



Wissen vernetzt – LehrerInnengesundheit
30. September 2010
Fachschule für Tourismus, Oberwollanig

Programm

ab 9.00 Uhr	Registrierung & Anmeldung zu den Workshops
9.30	Begrüßung
9.40	Einstieg in das Thema LehrerInnengesundheit
10.10	Projekte zum Thema umsetzen: Wie kann GIVE unterstützen?
10.30	PAUSE
10.50	Bewegter Einstieg
11.00	Impulsreferat Chance Stress Melanie Košutnik-Sutterlüty (Trainerin & Coach)
12.00	Referat Mittagessen macht nicht nur satt! Mag. Evelyn Schainitzer (Gourmet Menüservice)
12.30	MITTAGSPAUSE Gourmet – Österreichs führender Menüservice lädt ein zum Mittagsbuffet
13.30	Einteilung in die Workshops
13.40	Parallele Workshops (siehe Seite 2)
15.10	PAUSE und Rückkehr ins Plenum
15.20	open fishnet Reflexion zu den Workshops
15.45	Resümee & Feedback
16.00	ENDE

Kurzinfos zur den Workshops

Workshop 1

Good Vibrations – herztelligent leben und arbeiten

Gesundheit und seelische Stabilität sind wichtige Grundpfeiler eines erfolgreichen und erfüllten Berufslebens. Stress und Störungen der biologischen Rhythmik sind grundlegende Probleme, die die Gesundheit sowohl im Privat- als auch im Berufsleben beeinträchtigen können. Sind wir aber einmal in einer Stressspirale gefangen, gelingt es nur mehr schwer, Zugang zu „intelligenten“ Lösungen zu finden. Vor allem, weil für uns Intelligenz meist nur im Kopf stattfindet und gerade in Ausnahmesituationen die Verbindung „dorthin“ blockiert ist. Doch es gibt eine andere Art von Intelligenz, die es noch zu entdecken und zu nutzen gilt: die Herztelligenz.

Dieser Begriff beschreibt das Herz als ein intelligentes System, das sowohl Emotionen als auch die Gedanken ins Gleichgewicht und in Kohärenz bringen kann. Die hier angewandte neue Methode zur aktiven Gesundheitsförderung basiert auf aktuellen Forschungen in der Neurokardiologie, Chronobiologie und Motivationspsychologie.

Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, Stresssituationen sicher zu bewältigen: Sie ändern Ihre physiologischen und emotionalen Reaktionsweisen in Phasen erhöhter Belastung und stärken so Ihre physiologische und emotionale Gesundheit. Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit in akuten und chronischen Belastungssituationen. Gleichzeitig wird Ihre Fähigkeit, Konfliktsituationen produktiv und kreativ zu bewältigen, gefördert.

Im Workshop beginnen wir mit den ersten Schritten dieses leicht zu erlernenden Übungsprogrammes.

Referentin: **Melanie Košutnik-Sutterlüty**

Workshop 2

Leben im Wandel

In der Zeit zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr brechen oft langjährige Lebensstrukturen (Familie, Beruf) auf, körperliche und psychische Veränderungen treten ein und vieles im Leben ist neu zu ordnen. Dieser Lebensabschnitt wird von vielen Menschen genutzt, um Bilanz zu ziehen oder ihrem Leben einen neuen Sinn zu geben. Diese Neuorientierung fällt nicht immer leicht. Die Erwartungen anderer, aber auch das eigene Perfektionsstreben können Hindernisse sein. Der Workshop richtet sich an Menschen, die ihr Leben bewusster gestalten, ihren Selbstwert stärken und sich besser abgrenzen wollen.

Referentin: **Mag.^a Karin Wernig**, Studium der Psychologie, Diplomkrankenschwester