

## Wie geht's? Digitales Miteinander.

„Eine Stunde - ein Thema“

Digitale Vortragsreihe für Bürgermeister/innen und Amtsleiter/innen

Mit dem Fortbildungsprogramm „Wie geht's?“ bietet der Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit dem Österreichischen Gemeindebund ein jährliches 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. Jetzt wird dieses Programm durch digitale Beiträge erweitert. Mit dem Konzept „eine Stunde - ein Thema“ setzen wir die Anforderung an Digitalisierung auch im Fortbildungsbereich des kommunalen Settings um.

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. 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.

Als Führungskraft sind Sie mehrfach gefordert: Ihre eigene Resilienz zu stärken, aber auch die Ihrer Gemeinde und deren Bürgerinnen und Bürger.

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 Jahren“(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 kostenlose Angebot entspricht dem Prinzip „Eine Stunde - ein Thema“ und soll diesen Anforderungen gerecht werden und kann ergänzend zu den 3-tägigen Präsenzveranstaltungen gebucht/genützt werden.

Ziele des digitalen Angebots:

- Teaser zur Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten, Theorien und Praxiseinheiten
- Vermittlung zu Inhalten zur Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit. Die Themenfelder umfassen u.a.: Umgang Krisen, Gesunde Führungsarbeit, Resilienz- und Krisenkompetenz aber auch Klassiker wie Bewegung und Ernährung.
- die Anregung zu verstärktem Austausch und Kooperation auf regionaler und institutioneller Ebene und damit ein verstärktes „capacity building“ in der kommunalen Gesundheitsförderung
- Anregung zur Teilnahme an den 3-tägigen Präsenzveranstaltungen
- Gelegenheit zur Reflexion und gemeinsam Lösungsansätze zu diskutieren. Ebenso stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt: Sich selbst gesund zu fühlen, gut mit herausfordernden Situationen

### Inhalte und Design

Um hier einem vielfältigen Anspruch gerecht zu werden, sind 6 Einheiten zu jeweils 1-1,5h geplant. Die 6 Module werden ab Mitte August einmal wöchentlich zur jeweils selben Zeit gesendet.

Sendezeit: jeweils ab Donnerstag 16:00 Uhr. 12.08.2021, 19.08.2021, 26.08.2021, 02.09.2021, 09.09.2021, 13.09.2021

Sendedauer: 60 min., die Bewegungsschwerpunkte werden mit 90 min. umgesetzt werden.

Umsetzungsformat: Zoom, mit Anmeldung, kostenlos

Gerade unter dem Aspekt der Prozessbegleitung und Netzwerkentwicklung wird danach die Teilnahme an den Seminaren „Wie geht's?“ in Präsenzformaten empfohlen.

## Modulübersicht

<b>Modul 1</b>	<b>Module 2</b>	<b>Modul 3</b>	<b>Modul 4</b>	<b>Modul 5</b>	<b>Modul 6</b>
<i>Neue Esskultur – Chance oder Risiko?</i>	<i>Gesund bleibt, wer sich bewegt! Fit in 1 Minute - fitter in 5 Minuten</i>	<i>„Auch das geht vorbei...“ Mehr Klarheit durch Achtsame Selbstführung!</i>	<i>Gesundes Führen, Anerkennung und Wertschätzung</i>	<i>Die Big 5 im Alltag- Ressourcenstärkung mit Bewegung und Sport</i>	<i>„GUAT BEINAND“ - WIE WIR IN ZEITEN VON COVID CO-FIT WERDEN</i>
12.08.2021 16:00 Uhr	19.08.2021 16:00-17:30 Uhr	26.08.2021 16:00 Uhr	02.09.2021 16:00 Uhr	09.09.2021 16:00-17:30 Uhr	13.09.2021 16:00 Uhr
Mag. Angelika Stöckler MPH	Dr. Hannes Pratscher	Mag. Sabine Schuster	Mag. Gernot Scheucher und Peter Mörwald	Mag <sup>a</sup> . Alexandra Benn-Ibler, MAS	Gerald Koller
Zoom-Meeting beitreten <a href="https://us02web.zoom.us/j/85744814331">https://us02web.zoom.us/j/85744814331</a>	Zoom-Meeting beitreten <a href="https://us02web.zoom.us/j/85933742353">https://us02web.zoom.us/j/85933742353</a>	Zoom-Meeting beitreten <a href="https://us02web.zoom.us/j/89620528767">https://us02web.zoom.us/j/89620528767</a>	Zoom-Meeting beitreten <a href="https://us02web.zoom.us/j/84476080869">https://us02web.zoom.us/j/84476080869</a>	Zoom-Meeting beitreten <a href="https://us02web.zoom.us/j/84212850512">https://us02web.zoom.us/j/84212850512</a>	Zoom-Meeting beitreten <a href="https://us02web.zoom.us/j/89646960723">https://us02web.zoom.us/j/89646960723</a>
Meeting-ID: 857 4481 4331 Kenncode: 680319	Meeting-ID: 859 3374 2353 Kenncode: 788865	Meeting-ID: 896 2052 8767 Kenncode: 222418	Meeting-ID: 844 7608 0869 Kenncode: 344164	Meeting-ID: 842 1285 0512 Kenncode: 804971	Meeting-ID: 896 4696 0723 Kenncode: 557083

## Die Module

### Modul 1

#### Neue Esskultur – Chance oder Risiko? Impulse von Angelika Stöckler



Covid-19 und der damit verbundene Digitalisierungsschub sowie wachsendes Bewusstsein für Klimaschutz haben unser Ernährungsverhalten merkbar verändert. Im Wesentlichen zeichnen sich zwei gegenläufige Trends ab, die sich nachweislich auf die Gesundheit und die Umwelt auswirken.

Was kennzeichnet die neuen Ernährungsmuster und ihre Folgen? Welche Potentiale und Risiken birgt die rasante Digitalisierung im Ernährungsbereich? Woran können wir uns orientieren, angesichts der Flut an Information und Angeboten? Was sind die maßgeblichen Hebel für Gesundheit und starke Abwehrkräfte? Und wie schaffen wir es, gute Absichten lust- und genussvoll in die Praxis zu bringen?

Ich freue mich Impulse geben zu dürfen und auf den Erfahrungsaustausch.

Mag. Angelika Stöckler MPH, Ernährungswissenschaftlerin, Master of Public Health und Pädagogin. [angelika-stoeckler.at](mailto:angelika-stoeckler.at)

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/85744814331>

Meeting-ID: 857 4481 4331

Kenncode: 680319

[Anmeldung hier](#)

### Modul 2

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



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.

Dr. Hannes Pratscher, Sportwissenschaftler und Bewegungstrainer, [www.pratscher.at](http://www.pratscher.at)

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/85933742353>

Meeting-ID: 859 3374 2353

Kenncode: 788865

[Anmeldung hier](#)

### Modul 3

„Auch das geht vorbei...“

**Mehr Klarheit durch achtsame Selbstführung!**

**Begleitet von Sabine Schuster**



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!

Referentin/Trainerin: Mag. Sabine Schuster, [www.achtsamkeit.or.at](http://www.achtsamkeit.or.at)

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/89620528767>

Meeting-ID: 896 2052 8767

Kenncode: 222418

[Anmeldung hier](#)

### Modul 4

**Führen in polarisierenden Zeiten - „eine Zerreißprobe“**

**Ein Dialog mit Gernot Scheucher und Peter Mörwald**



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.

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/84476080869>

Meeting-ID: 844 7608 0869

Kenncode: 344164

[Anmeldung hier](#)

## Modul 5

### The BIG 5 - Bausteine zu „Mehr“ an Bewegung und Wohlbefinden mit Alexandra Benn-Ibler



Bewegung und Sport wirken auf körperlicher, geistig-seelischer und sozialer Ebene. Die „Big 5“ (Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) werden hier in Form von kleinen „Bewegungsportionen“ gegeben. Sie sind praktische Impulse zur Stärkung unserer Gesundheit und können wesentlich zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beitragen und sie können uns bei der Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen) im Alltag unterstützen.

Die psychischen, emotionalen und verhaltensbedingten Folgen des letzten Jahres werden mittlerweile ebenfalls durch einige Studien belegt. Die psychosozialen Belastungen werden u.a. mit ungesunder Lebensführung in Verbindung gebracht, wobei neben der sozialen Abstand, einer schlechteren Schlafqualität, einem erhöhten Schmerzaufkommen, ungesundem Ernährungsverhalten auch die geringe körperliche Aktivität ein weiterer ausschlaggebender Grund für diese Belastungen darstellt.

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Benn-Ibler, MAS: Sportwissenschaftlerin/ Trainingstherapeutin, Psychomotorikerin und Gesundheitsförderin

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/84212850512>

Meeting-ID: 842 1285 0512

Kenncode: 804971

[Anmeldung hier](#)

## Modul 6

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



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 essentielle 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.

Gerald Koller ist freier Pädagoge und Konstruktionsforscher. Er begleitet am Übergang von Gesundheit, Bildung und Gesellschaft Routen ins Neuland. Seit 2011 ist er als Ashoka Fellow Mitdenker im globalen Netzwerk making more health.

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/89646960723>

Meeting-ID: 896 4696 0723

Kenncode: 557083

[Anmeldung hier](#)