



## Kostenfreie Bildungsangebote zur Förderung der psychischen Gesundheit in Betrieben!

Folgende Angebote stehen den Interessent\*innen zur Wahl. Entsprechend individueller Interessen und Bedürfnisse kann der passende Kurs, Vortrag oder Workshop ausgesucht werden:

### Kein Stress mit dem richtigen Zeitmanagement

**Kurzbeschreibung:** Sogar Zeit will heute schon gemanagt werden. Aber zunächst stellt sich die Frage: Wollen Sie überhaupt mehr Zeit haben und wenn ja, wofür? Sind Sie Ihren Zeitdieben schon auf der Spur?

Im Workshop werden unterschiedliche Aspekte eines erfolgreichen Zeitmanagements kennengelernt. Die Teilnehmer\*innen werden mit Methoden vertraut, die in der Planung und Organisation des beruflichen und/oder privaten Alltags unterstützen. Es wird erlernt den Fokus und die innere Gelassenheit zu trainieren. Durch eingebaute Übungen findet ein direkter Transfer in die Praxis statt.

**Ziele:** Zeitmanagement richtig verstehen und anwenden können bildet den Ausgangspunkt für alle weiteren Überlegungen. Gemeinsam werden der Umgang und die Differenzierung von Aufgaben und Ihre persönliche Wahrnehmung geübt. Es fällt leichter, Prioritäten zu setzen und die Teilnehmer\*innen verbessern ihren Output. Dies wirkt sich auf das gesamte Umfeld aus.

**Methoden:** Theoretische Inputs & Modelle, Übungen, praktische Tipps und Impulse, Transfer in den Alltag, Reflexion & Feedback, Gegenseitiger Austausch & Diskussion

**Bildungsformat:** Workshop

**Dauer:** 1 x 8 Unterrichtseinheiten oder 2 x 4 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

### Wach und aktiv in den Tag

**Kurzbeschreibung:** Aktivierung und Training mit dem eigenen Körpergewicht: Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Abgeschlossen wird die Einheit mit Dehnübungen. Der Fokus liegt auf der Stärkung des gesamten Körpers sowie der Ausdauer. Die Übungen können einfach in den Alltag integriert werden. Für jene die die Abwechslung lieben gibt es zahlreiche Variationsideen.

**Bildungsformat:** Bewegungseinheit (in Präsenz oder online)

**Dauer:** 1 x 1 Unterrichtseinheiten  
**Gruppengröße:** max. 15 Personen

### Immer müde! Warum?

**Kurzbeschreibung:** Weit weg vom Medizinerlatein wird sehr praxis- und lebensnahe in einem Arztvortrag erläutert, wann Müdigkeit pathologisch wird, welche Abklärungs- und Therapiemaßnahmen zur Verfügung stehen. Die Rolle einer guten Mikronährstoffversorgung für ein funktionierendes Nervensystem wird beleuchtet. Sinn und Unsinn von Supplementen und Nahrungsergänzungsmitteln für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit werden reflektiert.

**Bildungsformat:** Vortrag (auch als Webinar)  
**Dauer:** 1 x 2,5 Unterrichtseinheiten  
**Gruppengröße:** max. 25 Personen

### Erholsamer gesunder Schlaf – mit natürlicher Unterstützung

**Kurzbeschreibung:** Gesunder und erholsamer Schlaf hilft uns die täglichen Herausforderungen zu meistern und unseren Körper gesund zu halten. Leider stellt sich dieser nicht immer ohne weiteres ein. In diesem Vortrag sprechen wir über natürliche Möglichkeiten unsere Schlafqualität zu verbessern. Wir sprechen über Schlafrhythmus und Biologie, schlaf- und entspannungsfördernde Kräuter und ätherische Öle, Entspannungstechniken. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam ein entspannendes Wohlfühlprodukt aus natürlichen Zutaten her.

**Bildungsformat:** Vortrag (auch als Webinar möglich)  
**Dauer:** 1 x 3 Unterrichtseinheiten  
**Gruppengröße:** max. 15 Personen

### Schlafstörungen bekämpfen mit TCM

**Kurzbeschreibung:** Die regenerierende Kraft eines langen, tiefen Schlafes scheint für viele Menschen in Vergessenheit geraten zu sein. Doch gerade im natürlichen, gesunden Schlaf finden Körper und Geist die Erholung, die sie brauchen um sich zu regenerieren und neu zu ordnen. Die TCM stellt uns altbewährtes Wissen zur Verfügung um hierbei wertvolle Unterstützung zu bieten.

**Bildungsformat:** Vortrag (auch als Webinar)  
**Dauer:** 1x 2 Unterrichtseinheiten  
**Gruppengröße:** max. 15 Personen

### Richtige Ernährung nach Erkrankungen

**Kurzbeschreibung:** Nach Krankheiten hilft auch Ernährung, wieder Kraft zu schöpfen. Welche Lebensmittel und Nährstoffe sind nun besonders wichtig? Der Workshop gibt einen

Überblick über wichtige Bausteine der täglichen Ernährung für Kraft, Freude und Abwehrstärkung.

**Bildungsformat:** Vortrag (auch als Webinar)

**Dauer:** 1x 2,5 Unterrichtseinheiten

## Gesunder Schlaf (Auswirkungen von Covid-19)

**Kurzbeschreibung:** Um die Gesundheit zu erhalten und möglichen Gesundheitsrisiken vorzubeugen, werden Strategien zur aktiven und gesunden Lebensgestaltung vermittelt. Im Vordergrund steht dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz, d.h. sich selbst und bewusst für seine Gesundheit stark zu machen.

Themenbereiche und Lernziele: Schlafmythen überdenken, Tipps zum Umgang mit Schichtarbeit, Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen, regelmäßige Pausengestaltung, Förderung eines gesunden Schlafs, Ernährung, Bewegung, Hausmittel, Ursachen von Schlafstörungen und Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit speziell bei Schichtarbeit, Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Förderung gesunden Schlafs, Aktivierung/Unterstützung sich für einen gesunden Lebensstil stark zu machen (Selbsthilfestrategien).

**Bildungsformat:** Vortrag/Workshop

**Dauer:** 2 x 4 Unterrichtseinheiten oder 1 x 8 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

## Das Stress-weg-Training: Stressbewältigung in 6 Schritten

**Kurzbeschreibung:** Stress am Arbeitsplatz, Leistungsstress, Beziehungsstress, Freizeitstress usw. Es gibt kaum einen Bereich im alltäglichen Leben, der nicht mit diesem Begriff assoziiert wird. Allerdings wird Stress oft als eine äußere Plage missverstanden, der man quasi ausgeliefert ist. Körperliche, seelische und individuelle Aspekte tragen jedoch ihr Wesentliches zum Stressgeschehen bei. Die gute Nachricht: Stressbewältigung lässt sich trainieren.

Grundlegendes Wissen über die Entstehung und Auswirkungen von Stress und Erweiterung von Kompetenzen zur Stressbewältigung in einem mehrwöchigen Training. Erproben von verschiedenen Übungen zur Entspannung und des Loslassens und entwickeln förderlicher Denkweisen und Einstellungen (Mentaltraining). Darüber hinaus wird die Wahrnehmung für und in Stresssituationen geschärft und entsprechende Problemlösestrategien trainiert. Neben ressourcenorientierten Methoden zur Stressreduktion im Allgemeinen eignen sich die Teilnehmenden Strategien für den Akut-Fall an. Die Auseinandersetzung mit der persönlichen Haltung, eigenen Denk-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster bilden einen wichtigen Bestandteil.

**Bildungsformat:** Vortrag/Workshop

**Dauer:** 6 x 4 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

## Lass Belastendes los!

**Kurzbeschreibung:** Das traditionelle Bogenschießen ist ein Zusammenspiel aus Geist und Körper. Der Umgang mit Pfeil und Bogen fördert die innere Ruhe und hilft, Blockaden zu lösen und Stresszustände abzubauen. Mental fokussiert Ziele ansteuern und Ballast loslassen. Das intuitive Bogenschießen fördert die mentale Widerstandskraft. Als körperliches Training dient es vor allem der Kräftigung der gesamten Oberkörpermuskulatur.

**Bildungsformat:** Vortrag/Workshop

**Dauer:** 2 x 4 Unterrichtseinheiten oder 1 x 8 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

## „Raus aus dem Alltagstrott – Auszeit für Eltern“

**Kurzbeschreibung:** Elternsein ist eine der schönsten und gleichzeitig eine der herausforderndsten Aufgaben. Zwischen Berufsleben und Familienorganisation bleibt im Alltag oft wenig Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse – Stress, Erschöpfung, Überforderung machen sich breit und belasten das Familienleben.

In diesem Workshop werden Kraftquellen und Ressourcen entdeckt und Methoden erlernt um wieder zu mehr Leichtigkeit und Freude zu finden.

**Bildungsformat:** Workshop

**Dauer:** 1 x 4,5 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

## Der „Generationenclash“ Pre- und Post-Covid-19

**Kurzbeschreibung:** Verschiedene Arbeits-Generationen mit unterschiedlichen Ausbildungen und Erfahrungen, abweichenden Verträgen und teilweise sehr unterschiedlichen Wertvorstellungen bergen viel Konfliktpotenzial. Jede dieser Gruppen ist geprägt von ihren technologischen Möglichkeiten, ihren gesellschaftlichen Normvorstellungen und ihren positiven sowie negativen Erfahrungen mit der Generation über ihnen. Diese Vielfalt lässt sich produktiv nutzen. Dabei kann es hilfreich sein, sich selber kritisch einzuordnen, Erfahrungen zu reflektieren und sich mit den eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen. Durch Covid-19 haben sich vielleicht manche Personen verändert, sind nicht mehr wie „früher“.

Es erfolgt eine spannende Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Entwicklungen und Perspektiven sowie der kritischen Reflexion der eigenen Erfahrungen, Einstellungen und Werte. Die daraus resultierenden Dynamiken im Hinblick auf das Zusammenarbeiten und Zusammenleben werden untersucht und das Konflikt- und Kooperationspotenzial analysiert.

Als Ziel wird die Schärfung der Wahrnehmung über die Möglichkeiten und den Nutzen der Generationenbetrachtung verfolgt. Die Teilnehmenden erhalten „Age-Diversity-Tools“, reflektieren Konflikt- und Wertesysteme und fokussieren auf Lösungs- und Kommunikationswege.

**Bildungsformat:** Vortrag

**Dauer:** 1 x 8 Unterrichtseinheiten oder 2 x 4 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 25 Personen

## Leben und arbeiten nach (mit) Erkrankungen

**Kurzbeschreibung:** Überlastungsreaktionen näher betrachtet Was passiert, wenn ich nicht mehr belastbar bin? Welche Strategien können angewendet werden, um die neue Lebenssituation und sich selbst in dieser anzunehmen. Ressourcenübungen und Techniken um den Fokus wieder auf die positiven Aspekte lenken zu können. Mögliche Techniken zur Entspannung und zum Sammeln neuer Energie / Stressmanagement. Theoretischer Input gepaart mit praktischen Übungen und Austausch

**Bildungsformat:** Vortrag /Workshop

**Dauer:** 1 x 4 Unterrichtseinheiten

**Gruppengröße:** max. 15 Personen

## Mitarbeiter\*innenführung im Home- und/oder -Office

**Kurzbeschreibung:** Global gesehen hat die Arbeitswelt wohl einen der größten Change-Prozesse seit dem Beginn der Digitalisierung erlebt. Innerhalb kürzester Zeit waren wir gefordert unter völlig ungewissen Bedingungen ein außerordentlich hohes Maß an Flexibilität und Anpassung zu zeigen. Dabei weiß man, dass Unsicherheiten und ständige Neuordnung zu den Top-Belastungen des Arbeitsalltages gehören. Es ist wichtig zu realisieren, dass die veränderten Dynamiken und Arbeitsabläufe vieler Teams eine Veränderung in der Praxis der Führung bedeuten. Wer das rechtzeitig erkennt, ist klar im Vorteil und kann nicht nur Reibungs- und Qualitätsverluste vermeiden, sondern eine gestärkte „WIR-Identität“ hervorbringen.

In einem gemeinsamen Training werden der Zusammenhalt und die (virtuelle) Zusammenarbeit im Team gestärkt. Sie behalten den Überblick und reflektieren die aktuellen Anforderungen und Erwartungen. Team-Kommunikation, Steuerung, Selbststeuerung und eine Integration der neuen Erfahrungen in die Arbeitspraxis bilden die zentralen Themen.

**Ziele:** Sensibilisierung für die veränderten Bedürfnisse und Anforderungen bei der Führung von Teams im Home- und/oder Office sowie Erweiterung der Methoden- und Handlungskompetenzen. Kennenlernen von Online-Tools, die Online-Meetings spannender und effizienter machen.

**Bildungsformat:** Vortrag / Workshop

**Dauer:** 1 x 8 Unterrichtseinheiten (präsent) oder 1 x 4 Unterrichtseinheiten (online)

**Gruppengröße:** max. 15 Personen

## Bewegter Körper, bewegter Geist – sich nach schwierigen Erkrankungen wieder sportliche Ziele setzen

**Kurzbeschreibung:** Von null auf fünf Kilometer und damit das Laufen für sich als Methode zur Erholung finden. In kleinen Gruppen zu je 4 Personen wird im Zeitraum von 12 Wochen auf das Ziel der ersten durchgelaufenen fünf Kilometer trainiert. Eine Berücksichtigung von Einschränkungen durch Erkrankung wird durch den Trainer sichergestellt. Individuelle Trai-

ningspläne, gemeinsame Lauftermine, mentale Tipps, Sinn- und Unsinn von Trainingsmethoden werden in der Gruppe reflektiert. Bei Bedarf wird auf andere Ausdauersportarten wie Nordic-Walking zurückgegriffen.

**Bildungsformat:** Bewegungseinheiten, Reflexion und Erstellung individueller Pläne  
**Dauer:** 6 Unterrichtseinheiten  
**Gruppengröße:** 4 Personen

**INFORMATIONEN & ANMELDUNG:**

Die Kärntner Volkshochschulen – Klagenfurt

Mag.a Christina Juritsch

Tel: 050 477 7003 | E-Mail: [c.juritsch@vhsktn.at](mailto:c.juritsch@vhsktn.at)