Anhang

# Bildungsangebote Schwerpunkt Healthy Ageing

| **Führung**<br>Anmeldung unter salk.at/bildung → Führungs- und Managementkompetenz | |
|---|---|
| **Lass was von dir hören…**<br>mit Christian Michael, MA<br><br>17.05.2023<br>21.06.2023<br>06.09.2023<br><br>jeweils 17:00-18:30 Uhr | Stimme und Atmung in Verbindung mit Bewegung im Raum lösen Spannungen im Körper und reduzieren Stress.<br><br>QuickSteps für mehr Resilienz mit Opernsänger und Resilienztrainer Christian MICHAEL, MA |
| **Führungs-Impuls-Workshop: Führung - (K)eine Frage des Alters?**<br>mit Alfred Freudenthaler, MSc<br><br>15.05.2023<br>01.06.2023<br>20.09.2023<br><br>jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr | Die Seminarinhalte im Einzelnen:<br>• Was ist eine Generation?<br>• Generationsspezifische Unterschiede und Vorurteile sowie die Fakten dazu?<br>• JUNG führt ALT und ALT führt JUNG - Was es zu beachten gibt ...<br>• Führen mit Coaching-Tools<br><br>Ziel des Seminars:<br><br>• Führungspersonen wissen, wie sie in ihren Teams Generationenmanagement im Alltag integrieren und nehmen dieses als Führungsaufgabe wahr<br>• Verständnis für die vier aktuell im Arbeitsleben stehenden Generationen schaffen |
| **Gute Führung in unsicheren Zeiten – psychosoziale Stärkung & Wir Gefühl**<br>mit Prof. Dr. Clemens Hausmann<br><br>03.07.2023 14:00 – 15:30 Uhr<br>03.07.2023 15:45 – 17:15 Uhr | Unsere Mitarbeitenden sind täglich multipel (an-)gefordert: Hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Personalmangel, Pandemie, Ukraine-Krieg, etc.<br><br>Damit die Mitarbeitenden ihre Motivation und Leistungsfähigkeit möglichst erhalten, können Vorgesetzte wesentliche Schritte setzen. Im Seminar werden dazu konkrete Schritte und ihre praktische Umsetzung besprochen. |

| **Achtsamkeit – Lebensphasengestaltung - Resilienz**<br>Anmeldung unter salk.at/bildung → Persönliche und soziale Kompetenzen | |
|---|---|
| **Lass was von dir hören…**<br>mit Christian Michael, MA<br><br>17.05.2023<br>21.06.2023<br>06.09.2023<br><br>jeweils 15:30-17:00 Uhr | Stimme und Atmung in Verbindung mit Bewegung im Raum lösen Spannungen im Körper und reduzieren Stress.<br><br>QuickSteps für mehr Resilienz mit Opernsänger und Resilienztrainer Christian MICHAEL, MA |
| **Achtsamkeitstraining nach MBSR**<br>mit Mag. Melanie Müller<br><br>30.05.2023<br>20.09.2023<br><br>jeweils 08:30 – 17:00 Uhr | Im Rahmen des Achtsamkeitstages sollen den TeilnehmerInnen die theoretischen Grundlagen von Achtsamkeit (nach MBSR), neuere Erkenntnisse der Stressforschung und Neurowissenschaften sowie praktische Übungen vermittelt werden.<br><br>Die Basisübungen des MBSR sind zentrale Inhalte dieses Seminars (z.B. Body Scan, Atem- bzw. Sitz- und Gehmeditation, Achtsames Yoga).<br><br>Neben einem Erfahrungsaustausch und der Klärung von Fragen soll vor allem auch der Transfer in den Alltag (z.B. Achtsamkeit im Alltag,<br>Stresskompetenz im Beruf, eigene Übungspraxis) ermöglicht werden. |
| **Bewusste Lebensphasengestaltung 50 plus**<br>mit Alfred Freudenthaler, MSc<br><br>06.06.2023 09:00 – 17:00 Uhr | Die Seminarinhalte im Einzelnen:<br><br>• Lebensphasen und Lebensbalance<br>• Persönliche Standortbestimmung<br>• Positive Zukunftsbilder<br>• Meiner Energiepotentiale und persönliche Stärken<br>• Persönliche Ziele und Maßnahmen<br><br>Ziel ist, dass die Teilnehmenden:<br><br>• Ziele und Perspektiven für die nächsten Jahre finden<br>• die persönliche Lebensbalance analysieren und daraus Maßnahmen ableiten können |

| **Ernährung**<br>Anmeldung unter salk.at/bildung → Fach- und Methodenkompetenz: interdisziplinär | |
|---|---|
| **Fit im Job – Brainfood**<br>mit Elisa Hefner, BSc MSc<br><br>27.03.2023<br>17.04.2023 (St. Veit)<br>21.08.2023<br>05.10.2023<br>05.12.2023<br><br>jeweils 13:00 – 17:00 Uhr | Es geht so einfach!<br><br>Wie können gesunde Lebensmittel im Berufsalltag eingebaut werden? Worauf kommt es täglich an, und wie lässt sich gesunde Ernährung einfach umsetzen?<br>Bei diesem Workshop wird das Bewusstsein für gesunde Ernährung gefördert. Der Fokus liegt darauf, mit einfachen Mitteln ein ausgewogenes Essverhalten in den oft stressigen Alltag miteinzubauen und umzusetzen.<br><br>Die Seminarinhalte im Einzelnen:<br><br>• Grundlagen gesunder Ernährung<br>• Energie- und Nährstoffbedarf, Gehirnstoffwechsel<br>• Brainfood - welche Lebensmittel sind das?<br>• Umsetzung in der Praxis anhand von Lebensmittelbeispielen<br>• Genussregeln |
| **Fit im Job - Richtig essen und trinken für eine bessere Ernährung im Arbeitsalltag**<br>mit Elisa Hefner, BSc MSc<br><br>27.06.2023<br>13.09.2023<br>27.09.2023 (Tamsweg)<br><br>jeweils 08:00 – 12:00 Uhr | Auch wenn's schnell gehen muss, ist gesunde, ökologische Ernährung möglich!<br><br>Die Teilnehmenden erfahren im Workshop Facts zur Ernährung und bekommen Umsetzungstipps für den Arbeitsalltag.<br>Neben vielen Tipps und Ideen für gesundes Essen werden gesunde Kostproben anhand von Lebensmittel-Beispielen zubereitet.<br><br>Die Seminarinhalte im Einzelnen:<br><br>• Grundlagen gesunder Ernährung<br>• Richtig essen planen<br>• Vorteile ausgewählter Lebensmittel<br>• Praxisbeispiele und Ideen für gesundes Essen im Arbeitsalltag |