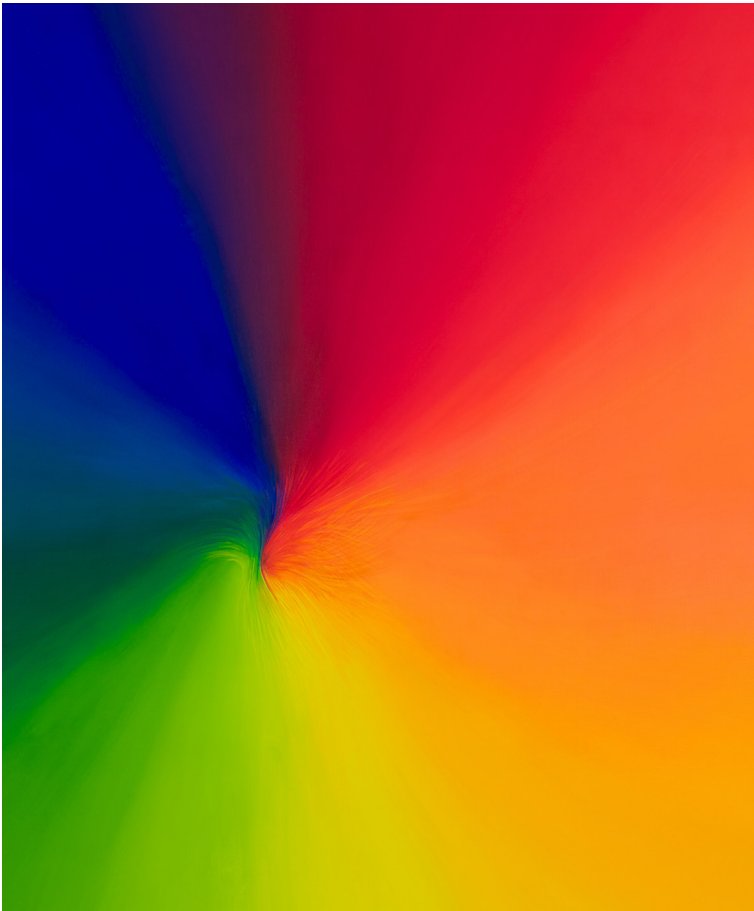


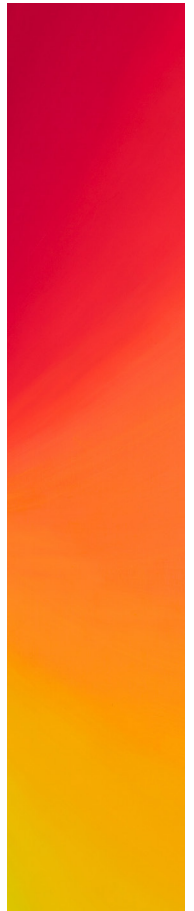


die
elisabethinen
gesundheit & leben

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



EMPOWERMEN
T



...ist dein Job ...ist unser Job

Impressum

*Inhalt/Konzept: Mag. Michaela Drexel, MAS
Gestaltung/Editorial Design/Layout: Le Ngoc Mai (ÖA)
Künstlerin/Titelbild: Ernestine Faux
Kunstwerk: INSIGHTS MDI® Scheelen Group
"http://www.ernestine-faux.com"
www.ernestine-faux.com
Titelbildfoto: Chris Zenz
Druck: Medienfabrik Graz
Datenschutzerklärung (Elisabethinen): für den Inhalt sind
die jeweiligen Autor*innen verantwortlich.*



...ist dein Job ...ist unser Job



Michaela Drexel

Vorwort

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bedeutet die Verbesserung von Arbeitsorganisation und Arbeitsbedingungen, die Förderung der aktiven Beteiligung der Mitarbeiter*innen und die Stärkung der persönlichen Kompetenzen. Dafür ist die aktive Beteiligung aller nötig. Das Europäische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung ENWHP definierte BGF bereits 1997 als „alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz“. Mit den Veranstaltungen (Workshops/sportlichen Aktivitäten) im Jahr 2022, soll die Betriebliche Gesundheitsförderung nicht nur als ein Unternehmensziel angesehen werden, sondern dazu beitragen, unsere Mitarbeiter*innen auf eine persönliche Ebene der Veränderung im Hinblick auf ihre Gesundheit zu bringen und die Möglichkeit zu bieten über die angebotenen Veranstaltungen gemeinsam zu reflektieren. Die Referent*innen bilden mit den Impulsen, eine breite Palette an Aspekten des Empowerments ab, unterstützen die Mitarbeiter*innen dabei individuell und kollektive Gesundheit für sich selbst und für die Organisation zu erreichen. Gesundheit ist ein Gleichgewichtsstadium „von Risikofaktoren und Schutzfak-

toren, wenn das eintritt, gelingt einem Menschen eine Bewältigung der inneren (körperlichen und psychischen) als auch äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen. (Hurrelmann, 2006, S. 146). Diese Veränderung kann nicht nur auf persönlicher Ebene beginnen, sondern im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt werden, die darauf fokussiert bestehenden Ressourcen und Gesundheitspotenziale der Mitarbeiter*innen positiv zu beeinflussen.

Literatur:

Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung ENWHP (1997): Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union. Luxemburger Deklaration des ENWHP.DOC (netzwerk-bgf.at) (zuletzt abgerufen Dezember 2021)

Hurrelmann, K. (2006): Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. 6. völlig überarb. Aufl. Weinheim: Juventa.

WIRBELSÄULENTRAINING I

„GESUNDER RÜCKEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE“

Datum:	ab 08. März. wöchentlich dienstags (08.03., 15.03., 22.03.; 29.03., 05.04.2022)	oder	ab 13. September wöchentlich dienstags (13.09., 20.09., 27.09.; 4.10., 11.10.2022)
Uhrzeit:	16.00 bis 17.00 Uhr		16.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Vortragssaal KHE I		Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung. Der Hauptteil beinhaltet sowohl sanfte Mobilisation, als auch anstrengendere Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, vor allem der Stütz- und Bewegungsmuskulatur. Die Übungen werden fließend miteinander verbunden, wobei Anspannung und Entspannung in gleichem Maße ihren Anteil haben.

Dabei wird besonders auf die richtige Ausrichtung der Knie, Schultern, Füße etc. geachtet, um auch im Alltag „Haltung“ zu zeigen. Die Stunde endet mit einer Endentspannung.

Zielgruppe:

Sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gerne in einer Gruppe vorbeugendes Kraft, Beweglichkeits- und Entspannungstraining durchführen möchten.

Bitte nehmen Sie Ihre eigene Gymnastikmatte mit
Die Teilnehmer*innenzahl ist auf **14 Personen/Kurs** begrenzt.

Anmeldung:

Bitte über das Mitarbeiter*innen-Portal /
Veranstaltungs-kalender



Anita Novak

Anita Novak (Trainerin)

Frau Anita Novak ist Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin auf der Chirurgischen Abteilung im Krankenhaus der Elisabethinen. Die gebürtige Grazerin absolvierte nach dem Diplom zur Gesundheits- und Krankenpflege die Ausbildung zur Yogagesundheitslehrerin mit therapeutischen Hintergrund. Seit 20 Jahren arbeitet sie schon bei den Elisabethinen, mit dem Grundgedanken, Menschen zu helfen, nicht nur auf der Abteilung, sondern ihr erworbenes Wissen auch in der Gesundheitsförderung für alle Menschen umzusetzen. Für sie steht dabei nicht die Leistung im Mittelpunkt ihres Trainings, sondern das Gefühl für den eigenen Körper durch die Rückengymnastik zu entwickeln. „Hat man dieses Gespür einmal inne, kann dieses in den Alltag mitgenommen und wann immer es dort Zuviel wird, mit kleinen Pause kompensiert werden.“

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) und Frau Anita Novak gerne zur Verfügung hier steht auch Anita für die Planung zur Verfügung !

Achtung das ist die zweite Möglichkeit in gleicher

Art und Weise, findet im KHE II statt.

ACHTSAMKEIT LEBEN

Datum: ab 25. März in regelmäßigen Abständen im Wechsel zwischen den Standorten KHE I und KHE II

Uhrzeit: 8.00 bis 13.00 Uhr Workshop

Ort: Vortragssaal KHE I oder KHE II
(siehe Veranstaltungskalender „Mitarbeiterportal“)

Inhalte:

In Achtsamkeit eingebettet, über Freud und Leid am Arbeitsplatz reflektieren. Oder einfach nur zur inneren Harmonie kommen: Das sind die Ziele dieses Angebotes.

Methoden aus der Achtsamkeitsarbeit, (Mindfulness based Stress Reduction), der achtsamen Körperarbeit und der Arbeitspsychologie kommen zum Einsatz. Ausgehend von der aktuellen Situation der Mitarbeiter*innen werden die Themenbereiche reflektiert und gangbare Wege aus der Belastung und Beanspruchung der Teilnehmer*innen erarbeitet. Achtsamkeitskompetenz wird erlernt und vertieft. So wird die Beziehung zum eigenen Körper und Vertrauen in die Kraft der Veränderung gefördert. Geduld und Verstehen führen zu Gelassenheit aber auch zu Akzeptanz für Dinge, die nicht geändert werden können.

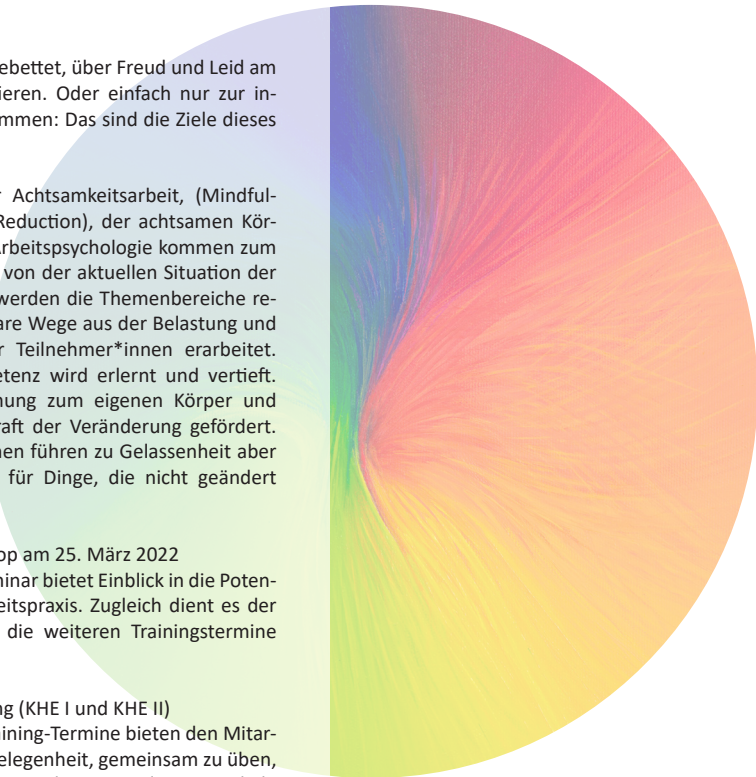
Einführungsworkshop am 25. März 2022

Das Einführungsseminar bietet Einblick in die Potenziale der Achtsamkeitspraxis. Zugleich dient es der Entscheidungshilfe, die weiteren Trainingstermine zu buchen.

Regelmäßige Training (KHE I und KHE II)

Die Achtsamkeitstraining-Termine bieten den Mitarbeiter*innen die Gelegenheit, gemeinsam zu üben, jedes Mal neue Übungen kennen zu lernen und aktuelle Themen einzubringen.

Teilnehmer*innen-Anzahl: mindestens **4 Personen**, maximal **12 Personen** begrenzt.



TERMINE 2022	STANDORT	ZEIT	ART DER VERANSTALTUNG
25.03. Freitag	KHE I	08:00-13:00 Uhr	Einführungsworkshop
06.04. Mittwoch	KHE I	15:30-16:30 Uhr	Training
28.04. Donnerstag	KHE II	15:30-16:30 Uhr	Training
05.05. Donnerstag	KHE I	16:00-17:00 Uhr	Training
02.06. Donnerstag	KHE II	15:30-16:30 Uhr	Training
08.09. Donnerstag	KHE II	15:30-16:30 Uhr	Training
22.09. Donnerstag	KHE I	15:30-16:30 Uhr	Training
13.10. Donnerstag	KHE II	15:30-16:30 Uhr	Training

Um Anmeldung wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.

Mirjam G. Fink, MSc (Trainerin)

Frau Mirjam G. Fink, MSc ist Allgemeine und Psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester (DGKS, DPGKS), Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege und Gesundheitspädagogik und Pflege-wissenschaft. Die gebürtige Steierin blickt auf einen reichen beruflichen Erfahrungsschatz im Gesundheits- und Sozialwesen zurück, seit 1992 Meditationstrainerin, ihre Aus- und Weiterbildungen umfassen Achtsamkeitslehrerin (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction und MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy) Breema® Instructor, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, (Gestalt-Therapie, Systemische Familien-Therapie, Verhaltens-Therapie), Arbeitsmedizinische Assistentin, Studium Psychosoziale Beratung und Gesundheitspädagogik / Pflegewissenschaft / Med. Psychologie. Als Mutter von drei erwachsenen Kindern und Oma sieht sie das Meditieren, auf unterschiedliche Art und Weise, in Begegnungen mit Mensch und Natur als Energietankstelle.

Sie freut sich darauf, mit Ihnen an der persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten und auf ein gutes Miteinander!

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Mirjam G. Fink

Workshop

Hilfreiche Reaktionen in Stress-Situationen

Umgang mit verbalen Angriffen

Datum: 31. März und 1. April 2021

Uhrzeit: 08.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

In den letzten Monaten hat sich für uns alle viel verändert. Die Belastungen am Arbeitsplatz haben sich vervielfacht. Streitereien, aggressive Sprache und verbale Angriffe belasten dabei zusätzlich.

Spielen Sie nicht mit! Steigen Sie aus!
Meistern Sie schwierige Gesprächssituationen, indem Sie auf Angriffe und Aggressivität mit konstruktiver Gesprächsführung reagieren.

Ziel:

Durch gezielte Übungen und Techniken trainieren Sie Ihre Kommunikationsfertigkeiten, damit Sie sich in schwierigen oder herausfordernden Gesprächssituationen der Situation gewachsen fühlen.

Teilnehmer*innen-Anzahl:

Mindestens **8 Personen**, und auf maximal **14 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **23. März 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten*

Referent*innen:
ROGI – Team

Sie unterstützen seit mehr als 2 Jahrzehnten Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen auf ihrem Weg zu einem kompetenten Umgang mit Emotionen im beruflichen Alltag.

Unsere Arbeitsschwerpunkte sind:

- Kommunikation und Konfliktlösung
- Selbstmanagement und Motivation
- Handlungsfähigkeit und Sozialkompetenz
- Rhetorik und Präsentation

Sie freuen sich darauf, mit Ihnen an der Weiterentwicklung und Förderung Ihrer Schlüsselqualifikationen für ein gutes Miteinander zu arbeiten!

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Gschweidl Roswitha



Brigitte Kopp-Begusch

IHR HIRN KANN MEHR ...-

weniger Stress im (Berufs-)Alltag durch die Optimierung ihrer kognitiven Fähigkeiten

Datum: 20 April 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Die Teilnehmer erfahren, wie ihr optimiertes Gedächtnis ihr Berufsleben und ihre Gesundheit positiv beeinflussen kann. Auch die Themen „Multitasking und Burn-out werden bearbeitet, um für sich Möglichkeiten zu finden, geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen! Die Nachhaltigkeit des Seminars kann durch ergänzende Übungen mit einem PC-Programm (MEMOFIT) unterstützt werden.

Lernen Sie Ihr „Denkorgan“ kennen:

- So können Sie Ihr Gehirn im Arbeitsalltag besser unterstützen und nützen.
- Sie werden die besten Merkstrategien kennenlernen und üben.
- Namen, Zahlen, Daten und Fakten finden so den schnellsten Weg in Ihr Gehirn.
- Wir beleuchten alles, was Ihrem Hirn sonst noch gut tut.

Methoden:

Wir klären Neuromythen und hirnefeindliche Arbeitsweisen auf – für weniger Stress im Arbeitsalltag. Mit den richtigen Merktechniken können Sie Ihr Hirn unterstützen und optimieren - Ihre persönlichen Potenziale erkennen und bestmöglich nutzen.

Zielgruppe:

Alle, die ihr Gehirn optimal nutzen und somit Stress verringern möchten.

„Können mehr – Wissen mehr - Merken mehr und mehr vom Leben haben!“

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf **12 Personen** begrenzt.

Um Anmeldung wird im Veranstaltungskalender/ Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.

Mag. Monika Puck (Trainerin)

Frau Mag. Monika Puck, ist seit 10 Jahren die Leiterin der Gedächtnistrainings Akademie in Salzburg, als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Trainerin, Coach, Beraterin und Vortragende ist ihr stets der ganzheitliche Ansatz, indem der Menschen im Mittelpunkt steht wichtig. Ihr Ziel ist es, auf die Wichtigkeit der geistigen Fitness hinzuweisen und die Vorteile für jeden Einzelnen aufzuzeigen. Ein fittes, gut unterstütztes Gehirn ist ein wichtiger Bestandteil für die Gesunderhaltung des Menschen.

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Monika Puck

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung finden 2 Gesundheitstage statt.

Datum:	21. April 2022	oder	29. September
Uhrzeit:	9.00 – 14.00 Uhr		9:00 – 14:00 Uhr
Ort:	Vortragssaal KHE II		Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Das Gesundheitsmanagement bietet allen Mitarbeiter*innen die Möglichkeit innerhalb der Dienstzeit von bis 9.00 bis 14.00 Uhr, aus dem breiten Know-How der verschiedenen Institutionen zu schöpfen und wertvolle Informationen für den eigenen Arbeitsalltag und ihre Gesundheit mitzunehmen.

Teilnehmer*innen-Anzahl:

Hier gibt es keine Teilnehmer*innen-Anzahl und keine Begrenzung. Die Veranstaltung kann jeder MA in der Dienstzeit besuchen.

Ihnen stehen zur Verfügung:

- Informationsstände:
 - ◊ Gedächtnistraining für Aktive
 - ◊ Fit2work (Beratung über diverse Gesundheitsangebote, Reha-Jet, ...)
 - ◊ AUVA Informationsstand (Information über diverse Beratungsmöglichkeiten,...)
 - ◊ Firmen mit diverse Sportangeboten
 - ◊ Informationsstände (Minimed-Uni versität, ASKÖ, Naturpark Auszeit, ...)
 - ◊ ...
- Merkur- Versicherung, bietet unterschiedliche Gesundheitsanalysen an
- Kurzworkshop EMS – Training (Körperschmiede)



Abgerundet wird der Tag mit einem Gewinnspiel (9.00 bis 13.00 Uhr), dass sich auf die „Elisabethinische Kultur“ bezieht.

Nähere Informationen zum Gesundheitstag erhalten sie 14 Tage vorher über die Spalte „Aktuell“ im Mitarbeiterportal.

Geringfügige Änderungen des Programmes sind jederzeit möglich.

Achtung wir haben zwei Gesundheitstage mit gleicher Ausschreibung. Genaue Information erfolgt unmittelbar vor dem Termin im Mitarbeiterportal gemacht.

SCHWIMMTRAINING ERLEBNIS WASSER „SCHWEBEN - SCHWIMMEM - ENTSPANNEN“

Datum: ab 22. April wöchentlich freitags
(22.04., 29.04.; 06.05., 13.05, 20.05.2022)

Uhrzeit: 15.45 bis 17.20 Uhr

Ort: Bad zur Sonne, Feuerbachgasse 11, 8020 Graz

Inhalte:

Jede Stunde beginnt mit Aufwärmübungen im Wasser – Wassergewöhnung.

Der Hauptteil beinhaltet sowohl Atemtechnik und einfache Tauchübungen zur Verbesserung der Schwimmtechnik, richtiges Brustschwimmen, Kraultechnik, usw. erlernen bzw. verbessern. Je nach angewandter Schwimmtechnik, wird nahezu jeder Muskel im Körper beansprucht und trainiert. Dabei ist die Belastung auf Gelenke und Knochen im Wasser sehr gering. Schwimmen gilt als perfektes Mittel um sich fit zu halten, den Geist positiv zu beeinflussen und sich leicht wie eine Feder zu fühlen.

Zielgruppe:

Sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gerne in einer Gruppe bei angenehmer Wassertemperatur, in spielerischen Bewegungen die Entspannung finden um ihre persönliche Schwimmtechnik zu verbessern.

Bitte nehmen Sie, gutschitzende Schwimmkleidung und Badehaube, Schwimmbrille mit.

Teilnehmer*innen-Anzahl: mindestens **5 Personen**, maximal **10 Personen**.

*Um Anmeldung bis **15. April 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at) oder DW -4445) wird gebeten.*

Mag. Brigitte Allesch, MAS (Trainerin)

Frau Mag. Brigitte Allesch, widmet sich nach langjähriger Tätigkeit als Lehrerin für Mathematik und Sport in einer AHS, nun seit Jahren mit Leidenschaft der Sport- und Gesundheitsförderung außerhalb des schulischen Rahmens. Nach dem Studium „Gesundheitsmanagement“ hat sie jetzt Gelegenheit, in verschiedenen Institutionen im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ mitzuwirken. Die Förderung von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden für Erwachsene, die durch die berufliche Belastung Ausgleich und Entspannung, Freude und persönliche sportliche Weiterentwicklung nur allzu gut brauchen können, ist ihr ein großes Anliegen. Die vielen positiven Rückmeldungen bestärken meine Tätigkeit. Da sie selbst noch immer etliche Sportarten regelmäßig betreibt und vor allem das Schwimmen als besonders effiziente Bewegungsmöglichkeit für Kraft- und Ausdauertraining unter Gelenk schonenden Bedingungen erlebt, ist sie bemüht, das Interesse an diesem Sport weiter zu geben. Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Brigitte Allesch



DIESE STÄNDIGEN VERÄNDERUNGEN MACHEN MICH KRANK!

Wie mit Veränderungen konstruktiv umgehen?

Datum: 28. April und 29. April 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Viele fühlen sich überfordert und wissen nicht mehr ein und aus. Volatilität, Komplexität, Unsicherheit und Ambiguität (VUCA) beschreiben worum es geht. Die Herausforderungen der digitalen Revolution, der strukturellen und inhaltlichen Änderungen in Wirtschaft und Gesellschaft, sind aktuell ein wesentlicher Bestandteil unseres Arbeitslebens und faktisch aller Lebensbereiche.

Lerninhalte:

- Was bedeutet VUCA?
- Was bedeutet digitale Transformation?
- Aktuelle Herausforderungen in der Arbeitswelt.
- Erfolgsfaktor Digitales Mindset
- Ist Neues Denken, sind neue Sichtweisen möglich?
- Die digitale Transformation
- Ihr ganz persönliches Arbeitsprogramm für neue Sichtweisen und ein neues Denken
- Weiterführende Impulse

Methoden:

Theorie Inputs sowie überwiegend praktische Übungen an den eigenen beruflichen und persönlichen Themen. Mit hohem Praxisanteil, Einzel- und Gruppenübungen. Umfassendes Skriptum mit genauer Beschreibung der Methoden, mit Tipps und Tricks, um das erworbene Wissen jederzeit auffrischen zu können.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die lernen möchten mit diesen Herausforderungen umzugehen und sie zu meistern. Sich selbst und den eigenen Anteil betrachten und das richtige Maß, Anreize für neue Denk und Werthaltungen finden und neue und bewährte Methoden der Selbststeuerung lernen möchten.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf **12 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **22. April 2022** wird im Veranstaltungskalender /Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*



Albert Waldhör

Mag. Albert Waldhör (Trainer)

Herr Mag Albert Waldhör, hat mehr als 35 Jahre Erfahrung im TOP-Management in privaten und öffentlichen Unternehmen und umfassende systemische und ganzheitliche Ausbildungen geben ihm die Befähigung, Menschen auf ihrem Entwicklungsweg erfolgreich zu begleiten.

Erfahrung, Fachwissen, Achtsamkeit, Klarheit, Integrität und das Anwenden neuester und bewährter Methoden sind die Basis für Ihren Erfolg.

Was Sie sich nicht vorstellen können, was Sie nicht denken können, das lässt sich auch nicht umsetzen. Stellen Sie sich vor ... so beginnen viele Abenteuer. Heute stehen Sie im Mittelpunkt. Es geht um Ihr Abenteuer in Ihrem Unternehmen, in Ihrem Beruf, in Projekten oder in Ihrem Leben.

Es geht um Ihren Erfolg, Ihre Wünsche und Ihre Vorstellungen.

Letztlich geht es vor allem auch um Ihr Leben, Ihre Möglichkeiten, Ihre Entwicklung, Ihr Potential und Ihre Chancen. Und es geht ums Tun. Es geht um Ihre bestmögliche Vorstellung von allem – und darum, diese auch umzusetzen (Albert Waldhör).

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen stehen Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.

MALEN IM ATELIER

„Das Spiel mit den Farben“

Datum: 12. und 13. Mai 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 17.00 Uhr

Ort: ATELIER: Ernestine Faux
Karl-Morre-Strasse 19, 8073 Feldkirchen bei Graz

Inhalte:

Dieser Malkurs ist ein Mal-Spiel mit unserer natürlichen Lebendigkeit und Kreativität. Jeder trägt sie in sich. Im beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld werden unsere analytisch-mentalen, messbaren und greifbaren Werte benötigt. So meistern wir unsere Aufgaben und unser Leben meistens gut. Um uns ausgewogen zu fühlen braucht es das Einbinden von Körper, Geist, Seele. Im Flow sein, Kreativität, Spielen, Leichtigkeit, Freude, Spaß, Lebendigkeit bringen den Ausgleich und berühren uns im Herzen.

Unkostenbeitrag für Material, Farben, Leinwände beträgt € 20,- / Teilnehmer*in bzw. können sie ihre eigenen Leinwände bzw. Materialien mitbringen.

*Um Anmeldung bis **06. Mai 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*

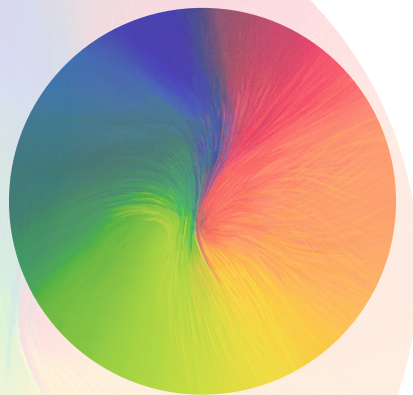
Praktischer Ablauf:

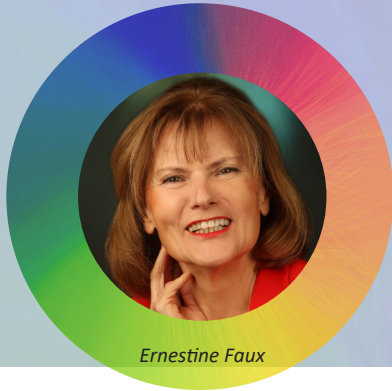
Zuerst arbeiten wir alle mit allen Farben auf einem Papier, dann Leinwand nach Anleitung um das Material kennen zu lernen. Verwendet werden Wasserfarben, Acrylfarben und Kreiden.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die sich in einem Künstler Atelier völlig neu erleben möchten. Es unterbricht den Stress im Arbeitsalltag, stupst das innewohnende Potential an, erweitert die eigene Sichtweise und motiviert auf eine kreative Art und Weise. Die Begeisterung und Freude am Tun sollte definitiv das Erlebnisse während der zwei Mal-Tage für die/den Teilnehmer*in sein.

Die Teilnehmer*innenzahl ist, mindesten **6 Personen** und auf **12 Personen** begrenzt.





Ernestine Faux

Ernestine Faux (Künstlerin)

Seit 1996 lebt die Künstlerin Frau Ernestine Faux in Österreich und jongliert Ihre kreative Zeit zwischen Österreich und Bali. Durch die jahrzehntelange Interaktion mit verschiedenen Kulturen auf verschiedenen Kontinenten, einem Leben zwischen „Westen“ und „Asien“, entwickelte Ernestine eine einzigartige, künstlerisch universelle Farbsprache. Für Ernestine Faux treten verschiedene Kulturen nicht nur für sich selbst in Einklang, sondern werden auch in ihrem malerischen Ausdruck sichtbar.

Ernestine Faux's weitreichende Kunstpraxis reicht von Zeichnen, Malerei, Reliefbilder, dreidimensionale Plastiken oder Objekte als Raum- bzw. Außeninstallationen und Klang-Inszenierungen. Sie macht Arbeiten, die Kulturen und Disziplinen durchwandert und sich von einer tiefen Auseinandersetzung mit dem Inneren, nicht sichtbaren Bewusstseins-Raum in Wechselwirkung mit der intensiv bereisten, Äußeren Welt inspirieren lässt.

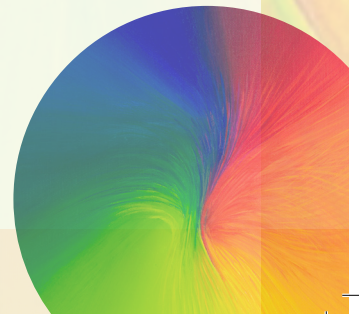
Die freischaffende, in Graz, geborene Künstlerin erhielt Ihre Ausbildung als Haute Couture-Modenkünstlerin in Wien. Sie balancierte bereits in frühen Jahren ihr Leben zwischen Modedesign und bildender Kunst und wurde dabei nicht nur durch ihre jahrelange internationale Tätigkeit im Modebereich in ihrem künstlerischen Schaffen geprägt. Ernestine Faux lebte über 20 Jahre im Mittleren Osten und in Asien und wandte sich 1994 schließlich vollkommen dem Metier als bildende Künstlerin zu.

Ernestine Faux versteht Farbe bewusst als emotionale Sprache, die nicht nur durch die Augen wahrnehmbar ist, sondern den Geist sowie den ganzen

Körper erreicht. Es gelingt in den Werken von Ernestine Faux, sofern wir erreichbar sind für das Wesenhafte in den Werken. So wie die Künstlerin zwischen Asien und Europa lebt, gibt es auch im Zwischenraum ihrer Bilder Räume und Situationen, deren Bedeutung nicht das „Entweder - Oder“, sondern das „Sowohl - Als – Auch“ ist. Man könnte dies ein physikalisches Paradoxon, ein labiles Sein- oder Gleichgewicht nennen, die ihre persönliche sowie aktuelle Weltstimmung durch ihre Farbmalerie widerspiegelt.

„...Im Allgemeinen ist also die Farbe ein Mittel einen direkten Einfluss auf die Seele auszuüben. Die Farbe ist die Taste. Das Auge ist der Hammer. Die Seele ist das Klavier mit vielen Saiten. Der Künstler ist die Hand, die durch diese oder jene Taste zweckmäßig die menschliche Seele in Vibration bringt! ...“
(Wassily Kandinsky)

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



„DIE KRAFT DER KRÄUTER“

Schätze aus der Natur für die Hausapotheke und Küche nutzen

Datum: 18. Mai 2022

Uhrzeit: 13.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

In Europa gibt es über 300 Arzneipflanzen, viele davon finden sich auf unseren Wiesen und in unseren Wäldern, einige haben es in unsere Gärten, in die Kultur und weiter auch auf unsere Teller geschafft. Nur- wie ernte und trockne ich diese richtig, wie kann ich sie verwenden?

Oft ist es uns gar nicht bewusst, dass wir, auch wenn wir mit Kräutern kochen, direkt unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Thymian ebenso wie die Pfefferminze sind richtige Kraftspender und können am Beginn einer Erkältung das Immunsystem wunderbar unterstützen oder bei Magen-Darm Problemen hilfreich sein. Der wintergrüne Salbei ist mit seinen tief lilafarbenen Blüten nicht nur schön anzusehen, sondern kann uns ganzjährig bei Problemen im Hals- und Rachenraum Linderung verschaffen.

Auch die Zitronenmelisse aus dem Garten ist eigentlich eine sehr potente Heilpflanze, die uns wunderbar entspannen kann. Zusätzlich zu den krautigen Pflanzen möchte ich auch über die Rose sprechen, die von vielen nur als Zierpflanze gesehen wird, doch sie gehört zu den ältesten Arzneipflanzen, die schon seit jeher in der Heilkunde verwendet werden. Mit ihrem betörenden Duft, der über 400 verschiedene Substanzen enthält, gehört sie auch zu meinen Lieblingen unter den Duftpflanzen. Da die Rose mit der Namenspatronin der Elisabethinen eng verwoben ist, möchte ich besonders auf diese eingehen.

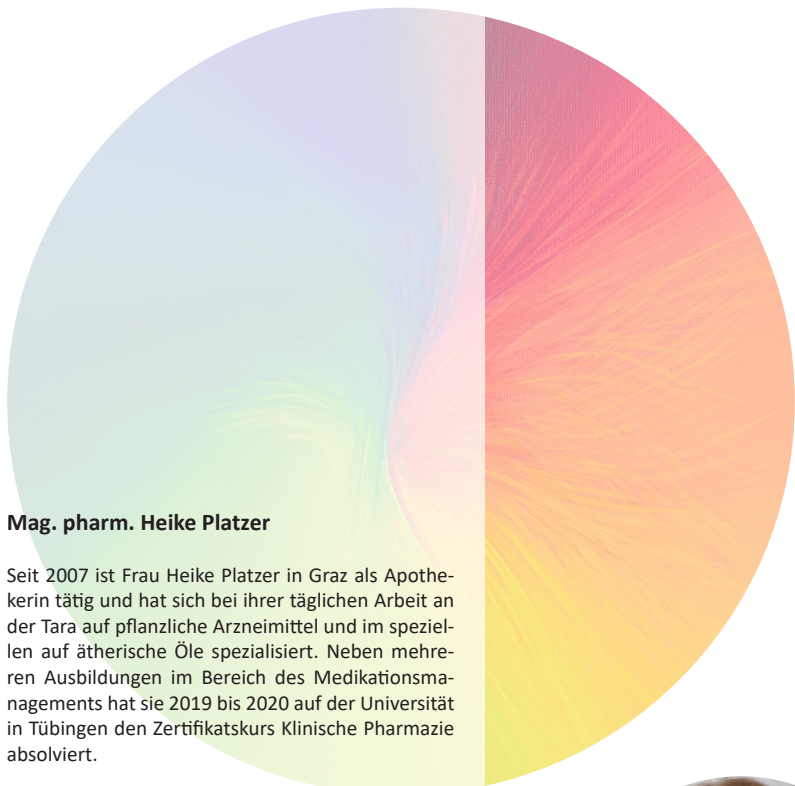
Methoden:

Der Vortrag ist interaktiv gestaltet, offen für Ihre Fragen. Am Schluss werden wir gemeinsam Kräuter erleben und verarbeiten.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die an der Verarbeitung von Kräutern und ihrer Wirkungen Interesse haben.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf **25 Personen** begrenzt. Um Anmeldung bis **13. April 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.



Mag. pharm. Heike Platzer

Seit 2007 ist Frau Heike Platzer in Graz als Apothekerin tätig und hat sich bei ihrer täglichen Arbeit an der Tara auf pflanzliche Arzneimittel und im speziellen auf ätherische Öle spezialisiert. Neben mehreren Ausbildungen im Bereich des Medikationsmanagements hat sie 2019 bis 2020 auf der Universität in Tübingen den Zertifikatskurs Klinische Pharmazie absolviert.

Die Liebe zu den Pflanzen begleitet sie schon ihr ganzes Leben lang und hat sie auch bei der Wahl ihres Berufes geprägt. Ein Teil des Pharmaziestudiums ist die Pharmakognosie, die Lehre von biogenen, also pflanzlichen oder tierischen, pharmazeutischen Drogen, Arzneimitteln und Giftstoffen. Dazu gehört das Wissen, um die Inhaltsstoffe der Arzneipflanzen, und die Kunst diese so zu verpacken, dass die Gesundheit größtmöglich profitiert.

2015 hat sie gemeinsam mit ihrem Mann in Graz eine kleine Landwirtschaft erworben. Sie sind mitten im Aufbau eines kleinen Permakultur Hofes – im Moment ein Selbstversorger Nutzgarten mit speziellem Augenmerk auf den Anbau und die Verarbeitung von Kräutern und Beeren im Einklang mit der Natur.

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen stehen Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Heike Platzer

„STÄRKEN STÄRKEN“

Selbstmanagement für Gesundheit, Arbeits- und Lebenszufriedenheit

Datum: 19. Mai 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Kennenlernen von, Nachdenken über und Handlungen planen für die fünf Säulen des Wohlbefindens (in Anlehnung an Martin Seligman's PERMA-Modell zur Arbeits- und Lebensgestaltung; auch interessant für professionelle sozial-aktivierende Aufgabenkompetenz des Gesundheitswesens):

- Positive Emotionen finden und fördern Sie werden die besten Merkstrategien kennenlernen und üben.
- Engagement und Gelingendes (Flow) durch Gestaltung und Pflege seiner Lebens- und Arbeitsumstände (weiter-)wachsen lassen.
- Relationship/Beziehungen schaffen, klären und dadurch Unterstützung erfahren
- Meaning/Sinn der Arbeit erkennen und ggf. durch Veränderungen entfalten
- Achievement/Fokus und Raum für das Gelingende schaffen und zur eigenen Begeisterung erleben

Methoden:

Mit „Positive Psychologie“-Übungen, eigene Fragen klären und sein Handeln stärken: was das Leben lebenswert macht, was uns gesund hält, was Beziehungen zugewandt sein lässt und wie man Arbeiten gut, gern und wohlbehalten meistert.

Für die Teilnehmer*innen ist nach einem Monat, am 24. Juni 2022 ist ein 3-stündiges Review-Treffen „Reflexions- und Einübungs-Workshop“ geplant.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die an der positiven Stärkung und Gestaltung ihres Selbstmanagements, für Gesundheit und Arbeits- und Lebenszufriedenheit Interesse haben.

Die Teilnehmer*innenzahl ist mindestens **8 Personen** und auf **12 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **13. April 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*

Mag. Brigitta Gruber

Frau Mag. Brigitta Gruber ist Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologin, selbständige Gesundheitsberaterin in der Arbeitswelt seit 1996. Zuvor war sie von 2013 bis 2017 angestellte Arbeitspsychologin in den Salzburger Landeskliniken GmbH. Sie berätet Unternehmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, in der gesundheitsfördernden Führung von Teams Altersgerechte Arbeitsgestaltung und vieles mehr. Frau Mag. Gruber ist Trainerin, Coach, Vortragende, Organisationsentwicklerin und Autorin. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte umfassen: Evaluation von Programmen, Exploration, Belastungs- und Ressourcen-Analysen, Innovationsentwicklungen.

Das Motto von Frau Mag. Gruber:
*„Ich möchte gut, gern und wohlbehalten tätig sein!
Sie auch? Dann sorgen wir dafür!“*

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Brigitta Gruber

2 GLEICHE WORKSHOPS

KONFLIKT AM ARBEITSPLATZ

GEWALT DURCH DRITTE/DEESKALATIONSTRAINING

Datum: 30. und 31. Mai 2022 **oder** 21. und 22. November 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr **8.00 bis 16.00 Uhr**

Ort: Vortragssaal KHE I **Vortragssaal KHE I**

Inhalte:

In diesem Zwei-Tage-Seminar werden die Themen Aggression und Gewalt am Arbeitsplatz durch Dritte erörtert. Das Seminar bietet den Teilnehmer*innen Unterstützung bei der Entwicklung von Lösungsstrategien durch Förderung ihrer Handlungskompetenz in der Bewältigung von Aggressionssituationen, die sich gegen sie selbst oder gegen Dritte richten bzw. in Form von Vandalismus auftreten.

Dazu gehören die Entwicklung von Strategien zum Konflikt- und Stressmanagement, Grundregeln der Deeskalation, nonverbale Kommunikations- und Deeskalationstechniken. Kommunikative Aspekte, sowie (non) verbale Abgrenzungsformen werden hierbei in arbeits- und situationspezifischen Rollenspielen erprobt.

Durch das In-Szene-setzen von Konfliktsituationen am Arbeitsplatz werden die individuellen Abgrenzungsstrategien sichtbar gemacht, reflektiert und gegebenenfalls korrigiert.

- Aggressionsmanagement
- Stress- und Emotionsregulation
- Selbstbehauptung und Kommunikation
- Bewusst werden der eigenen Ressourcen

Methoden:

Theorie Inputs sowie überwiegend praktische Übungen an den eigenen beruflichen und persönlichen Themen bearbeitet werden.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die lernen möchten mit dem „Konfliktfeld Arbeitsplatz“ umzugehen und sie zu meistern.

Die Teilnehmer*innenzahl ist mindestens **8 Personen** und auf **14 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **23. Mai 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*

Jürgen Fais (Trainer)

ist Kriminologe (M.A.) und Dipl. Sozialpädagoge, Systemischer Therapeut/Familientherapeut (DGSF), Systemischer Kinder- und Jugendlichentherapeut, (DGSF), Systemischer Traumatherapeut (ifs), Supervisor, (DGSv), Mediator (FH), Fachkraft Kriminalprävention (M.A.) sowie Arbeits- und Organisationspsycholog (i.A.). Er ist Gesellschafter des in Köln ansässigen Instituts ParaVida - Institut für angewandte Gewaltprävention.

Sein Tätigkeitsschwerpunkt liegt im Themenbereich „Konfliktfeld Arbeitsplatz“. Seit 1995 führt mich unterschiedliche Trainings-, Beratungs- und Vermittlungsmaßnahmen mit unterschiedlichen Institutionen und Berufsgruppen zusammen. Dazu gehören im Schwerpunkt neben den psychiatrischen und psychosozialen Arbeitsfeldern auch Verwaltungsbehörden, Bildungs- und Erziehungseinrichtungen sowie der Wirtschafts- und Dienstleistungssektor.

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen stehen Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Jürgen Fais

„ERNÄHRUNGSWORKSHOP“

Diätfehler im Alltag

Was tun für ein besseres Bauchgefühl?

Datum: 8. Juni 2022

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Die Diätologinnen aus dem Kurhaus Marienkron verfügen über ein gebündeltes Fachwissen, wenn es um das Thema Ernährung geht. Die individuelle Ernährungs- oder auch Fastenformen bilden die Basis jedes Therapiekonzeptes in Marienkron. Über diese Basis möchten die Diätologinnen im Workshop sprechen und dabei besonderes auf Diätfehler im Alltag eingehen, wie:

- Keine Zeit zum Essen
- Die richtige Auswahl der Getränke im Alltag
- Kräuter fürs gute Bauchgefühl
- Praktische Erfahrung:
Marienkron Teeverkostung & Alltagstips

Methoden:

Der Vortrag ist interaktiv gestaltet, offen für Ihre Fragen. Am Schluss werden praktische Erfahrungen geteilt, Alltagstipp gegeben und Tee verkostet.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die interessiert sind, ihre Essensgewohnheiten zu hinterfragen.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf **25 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **06. Juni 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*



Anna Lesnjakovic

TEAM DER DIÄTOLOGINNEN AUS MARIENKRON

Anna Lesnjakovic, BSc. MSc

Studium der Ernährungswissenschaften (Wien) und Diätologie (St. Pölten).

Christina Karner, BBSc.

Studium der Ernährungswissenschaften (Wien) und Diätologie (St. Pölten).

Nicole Stark, BSc.

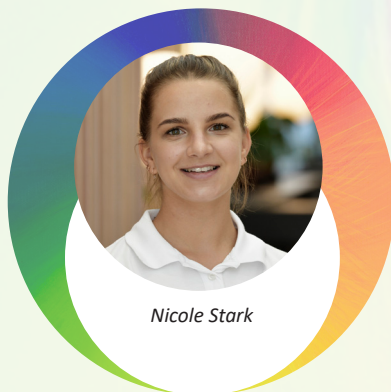
Studium der Diätologie (St. Pölten)

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Christina Karner



Nicole Stark

„RESILIENZ, DAS GEHEIMNIS INNERER STÄRKE UND WIDERSTANDSKRAFT“ TEIL 1

Datum: 10. Juni 2022
Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Wir leben in turbulenten Zeiten, für viele Menschen bedeutet das lange Arbeitszeiten, hohes Arbeitstempo, Konfliktpotenziale und ständige Störungen am Arbeitsplatz durch mobile Geräte. Ein solches Tempo kann zu Stress und Burnout führen. Die Bewältigung dieser Herausforderungen erfordert Fähigkeiten und Strategien, welche den Mitarbeiter*innen helfen, mit Stress, mit den Konflikten am Arbeitsplatz und Herausforderungen im Berufsalltag umzugehen.

Vorstellung der Prinzipien von „Resilienz“. Was kann jeder Einzelne dazu beitragen, damit man gelassen und mit einer hohen Widerstandskraft bei der Arbeit ist. Wodurch gelingt es eine positivere Beziehung bei der Arbeit aufzubauen. Wie gehe ich mit Widerstände und interner sowie externer Konflikte um? Wie kann ich eine positive Einstellung in mir erzeugen und lernen mich weniger über die unangenehmen Dinge zu ärgern. Konstruktiver Umgang mit Veränderungen.

Was Wertschätzung, Lob und Anerkennung bewirken können. Grundsätze der wertschätzenden Kommunikation mit Handlungsempfehlungen. Positive Kommunikation als eines der Schlüssel zu mehr Resilienz Energie- und Stressmanagement und auf welche vielfältige Techniken kann man zurückgreifen.

Methoden:

Theoretischer Input, sowie praktische Einzel- und Gruppenübungen.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die lernen möchten mit diesen Herausforderungen umzugehen und sie zu meistern.

Die Teilnehmer*innenzahl ist mindestens **8 Personen** und auf **12 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **03. Juni 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*



Samandar Yazadani

Mag. Samandar Yazadani (Trainer)

Herr Mag. Samandar Yazdani ist seit 15 Jahren ein angesehener Experte, Berater, Trainer, Vortragender und Coach im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, der Glücksforschung, Resilienz und Diversity Management. Er unterstützt Gemeinden, KMUs und Konzerne, Organisationen aus dem Gesundheitsbereich, die Pädagogische Akademie und Organisationen wie die Holding Graz sowie das AMS in den Bereichen Mitarbeiter*innenentwicklung, Diversity Management, Lebensfreude bei der Arbeit sowie wertschätzende Kommunikation & Konfliktmanagement sowie gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg. Seit 4 Jahren ist er Trainer an den Elisabethinen Graz ein treuer Begleiter des BGF Programms.

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen stehen Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.

Wer hat Interesse am Rudersport?

Firmenrudern beim RCG

Möchten Sie einmal etwas Neues ausprobieren?

Datum: 30. Juni 2022

Uhrzeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Ruder Club Graz, Murfelder-Straße 260,
direkt nördlich der Südautobahnbrücke A2

Worum geht es beim Firmenrudern eigentlich?

Jeder kann die olympische Sportart Rudern erlernen und an diesem Tag unter Anleitung auf der Mur im Mannschaftsboot (meist 4 Personen und Trainer) ausprobieren. Rudern besteht nicht bloß aus Kraft, Technik und Ausdauer, sondern vor allem aus Disziplin, Teamgeist und Zusammenarbeit. An einem Strang zu ziehen ist sehr wichtig, denn alle sitzen in einem Boot und dieses soll sich schließlich vorwärtsbewegen.

Rudern,

besteht aus einem gleichförmigen Bewegungsablauf, bei dem man auf dem Rollstuhl langsam weit vorrollt, die Ruder sachte einsetzt und dann zuerst mit den Beinen sich vom Stemmbrett abstößt, den Oberkörper nach hinten bringt und dabei die Hände so an die Brust zieht, dass die Ruder gleichmäßig durch das Wasser gleiten und das schmale Boot so vorantreiben. Diese Bewegung wiederholt sich in einem einstündigen Rudertraining rund tausendmal, man kann die Schlagzahl dabei beschleunigen und die Kraft erhöhen, muss aber immer dabei schauen, dass das Vorrollen ruhig bleibt.

In der Gruppe kommt es auf die Synchronität an: Schlagmann oder -frau gibt den Rhythmus vor, die hinteren Ruderer setzen genau gleichzeitig ein. Gerudert wird gegen die Blickrichtung, bei größeren Booten ist ein Steuermann dabei.



Positive Auswirkungen für die Mitarbeiter*innen:

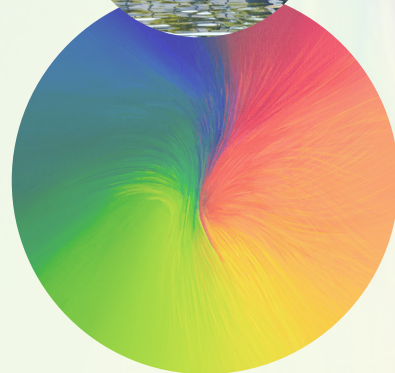
Rudern bietet ein optimales Ganzkörpertraining und eine verbesserte Kondition bringt viele positive Effekte mit sich: Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich, Stress wird schneller abgebaut, was sich wiederum auf den beruflichen Alltag sehr positiv auswirkt.

Als Voraussetzung: Sehr gute Schwimmtechnik!

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf **20 Personen** begrenzt. Die Kosten für das Rudern werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Im Anschluss an die beiden Seminarteile lädt die Geschäftsführung des Krankenhauses die TeilnehmerInnen jeweils zu einem kleinen Imbiss ein.

*Um Anmeldung bis **23. Juni 2022** wird im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten. Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (DW -4445) zur Verfügung.*



Auszeit im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Datum: 16. September 2022

Uhrzeit: 8.30 – 17.00 Uhr (Abfahrt in Graz 6.45 Uhr)

Ort: Zirbitzkogel - Grebenzen

Inhalt:

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung möchten wir Ihnen als Mitarbeiter*innen des Krankenhauses der Elisabethinen in Kooperation mit der Naturpark-AUSZEIT die Möglichkeit geben, einen Tag im Naturpark zu erleben. Dabei werden Sie von den Naturpark-Auszeit-Begleiter*innen von 8.30 – 17.00 Uhr persönlich begleitet

Am Programm stehen:

Ca. 8.30 Uhr: Ankunft im Stift St. Lambrecht

- Gemeinsames Frühstück
- Besuch des Klosterladens
- Achtsamkeitsimpuls für den Tag

Ca. 10.30 Uhr Innenschau, Perspektivenwechsel und auf Augenhöhe mit sich selbst:

- Auf dem Weg sehen wir das Stift und den Stiftsgarten aus der Vogelperspektive; mit Schönanger und Grebenzen auf Augenhöhe gehen.

Ca. 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen im Hotel Landsitz Pichlschloss

Ca. 15:00 Uhr: Tiefe Innenschau mit Inspirationen aus der Natur

- Welche Natur steckt in mir?
- Welche Samen sind in mir versteckt?
- Wo bin/war ich Pionier?

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

*Bitte entscheiden Sie sich welches Seminar Sie besuchen möchten, um Anmeldung bis **9. September 2022** im MA-Portal/Veranstaltungskalender oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten. Der detaillierte Ablauf wird Ihnen zeitnah übermittelt werden. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung auch bekannt, ob Sie vegetarisches Essen, veganes Essen oder Fleisch bevorzugen und ob etwaige Unverträglichkeiten zu beachten sind.*



NATURPARK-AUSZEIT-BEGLEITER*INNEN

Katrin Heindl

Geschäftsführung Hotel Landsitz Pichlschloss
Diätologin



Katrin Heindl

Maria Elfriede Auer

Dipl. Erwachsenenbildnerin
Bergwanderführerin
Pilgerbegleiterin
Seelsorgliche Gesprächsführung
NaturLese Trainerin



Maria Elfriede Auer

Pater Prior Gerwig Romierer

Magister der Theologie
Priester - Benediktinermönch
Seelsorger, Geistlicher Begleiter
Exerzitien- und Einkehrtagleiter



Gerwig Romierer

UMSETZUNG DER RESILIENZ: „DIE KUNST SICH POSITIV AUF EINE VERÄNDERTE (ARBEITS-)WELT EINZUSTELLEN.“ TEIL 2

Datum: 23. September 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Bericht aus den Erfahrungen aus den letzten Monaten zu den Prinzipien, die im letzten Jahr vermittelt wurden. Was sind die goldenen Grundregeln, mit einer hohen Widerstandskraft bei der Arbeit und im Privaten gelassen um zu gehen. Wodurch gelingt es mir mit den vorhandenen herausfordernden Rahmenbedingungen gut zurecht zu kommen und eine positivere Beziehung bei der Arbeit aufzubauen. Wie gehe ich mit den inneren und äußeren Widerständen und Konflikten besser um. Was kann ich gegen den Frust und gegen Motivationsräuber und Energievampire tun.

Durch welche Kommunikationsleitsätze und klaren Verhaltensregeln im Umgang miteinander gelingt es eine Atmosphäre zu entwickeln, wonach ich gerne zur Arbeit und gesund nach Hause komme.

Methoden:

Theoretischer Input, Praxisbeispiele zu den Grundsätzen der wertschätzenden empathischen Kommunikation mit Übungen und Spiele. Journaling und Contouring: Wie kann ich meine selbstbestimmten Ziele finden und diese regelmäßig verfolgen und so Begeisterung und Freude bei der Arbeit aufbauen.

Zielgruppe:

Dieser **Workshop** ist als **Fortsetzung und Vertiefung für jene Teilnehmer*innen**, die in den letzten Jahren bzw. im ersten Halbjahr 2022 die Workshops „Resilienz“ oder „Lebensfreude bei der Arbeit“ besucht haben. Bitte, beachten sie die begrenzte Teilnehmer*innenanzahl.

Die Teilnehmer*innenanzahl ist mindestens **8 Personen** und auf **12 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **16. September 2022** wird im Veranstaltungs-kalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at) oder DW -4445) wird gebeten.*



Mag. Samandar Yazadani (Trainer)

Herr Mag. Samandar Yazdani ist seit 15 Jahren ein angesehener Experte, Berater, Trainer, Vortragender und Coach im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, der Glücksforschung, Resilienz und Diversity Management. Er unterstützt Gemeinden, KMUs und Konzerne, Organisationen aus dem Gesundheitsbereich, die Pädagogische Akademie und Organisationen wie die Holding Graz sowie das AMS in den Bereichen Mitarbeiter*innenentwicklung, Diversity Management, Lebensfreude bei der Arbeit sowie wertschätzende Kommunikation & Konfliktmanagement sowie gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg. Seit 4 Jahren ist er Trainer an den Elisabethinen Graz ein treuer Begleiter des BGF Programms.

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen steht Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.

HILFE, ICH BIN (NICHT) PERFEKT!

Wie finde ich das für mich passende Maß?

Datum: 20. und 21. Oktober 2022

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Die Ansprüche in Beruf, Freizeit, Familie usw. steigen ständig. Wie perfekt muss Frau/Mann eigentlich sein? Wer bestimmt wieviel wir leisten müssen und wie perfekt wir sein sollen? Wo liegt das richtige Maß um gesund zu bleiben, Freude an der Arbeit zu finden und glücklich zu sein?

Lerninhalte:

- Perfektion – Wie kommt´s?
- Bewusstwerden der eigenen Ressourcen
- Verstehen der Wirkmechanismen und Zusammenhänge
- Wirkung von Ratio, Intuition, Inspiration, Herzintelligenz und Absicht möglich?
- Erlernen bewährter und neuester Lösungstechniken
- Arbeit mit den verschiedensten Techniken von der „Ampel“ bis zum „IMAGO“ für sehr komplexe Themenstellungen

Methoden:

Theorie Inputs sowie überwiegend praktische Übungen an den eigenen beruflichen und persönlichen Themen. Mit hohem Praxisanteil, Einzel- und Gruppenübungen. Umfassendes Skriptum mit genauer Beschreibung der Methoden, mit Tipps und Tricks, um das erworbene Wissen jederzeit auffrischen zu können.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen die lernen möchten mit diesen Herausforderungen umzugehen und sie zu meistern. Sich selbst und den eigenen Anteil betrachten und das richtige Maß, Anreize für neue Denk und Werthaltungen finden und neue und bewährte Methoden der Selbststeuerung lernen möchten.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf **12 Personen** begrenzt.

*Um Anmeldung bis **14. Oktober 2022** wird im Veranstaltungskalender /Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) wird gebeten.*



Albert Waldhör

Mag. Albert Waldhör (Trainer)

Herr Mag Albert Waldhör, hat mehr als 35 Jahre Erfahrung im TOP-Management in privaten und öffentlichen Unternehmen und umfassende systemische und ganzheitliche Ausbildungen geben ihm die Befähigung, Menschen auf ihrem Entwicklungsweg erfolgreich zu begleiten.

Erfahrung, Fachwissen, Achtsamkeit, Klarheit, Integrität und das Anwenden neuester und bewährter Methoden sind die Basis für Ihren Erfolg.


Was Sie sich nicht vorstellen können, was Sie nicht denken können, das lässt sich auch nicht umsetzen. Stellen Sie sich vor ... so beginnen viele Abenteuer. Heute stehen Sie im Mittelpunkt. Es geht um Ihr Abenteuer in Ihrem Unternehmen, in Ihrem Beruf, in Projekten oder in Ihrem Leben.

Es geht um Ihren Erfolg, Ihre Wünsche und Ihre Vorstellungen.

Letztlich geht es vor allem auch um Ihr Leben, Ihre Möglichkeiten, Ihre Entwicklung, Ihr Potential und Ihre Chancen. Und es geht ums Tun. Es geht um Ihre bestmögliche Vorstellung von allem – und darum, diese auch umzusetzen (Albert Waldhör).

Die Kosten werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Krankenhaus übernommen.

Für Fragen stehen Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW -4445) gerne zur Verfügung.



Alle Veranstaltungen finden unter den gültigen internen Covid – Richtlinien und Bundesvorgaben statt. Für externe Personen gelten die behördlichen Rahmenbedingungen, die laufend vom Krankenhaus der Elisabethinen adaptiert werden, siehe aktuelle Version im Anhang:

<https://mitarbeiterportal.elisabethinen.at/main/?fileType=MA&fileID=1651cf0d2f737d7ade-ab84d339dbabd3>

Zusätzliche Kooperationen, welche die Mitarbeiter*innen selbst zu vergünstigten Tarifen zahlen müssen wie:



Die Mitarbeiter*innen haben die Möglichkeit zu vergünstigten Tarifen Workshops und Feriencamps bei der ASKÖ zu buchen. Der Sportverein „ASKÖ“ bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten in der Gesundheitsförderung und Sport an.

Das Leitbild,

der Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich, kurz ASKÖ, beinhaltet in nur vier Worten ein umfassendes Repertoire. Von der Betreuung unsere Sportvereine in infrastruktureller und finanzieller Hinsicht über die Förderung von Gesundheit durch Sport und Bewegung von Jung und Alt bis hin zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement reichen die Service- und Dienstleistungsangebote.

FÜR UNSERE MITARBEITER*INNEN

Aktiv gesund Kursprogramm

Inhalte:

Gesundheits- und Fitnesssport Kursangebot

Ort:

ASKÖ Sportcenter
Graz-Eggenberg, Schloßstraße 20, 8020 Graz

Kontakt:

Mag.a Ulrike Faber
E-Mail: uli.faber@askoe-steiermark.at
Webseite: www.aktiv-gesund-steiermark.at

Bis eine Woche vor Kursbeginn gilt ein BONUSSTARIF von Euro 69,- pro Kurs/Person. Als Mitarbeiter*in bei den Elisabethinen bekommen sie zusätzlich einen ermäßigten Tarif von Euro 79,- pro Kurs/Person.

ASKÖ Ferien- und Sportcamps

Inhalte:

Feriencamps & Sportcamps von 5 - 15 Jahren

Ort:

ASKÖ Sportcenter
Graz-Eggenberg, Schloßstraße 20, 8020 Graz

Kontakt:

Mag. (FH) Roland Deutsch
E-Mail: roland.deutsch@askoe-steiermark.at
Webseite: www.askoe-ferienbetreuung.at

Ab der 5. gebuchten Woche bekommen sie einen Rabatt von -10 % auf den Gesamtpreis (gebuchte Wochen von Geschwistern werden addiert).

Bei der Anmeldung **ELBA22** im Vermerk anführen. Alle weiteren Infos finden sie auf der Webseite.

