird sich auch vermehrt der Gesundheit der Gemeinde annehmen. Ich lege allen Kolleginnen und Kollegen eine Teilnahme unbedingt ans Herz – in herausfordernden Zeiten wie diesen umso mehr.



DR. KLAUS ROPIN
LEITER DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Noch nie ist die eigene Gesundheit und die unserer Mitmenschen so sehr im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit gestanden wie in den letzten Monaten. Die Pandemie hat den Fokus nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden gelegt, sondern auch auf die mentale Gesundheit und den Wert des sozialen Zusammenhalts. Sie können in ihrem regionalen und lokalen Umfeld die Menschen dort erreichen, wo sie leben, lieben, lernen und arbeiten. Gesundheitsförderungsprojekte sind jetzt wichtiger denn je, um die herausfordernde Zeit gemeinsam gut durchzustehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Als Führungskraft sind Sie mehrfach gefordert: Ihre eigene Resilienz zu stärken, aber auch die Ihrer Gemeinde und deren Bürgerinnen und Bürger.

In unseren Seminaren erhalten Sie Information und Unterstützung und Sie haben Gelegenheit zu reflektieren und gemeinsam Lösungsansätze zu diskutieren. Ebenso stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt: Sich selbst gesund zu fühlen, gut mit herausfordernden Situationen umzugehen, sind unter anderem die Inhalte dieses Seminarprogramms.

SEMINARTERMINE 2022

WIE GEHT'S?	
20. – 22.01.2022	Salzburg

VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT!	
07. – 09.04.2022	Niederösterreich

GEMEINSAM FÜR EIN GESUNDES KLIMA	
09. – 11.06.2022	Kärnten

CHEFSACHE	
20. – 22.10.2022	Niederösterreich

ANERKENNUNG? WIRKT!	
17. – 19.11.2022	Steiermark

ONLINE

Wie geht's? Digitales Miteinander.

„Eine Stunde – ein Thema“

Kostenlose Online-Webinare

- 24.02.2022 **Führen in polarisierenden Zeiten – „eine Zerreißprobe“**
- 31.03.2022 **„Auch das geht vorbei ...“ Mehr Klarheit durch Achtsame Selbstführung!**
- 19.05.2022 **„Guat Beinand“ – wie wir in Zeiten von Covid „Co-Fit“ werden**
- 22.09.2022 **Gesund bleibt, wer sich bewegt! Fit in 1 Minute – fitter in 5 Minuten**



WIE GEHT'S?

Gesundheit fördern – Wohlbefinden stärken

Kennen Sie das? Seit Sie als Bürgermeister:in oder Leiter:in des Gemeindeamtes tätig sind, haben Sie nur mehr selten Zeit für sich selbst. Sie haben kaum mehr Muße, sich mit Freunden zu treffen. Auch das tägliche Essen ist oft einseitig und von Hektik begleitet. Dazu kommen die Einladungen, Feste und Veranstaltungen mit üppigen Imbissen und kalorienreichen Getränken, die schon erste Zeichen an Hüfte und Bauch hinterlassen.

In Ihrer Funktion tragen Sie die Verantwortung für Ihre Gemeinde und damit neben vielem anderen auch für die Gesundheit der Bevölkerung. 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 Grundlagenseminar befassen wir uns mit den Bereichen psychosoziale Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht & Alkohol in abwechslungsreichen theoretischen und praktischen Einheiten.

Unser Winterseminar hat im Bereich der Bewegung den Schwerpunkt Schneeschuhgehen!

Sie können Ihr Know-how zu gesundheitlich relevanten Themen erweitern und Ihr eigenes Verhalten sowie die aktuelle Situation in Ihrer Gemeinde reflektieren. Im Austausch mit unseren erfahrenen Trainer:innen und der Gruppe erhalten Sie Anregungen und Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine gesundheitsförderliche Weiterentwicklung Ihrer Gemeinde. Das vielseitige Programm berücksichtigt in allen Bereichen individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer:innen und bietet Raum für Erholung, Entspannung und persönliche Gespräche. Von diesem Seminar profitieren Sie persönlich und Ihre Gemeinde!

Inhalte:

- gesund & gut essen und trinken
- Lebensqualität und soziale Gesundheit
- gesundheitsförderliche Bewegung
- gelebte Gesundheitsförderung in der Gemeinde

Ziel:

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

Zielgruppe: kommunale Führungskräfte

Trainer:innen: Alexandra Benn-Ibler, Petra Gajar, Gerald Koller, Angelika Stöckler

Semindauer: 3 Tage, 1. Tag Beginn 10 Uhr, 3. Tag Ende 16 Uhr

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
20. – 22.01.2022 > 22800101	Hotel Metzgerwirt, St. Veit Pongau, Salzburg	07.01.2022

VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT!

Gute mentale Gesundheit durch Ent-Spannung und Yoga als Grundlage für Gesundheit in herausfordernden Zeiten

Seit mehr als einem Jahr leben und arbeiten wir im Dauerkrisenmodus. Bewährtes und Bekanntes wird ständig verändert, Altes und Neues fordert uns gleichzeitig, Digitalisierung und Innovation sollen umgesetzt werden. Für alles gilt: am besten gleich! Das zehrt an den körperlichen und mentalen Kräften, denn es erfordert laufend ein Extraplus an Motivation und Kommunikation. Wir sind beruflich und privat gefordert, diesen vermutlich größten Change-Prozess in unserem bisherigen Leben jeden Tag aufs Neue anzugehen.

Daher ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt, zu dem wir mehr denn je auf unsere eigene „Betriebsfähigkeit“ achten müssen. Wenn jetzt der innere Schweinhund meldet: „Nicht das auch noch!“ – dann fragen Sie ihn doch: „Wäre es nicht fein, wenn wir uns täglich mit nur einer Minute fit halten könnten? Oder noch fitter in fünf Minuten werden könnten? Wollten wir nicht schon längst ein paar Yogaübungen lernen, die in unserem neuen Alltag jetzt zur Routine werden können?“

Wenn Ihnen dieses Gedankenexperiment gefällt, dann sind Sie in diesem Seminar genau zum richtigen Zeitpunkt angekommen! Praxistaugliche Tipps von Profis zur mentalen Gesundheit, zur körperlichen Fitness und zur Entschleunigung im Krisenmodus können jetzt ganz einfach den besten Platz finden!

Inhalte:

Dem natürlichen Bedürfnis, sich nach körperlicher und geistiger Leistung auszuruhen, wird in unserer schnelllebigen Zeit oft zu wenig Augenmerk geschenkt und kommt daher meist kurz. Neben der Bewegung sind Erholung und Entspannung jedoch ein ebenso wichtiger Faktor, sich gesund und vital zu fühlen. In diesem Seminar werden verschiedene Methoden der Entspannung in Theorie und in der praktischen Übung vorgestellt.

Jeder Bewegungseinheit folgt eine darauf abgestimmte Entspannungstechnik.

Dehnungsübungen, Yoga und Progressive Muskelentspannung wirken vor allem auf der körperlichen Ebene, es werden Sehnen, Muskeln und Gewebe entspannt. Das Resultat ist ein beweglicher und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht.

Durch diese ganzheitliche Entspannung kommt es zu einer gelasseneren Grundhaltung, dadurch kann man den Herausforderungen des herausfordernden Alltags besser begegnen.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit der Kommunalakademie NÖ angeboten.



- Zielgruppe:** kommunale Führungskräfte, die bereits an einem oder an mehreren Seminaren dieses Seminarprogramms teilgenommen haben
- Trainer:in:** Karl Edy, Petra Gajar, Hannes Pratscher
- Semindauer:** 3 Tage, 1. Tag Beginn 10 Uhr, 3. Tag Ende 16 Uhr

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
07. – 09.04.2022 > 22200101	Krainerhütte, Heiligenkreuz Niederösterreich	24.03.2022

GEMEINSAM FÜR EIN GESUNDES KLIMA

Gesundheitsförderung in der Gemeinde (weiter)entwickeln Das Seminar für Bürgermeister:innen, Amtsleiter:innen UND IHRE TEAMS

„Das läuft bei uns bereits“ – wenn Ihnen das jetzt in den Sinn kommt, dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Seminar beschäftigen Sie sich als Bürgermeister:in, Amtsleiter:in und gerne auch mit Ihrem Team vertiefend mit der Umsetzung von Projekten rund um Gesundheit und Umwelt in Ihrer Gemeinde/Region. Denn: trotz Pandemie dürfen wir wichtige Themen, wie den Klimaschutz, nicht aus den Augen verlieren.

Vernetzung ist dabei eines der Grundprinzipien – das heißt: inspirieren lassen, motivieren und voneinander lernen, was gut oder vielleicht auch weniger gut geklappt hat. Im Team entwickeln wir anhand bereits umgesetzter Beispiele, welche Aspekte für den Erfolg eines Projektes in der Praxis ausschlaggebend waren und künftig sein werden. Wir suchen vorhandene Ressourcen und – vielleicht bisher unerkannte – Potenziale.

Als Vorbilder holen wir dazu Ihre Projekte rund um den Klimaschutz vor den Vorhang, der in vielen Gemeinden bereits zu erfolgreichen Ergebnissen geführt hat und sich direkt auf die Gesundheitsförderung auswirkt. Diese Ideen und ihre Umsetzung wollen wir auf Erfolgsgeheimnisse untersuchen. Gemeinsames Lernen, der Austausch und der Wissenszuwachs durch neue Inputs stehen im Vordergrund.

Klimaschutz:

Das Thema Umwelt und Klimaschutz ist die große Herausforderung der Zukunft. Die Aufgaben, die auch im Bereich Gesundheit trotz Nahrungsmittelsicherheit, Hygiene und Krankenbehandlung nicht verschwunden sind, haben sich gewandelt. Umweltbedingungen entstammen nicht mehr der „wilden Natur“, sie sind – obwohl zunehmend menschengemacht – eine Bedrohung unserer Gesundheit: Hitzewellen, Unwetter, schlechte Luftqualität, ungesunde Überernährung oder bewegungsarme Lebensstile. Das verlangt eine gesundheitsorientierte Gestaltung von Verhalten und Verhältnissen und stellt damit auch Gemeinden vor große Herausforderungen.

Inhalte:

- Klimaschutz und Gesundheitsförderung in neuen/bewährten Projekten umsetzen
- vertiefende Arbeit in der Gemeindeentwicklung
- Vorstellung von erfolgreichen Klimaschutzthemen und Projekten
- Kennenlernen der regionalen Projektmanager:innen
- Gesundheitsförderung in der Gemeinde verwirklichen

Ziel:

Dieses Seminar vermittelt kommunale Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Klimaschutz vor allem in der Praxis. Sie lernen erfolgreiche Projekte kennen und können – gerne auch mit Ihrem Team bis zu drei Personen – einen eigenen Projektplan erarbeiten.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit dem Kärntner Gemeindebund angeboten.



Zielgruppe: kommunale Führungskräfte und ihre Gesundheitsteams

Trainer:in: Petra Gajar, Willi Haas, Gernot Scheucher

Semindauer: 3 Tage, 1. Tag Beginn 10 Uhr, 3. Tag Ende 16 Uhr

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
09. – 11.06.2022 > 22500101	Karnerhof, Egg am Faaker See, Kärnten	27.05.2022

CHEFSACHE

Gesundes Führen

Sie sind in einer Führungsposition, haben hohe Ideale und den Wunsch nach einem ambitionierten Team. Sie möchten motivierend wirken, damit alle an einem Strang ziehen und gemeinsam rasch gute Lösungen für die Probleme in der Gemeinde finden.

Nur der Alltag sieht oft anders aus: Das Mitarbeitergespräch ist vereinbart, alle sind gut vorbereitet – doch eine dringende Angelegenheit kommt dazwischen. Also verändern sich die Prioritäten, Sie müssen das Mitarbeitergespräch verschieben und Ihr Agieren wird als Zeichen geringer Wertschätzung wahrgenommen. Sie müssen dort Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Das Wahrnehmen von Bedürfnissen durch die Führungskraft ist ebenso wichtig, wie Raum für Kreativität zu öffnen und einen Rahmen für Feedback zu schaffen. Damit hat die Qualität einer Führungskraft wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen und der eigenen Person.

Inhalte:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsgefährdende Potenziale Ihrer Leitungsfunktion
- Die Aufgaben und Kernkompetenzen der Führungsrolle und deren Auswirkungen auf die eigene Gesundheit
- Wertschätzung, Beteiligung und soziale Unterstützung als Kernelemente „gesunder Führung“
 - Einschätzung des eigenen Führungsstils
 - Vor- und Nachteile der einzelnen Stile
 - Wertschätzung und Partizipation als Kernelemente eines kooperativen Stils
- Gesundheitsrelevante Management-Instrumente (Teambesprechungen, Mitarbeitergespräche ...)
 - vorhandene und zu entwickelnde Management-Tools einer „gesunden Führung“
- Diversity, innerbetriebliche Zielgruppen und soziale Gesundheitschancen
 - Unterschiede, die einen Unterschied machen
 - gesundheitliche Chancengerechtigkeit im Betrieb
 - zielgruppenspezifische Zugänge, relevante Zielgruppen im Betrieb (u. a. Gender, Lebensphasen, Berufsgruppen, ...)
- Vom Tool zum System
 - Gesund Führen als Managementansatz

Ziel:

Sie wissen über Wertschätzung und Beteiligung als Kernelemente guter gesunder Führung Bescheid. Sie lernen gesundheitsrelevante Entwicklungen (v. a. im Unternehmen, Gemeinde) kennen, erfahren mehr zu gesundheitsfördernden Führungsansätzen und Sie probieren mit Hilfe von Outdoor Methoden Ihr Führungs-Know-how vor Ort aus.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit der Kommunalakademie NÖ angeboten.



Zielgruppe:	kommunale Führungskräfte
Trainer:in:	Petra Gajar, Peter Mörwald, Gernot Scheucher, Julia Thür
Semindauer:	3 Tage, 1. Tag Beginn 10 Uhr, 3. Tag Ende 16 Uhr

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
20. – 22.10.2022 > 22210101	Schwarzalm, Zwettl, Niederösterreich	06.10.2022

ANERKENNUNG? WIRKT!

Wertschätzung und Respekt – Basis für ein gesundes Miteinander in der Gemeinde

Anerkennung und Wertschätzung ermöglichen Entwicklungen, stärken die Eigeninitiative und lassen aus Fehlern und Schwächen Chancen und Potenziale werden. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Sein Bedürfnis ist es, sich innerhalb einer klar definierbaren Gruppe akzeptiert und anerkannt zu fühlen. Wenn wir das Gefühl haben „am richtigen Platz“ und mit anderen verbunden zu sein, sind wir kreativ, kooperativ und bereit etwas beizutragen – unsere Arbeitsfähigkeit nimmt zu. Am Arbeitsplatz und in einer Gemeinschaft.

Demnach leistet das Zugehörigkeitsgefühl einen unschätzbaren Beitrag zu einer gesundheitsförderlichen Atmosphäre. Wenn es uns verloren geht, erleben wir die anderen in der Entfernung und wir fühlen uns isoliert. Als Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen sehen Sie sich auch dafür verantwortlich, dass sich Ihre Bürger:innen und Mitarbeiter:innen „daheim“ fühlen. In diesem Seminar setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie dies umsetzbar ist. Was kann getan werden, damit auch jene mehr in die Mitte von Gemeinschaften rücken, die sich (oft) am Rande befinden. Wie kann die Dimension Zugehörigkeitsgefühl in einem Gesundheitsförderungsprojekt bedacht werden?

Inhalte:

- Was bedeutet Zugehörigkeit? Welche Konsequenzen hat es, ob sich jemand zugehörig fühlt oder nicht?
- Im Seminar werden workshopartig Maßnahmen erarbeitet, wie in den jeweiligen Settings (Gemeinde, Betrieb, etc.) Menschen, die weniger zugehörig, anerkannt und geschätzt werden, die Gelegenheit erhalten können, mehr in die Mitte der Gemeinschaft zu gelangen.
- Begegnen Sie Ihren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf Augenhöhe und Sie lernen das Potenzial jedes Einzelnen besser kennen, Ressourcen und Stärken gleichermaßen wie Entwicklungspotenziale und Schwächen.
- Nach dem Seminar sehen Sie den klaren Zusammenhang von Zugehörigkeit und Anerkennung einerseits und Gesundheit(sförderung) andererseits.

Methoden:

- Sachliche Standortbestimmung und emotionale Akzeptanz
- Eigenverantwortliches Handeln und gesteigertes „Selbst-bewusst-sein“ durch persönliche Anerkennung und Wertschätzung
- Der anerkennende Erfahrungsaustausch, ein – nicht nur aufgrund seines Mehrfachnutzens – besonderes Handwerk der Mitarbeiterführung
- Führen über Stärken und Ressourcen
- Klarheit in der Sache und Wertschätzung zum Menschen schafft gesunde und erfolgreiche Gemeinden
- Die Arbeit an den Inhalten findet in bewährter Weise abwechselnd mit Bewegungseinheiten (Schwerpunkt Kräftigung und Beweglichkeit) statt

Zielgruppe: kommunale Führungskräfte

Trainer:innen: Alexandra Benn-Ibler, Petra Gajar, Peter Mörwald, Gernot Scheucher

Seminardauer: 3 Tage, 1. Tag Beginn 10 Uhr, 3. Tag Ende 16 Uhr

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
17. – 19.11.2022 > 22710101	Stoiser, Bad Loipersdorf, Steiermark	03.11.2022

ONLINE

Wie geht's? Digitales Miteinander.

**„Eine Stunde – ein Thema“
Kostenlose Online-Webinare**

Noch nie ist die eigene Gesundheit und die unserer Mitmenschen so sehr im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit gestanden wie in den letzten Monaten. Der Fokus wurde nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden gelegt, sondern auch auf die mentale Gesundheit und den Wert des sozialen Zusammenhalts. Die aktuelle Situation stellt uns auch in den Gemeinden besonders in den Bereichen der Gesunderhaltung und des sozialen Zusammenhalts bei gleichzeitiger Einhaltung von Abstand und physischer Distanzierung vor große Herausforderungen.

Zugleich werden viele Rahmenbedingungen des alltäglichen Lebens häufig und wesentlich verändert. Betrachtet man die rein technologischen Aspekte, so erlebte die Gesellschaft in den letzten Monaten eine „Disruption“, welche eine OECD-Studie wie folgt zusammenfasst: „Diese Krise hat, was soziale und technologische Innovation betrifft, wahrscheinlich mehr gebracht als zehn, 15 Jahre Entwicklung“ (Schleicher 2020). Neben diesen technologischen Aspekten belegt die aktuelle Entwicklung auch die zentrale Bedeutung der psychischen Gesundheit für die Bewältigung einer solchen Ausnahmesituation. Gesundheitsförderung kann hier unterstützen.

Das digitale Webinar-Angebot entspricht dem Prinzip „Eine Stunde – ein Thema“ und soll diesen Anforderungen gerecht werden. Die Webinare können ergänzend zu den 3-tägigen Präsenzveranstaltungen gebucht werden.

Ziele des digitalen Angebots:

- Vermittlung von Inhalten zur Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit. Die Themenfelder umfassen u. a.: Umgang mit Krisen, Gesunde Führungsarbeit, Resilienz- und Krisenkompetenz aber auch Klassiker wie Bewegung und Ernährung.
- Anregung zu verstärktem Austausch und zur Kooperation auf regionaler und institutioneller Ebene, um ein verstärktes „capacity building“ in der kommunalen Gesundheitsförderung zu bewirken
- Anregung zur Teilnahme an den 3-tägigen Präsenzveranstaltungen
- Gelegenheit zur Reflexion und zur Diskussion gemeinsamer Lösungsansätze. Sie stehen als Mensch im Mittelpunkt.

Inhalte und Design

Um einem vielfältigen Anspruch gerecht zu werden, sind vier Einheiten zu jeweils 1 - 1,5h geplant. Die vier Webinare werden zusätzlich zu den Präsenzseminaren einmal monatlich zur jeweils selben Zeit angeboten.

Sendezeit:	jeweils Donnerstag 16:00 Uhr 24.02.2022, 31.03.2022, 19.05.2022, 22.09.2022
Sendedauer:	Theoretische Webinare: 60 Min. Bewegungs-Webinare: 90 Min.
Umsetzungsformat:	Zoom, mit vorheriger Anmeldung, Teilnahme: kostenlos

Tipp: Unter dem Aspekt der Prozessbegleitung und Netzwerkentwicklung wird nach dem Webinar die Teilnahme an den Seminaren „Wie geht's?“ in den Präsenzformaten empfohlen.

**Die Anmeldung der Online-Webinare erfolgt ausschließlich unter diesem link:
<https://anmeldungen-bgm.goeg.at/bgm>**

Führen in polarisierenden Zeiten – „eine Zerreißprobe“ Ein Dialog mit Gernot Scheucher und Peter Mörwald

24.02.2022, 16-17 Uhr

In den letzten Monaten wurde uns – aus guten Gründen – angeordnet, Abstand zu halten und zueinander auf Distanz zu gehen. Als soziale Wesen haben wir aber ein Grundbedürfnis nach Nähe, Anerkennung und Zugehörigkeit; so wie nach Nahrung, Wärme und Schutz. Das Fehlen dieses Grundbedürfnisses führt zu Stress beim Einzelnen und zu Polarisierungen, Spannungsfeldern und Zerrissenheit in Gemeinschaften. Das hemmt wiederum den Fokus auf Entwicklung, Leistung und wertschätzenden Umgang untereinander. Wie kann man sich und andere in dieser „Zerrissenheit“ gesund führen? Wie kommen wir (wieder) zu Ruhe und Sicherheit? Und wie fördern wir Gemeinschaft und Zugehörigkeit?

Peter Mörwald und Gernot Scheucher möchten Ihnen im Dialog darauf Antworten und Anregungen zum Nachdenken anbieten.

„Auch das geht vorbei ...“ Mehr Klarheit durch Achtsame Selbstführung! Begleitet von Sabine Schuster

31.03.2022, 16-17 Uhr

Achtsamkeit als Leitungskompetenz und Meditation sind in den Führungsetagen angekommen. Wer im Hier & Jetzt innehält und seinen Atem-Rhythmus fokussiert erhält Klarheit, was gerade „abläuft“. Lassen Sie sich auf den Moment ein, und erleben Sie inspirierende Kurzübungen für Geist und Körper! Achtsamkeitsmeditation wirkt neurowissenschaftlich nachweisbar gegen Stress, stärkt das Immunsystem und fördert die Selbstwahrnehmung. Gute Gründe öfter zu praktizieren! Gemeinsam ist es leichter – ich freue mich auf Sie!

„GUAT BEINAND“ – WIE WIR IN ZEITEN VON COVID „CO-FIT“ WERDEN Eine Ansteckung zur sozialen Gesundheit von Gerald Koller

19.05.2022, 16-17 Uhr

Unser Taumel zwischen all den vielen neuen Notwendigkeiten und alten Ängsten wird erst ein Ende finden, wenn wir CO-FIT werden: kooperationsbereit und risikointelligent. Und damit ein zeitgemäßes Wir-Bewusstsein entwickeln, das den Ruf nach bloßer „Eigenverantwortung“ entsorgt, vielmehr essenzielle Mitverantwortung übt. Da das altgriechische „pan demos“ alles Volk meint, ist eine Pandemie vor allem eines: eine globale Wir-Erfahrung, die uns zeigt, dass wir vor dem Virus alle gleich sind. Dieser einschneidenden Erfahrung kann und sollte nun ein neues empathisches Bewusstsein folgen: nicht als „lonesome heroes“, sondern als Teamplayer werden wir die Tür in eine gute Zukunft öffnen.

Gesund bleibt, wer sich bewegt! Fit in 1 Minute – fitter in 5 Minuten Mit Hannes Pratscher

22.09.2022, 16-17:30 Uhr

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, das unsere Muskulatur kräftigt, die Knochen stärkt, vielen Krankheiten vorbeugt und positiv auf die Psyche wirkt. Doch was nützt all unser Wissen, wenn wir nicht handeln? Wenn wir nicht endlich unsere Komfortzone verlassen und einfach anfangen? Gerade berufstätigen Menschen fehlt es oft an Motivation und Zeit, nach einem stressigen Arbeitstag noch zu joggen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Für diese Menschen haben wir die Lösung – einfache Bewegungsprogramme, die in nur wenigen Minuten pro Tag die Gesundheit nachhaltig verbessern. In nur wenigen Minuten pro Tag werden Beschwerden, in Nacken, Rücken und Muskulatur nachhaltig gelindert. Unsere effektiven Bewegungsprogramme zum Mitmachen lassen sich mühelos in den Alltag integrieren. Sie fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden – der entscheidende Schritt zu mehr Lebensqualität.

SEMINARLEITUNG



ING. PETRA GAJAR

HTL für technische Chemie; seit 1997 in der Gesundheitsförderung tätig, berufsbegleitende Trainer:innen- und Coaching-Ausbildung, Aufstellungsleiterin i.A., zertifizierte Weiterbildungsmanagerin. Gesundheitsreferentin im FGÖ für den Fort- und Weiterbildungsbereich, Seminarentwicklung, Lehrgangsbegleitung.

TRAINER:INNEN



MAG. ALEXANDRA BENN-IBLER

Projektplanung und Projektmanagement im Gesundheitsbereich, insbesondere der Gesundheitsförderung. Lehrtätigkeit in den Bereichen Gesundheitsförderung, Trainingslehre, Leistungsdiagnostik, Psychomotorik.



ING. KARL EDY, MSC

Europaweit Entspannungstrainer und Yogalehrer, diplomierter Mentaltrainer, Leitung von Lehrgängen zur Ausbildung von Mentaltrainer:innen, akademischer psychosozialer Berater von Gesundheitsseminaren, Institutionstrainings für Führungskräfte (Innovation).



DR. DI WILLI HAAS

studierte Maschinenbau/Arbeits- und Betriebswissenschaften und promovierte als Dr. phil. Er war ua. Geschäftsführer des Österreichischen Ökologie-Instituts, Acting Director der Environmental Monitoring Group in Kapstadt und Wissenschaftler am Institute of Applied System Analysis (IIASA) in Laxenburg. Aktuell ist er Universitätsassistent am Institut für Soziale Ökologie der Universität für Bodenkultur, Wien tätig. Einer von mehreren Arbeitsschwerpunkten liegt im Verhältnis von Gesundheit, Demografie und Klimawandel.



GERALD KOLLER

Pädagoge, Geschäftsführer von Büro VITAL; national und international als Fachberater, Projektentwickler, Referent, Trainer, Coach und Autor im Bereich „Kommunikation und Gesundheit“ tätig; Entwickler und focal point von „risflecting: Rausch- und Risikopädagogik“; Kurator des Forum Lebensqualität Österreich.



PETER MÖRWALD

Diplomierter Mentaltrainer und Arbeit im Spitzensport, Einzel- und Teamcoach (ACC-Zertifizierung), zertifizierter PCM®-Trainer, Trainer für Führungskräfte und Vertrieb, öffentliche Körperschaften sowie Non-profit-Organisationen, Einzel- und Teamcoach für Entwicklung, Change-Management sowie Teambuilding.



DR. HANNES PRATSCHER

Sportpädagoge, Rehabilitations- und Konditionstrainer, Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, Wirtschaftskammer und Sozialversicherungsträger. Lehrbeauftragter an der Donauuniversität Krems und bei der Wellness- und Fitnesstrainerausbildung des WIFI NÖ. Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen.



MAG. GERNOT SCHEUCHER

Studium der Psychologie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akadem. Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor, Trainer und Kunsttherapeut tätig. Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem in der Begleitung und Beratung von Projekten der Gesundheitsförderung.



MAG. ANGELIKA STÖCKLER, MPH

Studium der Ernährungswissenschaften, Master of Public Health, Selbständige ernährungswissenschaftliche Beraterin und Referentin, Referentin an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, an der Universität St. Gallen und an der Universität Graz.



JULIA THÜR, MA

Beratung und Begleitung von Projekten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung an Dienststellen des öffentlichen Dienstes sowie an Betrieben der Eisenbahnen und des Bergbaus. Österreichweite Koordination der BGF der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau. Vertretung der BVAEB im Österreichischen Netzwerk BGF. Studium Gesundheitsmanagement und Management von Gesundheitsunternehmen in Krems an der Donau.

IN ALLER KÜRZE...

VERANSTALTER



Fonds Gesundes
Österreich

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der FGÖ für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und gesunde Lebensverhältnisse ein. Der FGÖ konzentriert seine Arbeit auf vier Schwerpunkte: Kindergarten / Schule, Arbeitsplatz / Betrieb, Region / Gemeinde / Stadt und Beratungs- und Sozialeinrichtungen und drei prioritäre Zielgruppen: Arbeitnehmer:innen in Klein- und Mittelbetrieben, Kinder und Jugendliche im schulischen und außerschulischen Bereich sowie ältere Menschen in der Stadt und der Gemeinde.

Der FGÖ unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit den Weiterbildungsprogrammen und der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter www.fgoe.org. Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

DER ÖSTERREICHISCHE GEMEINDEBUND



Österreichischer
Gemeindebund

Der Österreichische Gemeindebund vertritt alle österreichischen Gemeinden, mit Ausnahme weniger Städte. In erster Linie verhandelt er mit dem Bund über alle Themenfelder, die auch Gemeinden betreffen, von der Kinderbetreuung bis zur Altenpflege. Wichtigste Aufgabe ist sicherlich der Finanzausgleich, in dem Bund, Länder und Gemeinden sich alle paar Jahre über die Verteilung der Finanzmittel und die Aufgaben, die damit erfüllt werden müssen, einigen müssen. Die Gemeinden sind de facto für alle relevanten Lebensbereiche der Menschen mit- und hauptverantwortlich, sei es als Schulerhalter, Straßenerhalter oder auch in der Finanzierung von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. Die Gesundheit der Menschen in den Gemeinden, aber auch der Mitarbeiter:innen und Mandatsträger:innen ist dabei ein großes Anliegen, die Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich daher eine Selbstverständlichkeit.



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherung

DER DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN SOZIALVERSICHERUNG

Die österreichische Sozialversicherung garantiert unabhängig von Alter, Einkommen, sozialer Herkunft und Bildung hochwertige Gesundheitsversorgung und eine sichere Pensionsvorsorge. Aktuell sind rund 8,4 Millionen Menschen anspruchsberechtigt - Versicherte und mitversicherte Angehörige. Im Dachverband der österreichischen Sozialversicherung sind alle Sozialversicherungsträger zur Wahrnehmung gemeinsamer Interessen und zur Koordinierung der Tätigkeiten der einzelnen Sozialversicherungsträger zusammengeschlossen. Er ist somit das organisatorische Dach über der solidarischen Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung Österreich. Im Rahmen der gesetzlichen Aufgaben obliegt der Sozialversicherung auch die Stärkung der Gesundheitskompetenz sowie die Förderung von Gesundheit in den relevanten Lebenswelten. Im Sinne der strategischen Zielsetzung mehr gesunde Lebensjahre für alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen, ist dem Dachverband die Zusammenarbeit mit den relevanten Akteurinnen und Akteuren ein zentrales Anliegen.

NETZWERKPARTNER



DER ÖSTERREICHISCHE STÄDTEBUND

Der Österreichische Städtebund ist die kommunale Interessenvertretung von ca. 250 Städten und größeren Gemeinden. Etwa 65 Prozent der Bevölkerung und 71 Prozent der Arbeitsplätze befinden sich in Ballungsräumen. Mitglieder des Städtebundes sind neben Wien und den Landeshauptstädten praktisch alle Gemeinden mit über 10.000 Einwohner:innen. Die Mitgliedschaft ist freiwillig. Der Österreichische Städtebund ist Gesprächspartner für die Regierung auf Bundes- und Landesebene und ist in der Bundesverfassung (Art. 115 Abs.3) ausdrücklich erwähnt.

DER DACHVERBAND DES FACHVERBANDES DER LEITENDEN GEMEINDEBEDIENTETEN ÖSTERREICHS (FLGÖ)



Der Dachverband vertritt alle leitenden Gemeindebediensteten in Österreich. Es gibt 8 Landesverbände, Regionsorganisationen und Bezirksverbände. Der Dachverband hat sich folgende Ziele gesetzt:

- Förderung der Aus- und Weiterbildung der leitenden Gemeindebediensteten
- Förderung der gegenseitigen Unterstützung der leitenden Gemeindebediensteten
- Optimierung der Beziehungskultur zwischen Politik und Verwaltung
- Setzung von Maßnahmen für die Erreichung eines modernen Verwaltungsmanagements in den österreichischen Gemeinden

Eine umfassende Ausbildung der Amtsleiter:innen ist ein zentrales Anliegen des FLGÖ. Der FLGÖ steht zu sozialer Unterstützung und Wertschätzung als Kernelemente einer „gesunden Führung“ in den Rathäusern.

ANMELDUNG

ACHTUNG: Die Anmeldung für alle Seminare – außer die Online-Webinare erfolgt ausschließlich per Online-Registrierung unter: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erstmalige Nutzer:innen registrieren sich bitte zuerst in der FGÖ-Kontaktdatenbank unter **<https://kontaktdatenbank.fgoe.org>** und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach Erhalt der Zusage wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.

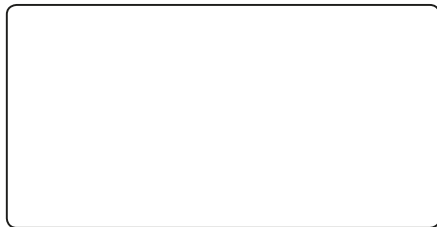
KOSTEN

- 200 € pro Person für Seminar „WIE GEHT'S“, „GEMEINSAM FÜR EIN GESUNDES KLIMA“ und „CHEFSACHE“ sowie für „ANERKENNUNG? WIRKT!“
- 300 € pro Person für Seminar „VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT“
- Die Online-Webinare sind kostenlos.

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH, des österreichischen Gemeindebundes und vom Dachverband der Sozialversicherung finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind Seminarteilnahme, Seminarunterlagen, Nächtigung und Vollverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind alle Getränke.

Teilnahmekonditionen:

Wir bitten Sie, die im Seminar kalender angegebenen Anmeldefristen von zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin einzuhalten. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Stornogebühr entspricht der Höhe der Seminargebühr. Es kann keine Rückerstattung erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen.



Veranstaltungsorganisation:

Fonds Gesundes Österreich
Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich GmbH
Für den Inhalt verantwortlich:
Ing. Petra Gajar
E-Mail: petra.gajar@goeg.at
Tel.: 01/ 895 04 00-712, Fax: 895 04 00-720