



die
elisabethinen
gesundheit & leben

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

INSPIRATION

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

...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 2023 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 der Inspiration ab, unterstützen die Mitarbeiter*innen dabei, individuelle und kollektive Gesundheit für sich selbst und für die Organisation zu erreichen. Gesundheit ist ein Gleichgewichtsstadium „von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, 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, um 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.

Impressum

Inhalt/Konzept: Mag. Michaela Drexel, MAS
Gestaltungskonzept/Editorial Design/Layout: Le Ngoc Mai (ÖA)

Alle Kunstwerke erhältlich im Atelier Ernestine Faux
www.ernestine-faux.com

SKY I evening sun I 2012 I oil colour on canvas I 160 x 320 cm I 2 pieces

Foto: Foto Grazie – Graz

WAVES I orange window I 2008 I vinyl colour on canvas I 120 x 90 cm

WAVES I violet window I 2008 I vinyl colour on canvas I 120 x 90 cm

Fotos: Seidl - Wien

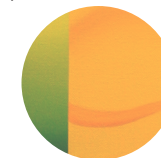
CIRCLES I colour cloud I 2020 I mixed media on wooden disk

CIRCLES I colour pop ups I 2020 – 2022 mixed media on wooden disk

Fotos: Chris Zenz

Druck: Medienfabrik Graz

Datenschutzerklärung (Elisabethinen): für den Inhalt sind die jeweiligen Autor*innen verantwortlich.



ACHTSAMKEIT LEBEN

Datum: Nach vorheriger Absprache - frei wählbar

Uhrzeit: Nach vorheriger Absprache - frei wählbar

Ort: Vortragsaal KHE I oder KHE II

Inhalte:

Im Alltag Ruhe finden. Abschalten. Mit einfachen Übungen körperlichen Ausgleich und innere Harmonie erleben. Das sind die Ziele dieses Angebotes. Achtsamkeitstraining ist eine bewährte und wissenschaftlich evaluierte Methode der Gesundheitsförderung und steigert die Selbstwirksamkeit/Selbstermächtigung. Methoden aus der Achtsamkeitsarbeit, (Mindfulness based Stress Reduktion nach Dr. Jon Kabat-Zinn), der achtsamen Körperarbeit (Breema nach Dr. Jon Schreiber) und der Arbeitspsychologie kommen zum Einsatz.

Achtsamkeitskompetenz wird erlernt und vertieft. So wird die Beziehung zum eigenen Körper und Vertrauen in das Dasein gefördert. Geduld und Verstehen führen zu Gelassenheit aber auch zu Akzeptanz für Dinge, die nicht geändert werden können.

- Erfahren von bewährten Übungen wie Bodyscan, verschiedene Meditationen und achtsame Körperübungen
- Kurzvorträge und Reflexionen
- Mitgefühl mit sich und Anderen
- Berufsbedingte Herausforderungen und achtsame Kommunikation
- Resilienz-Training

Folgende Angebote stehen den Mitarbeiter*innen zur Verfügung:

ANGEBOT 1

Laufende einstündige Termine können für Gruppen von mindestens vier Mitarbeiter*innen vereinbart werden. Die Achtsamkeitstraining-Termine bieten die Gelegenheit, gemeinsam zu üben, jedes Mal neue Übungen zu lernen und zu vertiefen.

ANGEBOT 2

Bereiche (Stationen/Abteilungen, ...) können gemeinsam im Team vierstündige Termine (je eine Stunde viermal oder geblockt vier Stunden) anfordern.

ANGEBOT 3

In einem gemeinsamen Projekt mit der KF-Universität, Institut für Bewegungswissenschaft, Sport und Gesundheit und dem Krankenhaus der Elisabethinen wird die Wirksamkeit von Achtsamer Körperarbeit erhoben.

Die Herzartenvariabilität (HRV) ist integriert, denn sie soll den Mitarbeiter*innen bei der Optimierung der Gesundheit und des Wohlbefindens helfen. Es wird **20 freiwilligen Mitarbeiter*innen** die Möglichkeit gegeben, an dem Projekt teilzunehmen.

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

Mirjam G. Fink, MSc (Trainerin)

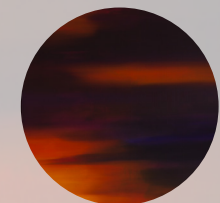
Frau Mirjam G. Fink, MSc ist Allgemeine und Psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester (DGKS, DPGKS), Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege und Gesundheitspädagogik und Pflegewissenschaft. Die gebürtige Steierin blickt auf einen reichen beruflichen Erfahrungsschatz im Gesundheits- und Sozialwesen zurück, seit 1992 arbeitete sie als 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 Menschen 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



SEH-TAGE in Zusammenarbeit mit der AUVA

1. Tag oder **3. Tag**
Datum: 6. Februar 2023 Datum: 9. Oktober 2023
Uhrzeit: 9.00 bis 14.00 Uhr Uhrzeit: 9.00 bis 14.00 Uhr
Ort: KHE II Besprechungsraum 2 OG Ort: KHE II Besprechungsraum 2 OG

2. Tag oder **4. Tag**
Datum: 9. Februar 2023 Datum: 11. Oktober 2023
Uhrzeit: 9.00 bis 14.00 Uhr Uhrzeit: 9.00 bis 14.00 Uhr
Ort: KHE I Konferenzraum 1 OG Ort: KHE I Konferenzraum 1 OG

Von früh bis spät sehen können, nehmen wir als selbstverständlich hin. Das visuelle System schafft aus dem riesigen Strom an Informationen, der den ganzen Tag auf unsere Augen trifft, ein Abbild der Welt. Auch im Straßenverkehr ist gutes Sehen Voraussetzung, um sicher unterwegs zu sein. Eine eingeschränkte Sehleistung fällt schon im Kindesalter auf oder entwickelt sich schleichend und oftmals bemerkt man es zu spät. Wenn das Augenlicht nachlässt, Buchstaben verschwimmen oder Menschen auf der Straße nicht mehr erkannt werden, wird eine Brille nötig.

Inhalte:

Der Sehtest gibt Aufschluss, ob eine Brille oder die Kontaktlinsen auch wirklich die passenden sind oder ob man bezüglich der nachlassenden Sehkraft etwas unternehmen muss.

Arbeitsmediziner*innen der AUVA Landesstelle Graz, Frau Dr. Bianca Majnik und Herr Dr. Daniel Pinkas führen an beiden Standorten KHE I und KHE II betriebliche Sehtests durch. Augenmerk wird dabei auf das Sehen in der Nähe, in der Ferne, im mittleren Bereich und dem Bildschirmbereich, gelegt. Weitere Beurteilungen sind auf das latente Schielen, Amsler Test und Farben-Sehens ausgerichtet.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen, an beiden Standorten und Mitarbeiter*innen der Elisabethinischen Werke: Sauber & Partner Süd, Betreutes Wohnen, das Café, ...

*Um Terminvereinbarung und Anmeldung bis **1. Februar 2023** (1./2. Tag) und **5. Oktober 2023** (3./4. Tag) im Veranstaltungskalender/ Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.*

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.



Dr. Bianca Majnik und Dr. Daniel Pinkas



WIRBELSÄULENTRAINING - YOGA

„GESUNDER RÜCKEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE“

TEIL I

Datum: ab 07. März
wöchentlich dienstags
(14.03., 21.03., 28.03.;
04.04., 11.04.2023)

Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr

Ort: 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 „Hal tung“ 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 **12 Personen/Kurs** begrenzt. Gegen Kostenersatz ist es auch für Angehörige der Mitarbeiter*innen möglich, dazu kontaktieren sie bitte, die Trainerin Anita Novak oder Mag. Michaela Drexel.

TEIL II

ab 12. September
wöchentlich dienstags
(19.09., 26.09.; 03.10.,
10.10., 17.10.2023)

16.00 bis 17.00 Uhr

Vortragssaal KHE I

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

Wenn sie am Tag der Veranstaltung teilnehmen möchten, kontaktieren sie die Trainerin unter der Tel. Nr. +43 664 4377462 direkt.

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 nicht nur auf der Abteilung zu helfen, 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 kleiner Pause kompensiert werden.“

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) und Frau Anita Novak gerne zur Verfügung.



Anita Novak

SCHWIMMTRAINING ERLEBNIS WASSER

„SCHWEBEN- SCHWIMMEM- ENTSPANNEN“

Datum: ab 08. März wöchentlich mittwochs
(15.03., 22.03.; 29.03.; Osterferien; 12.04., 19.04.2023)

Uhrzeit: 15.45 bis 18.00 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. Gegen Kostenersatz ist es auch für Angehörige (Kinder ab dem sechsten Lebensjahr, die schwimmen können müssen) der Mitarbeiter*innen möglich, dazu kontaktieren sie bitte, die Trainerin Mag. Brigitte Allesch oder Mag. Michaela Drexel.

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

Teilnehmer*innen-Anzahl: mindestens **4 Personen**, maximal **10 Personen**.

*Um Anmeldung bis **01. März 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.*

Wenn sie am Tag der Veranstaltung teilnehmen möchten, kontaktieren sie die Trainerin direkt.

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 gelenkschonenden 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

„RESILIENZ, DIE KRAFT SICH IM WANDEL, IN EINER VERÄNDERTEN ARBEITSWELT UND IN KRISEN DURCHSETZEN

Resilienz, das Geheimnis innerer Stärke und Widerstandskraft

TEIL I

Datum: 09. März 2023

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Wir leben in turbulenten Zeiten. Für viele Menschen bedeutet die langen Arbeitszeiten, hohes Arbeitstempo, wechselnde Bedingungen, Konfliktpotenziale und eventueller Wechsel des Arbeitsplatzes bzw. Branchenwechsel und der damit verbundenen Probleme. Solche Belastungen können zu Stress und Burnout führen. Vorstellung der Prinzipien von „Resilienz“: Was kann jeder und 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 Widerständen und internen sowie externen Konflikten um? Wie kann ich eine positive Einstellung in mir erzeugen und lernen, mich weniger über die unangenehmen Dinge zu ärgern und konstruktiver im Umgang mit Veränderungen sein? 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 vielfältigen Techniken und Strategien man zurückgreifen kann.

Methoden:

Theoretischer Input, sowie praktische Einzel- und Gruppenübungen.

TEIL II

Datum: 14. September 2023

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

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 **02. Juni 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.*



Samandar Yazdani

Mag. Samandar Yazdani (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 vier 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.

RESILIENZFEST AM ARBEITSPLATZ - DEESKALATIONSTRAINING

2 Tage Workshop

Datum: 30. und 31. März 2023

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: 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 Aggressionsituationen, 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 situationsspezifischen 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. März 2023** 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/Familietherapeut (DGSF), Systemischer Kinder- und Jugendlichentherapeut, (DGSF), Systemischer Traumatherapeut (ifs), Supervisor, (DGSv), Mediator (FH), Fachkraft Kriminalprävention (M.A.) sowie Arbeits- und Organisationspsychologe (i.A.). Er ist Gesellschafter des in Köln ansässigen Instituts ParaVida-Institut für angewandte Gewaltprävention. Sein Tätigkeitsschwerpunkt liegt im Themenbereich „Konfliktfeld Arbeitsplatz“. "Seit 1995 führen 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

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung finden 2 Gesundheitstage statt.

Datum: 13. April 2023

und

Datum: 26. September 2023

Uhrzeit: 9.00 bis 14.00 Uhr

Uhrzeit: 9.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Ort: Vortragssaal KHE II

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 können alle Mitarbeiter*innen in der Dienstzeit besuchen.

Keine Anmeldung notwendig!

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-Lifestyle, bietet unterschiedliche Gesundheitsanalysen an
- Kurzworkshops



Abgerundet wird der Tag mit einem Gewinnspiel (9.00 bis 13.30 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.

WORKSHOP „SELBSTFÜHRUNG UND MENSCHENKENNTNIS“

Datum: 26. April 2023

Uhrzeit: 8.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Wer sich selbst gut reflektieren kann, sich seiner Stärken und Stolpersteine bewusst ist und gut einschätzen kann, was sein Gegenüber von ihm braucht, legt die Basis für Erfolg und Zufriedenheit. Typengerechte Kommunikation, Lernagilität und Selbstführung sind zentrale Kompetenzen für jeden, um seine beruflichen und alltäglichen Herausforderungen souverän und erfolgreich zu meistern.

Inhalte:

- Sich selbst besser kennen lernen
- Unterschiedlichen Verhaltenstypen erkennen und verstehen
- Stolperfallen in der Kommunikation sichtbar machen und vermeiden
- Unterschiede von Selbstbild und Fremdbild wahrnehmen
- Positive Kommunikationsbeziehungen gestalten und entwickeln
- sich selbst reflektieren und führen können

Methoden:

Im Zuge des Tages haben Sie die Möglichkeit, eine Talent INSIGHTS MDI® Analyse durchzuführen und dabei mehr über Ihren Verhaltensstil und ihre bevorzugte Art und Weise, WIE und WARUM Sie bestimmte Dinge erledigen, zu erfahren. Mit praktischen Einzel- und Gruppenübungen.

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 **6 Personen** und auf **12 Personen** begrenzt.

Um Anmeldung bis **19. April 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.

Dr. Mag. Tanja Abwa

Sie hat mehr als 20 Jahre Berufserfahrung im Marketing, in der Personalentwicklung, in der Personalberatung und im Bereich Personal-Diagnostik. Sie ist Unternehmerin, führt das Scheelen Institut in Graz, das seit über 30 Jahren mit seiner Expertise zum Thema Potenzialanalyse und Persönlichkeitsentwicklung nationale und internationale Unternehmen in ganz Österreich betreut. Sie ist Vortragende an diversen Bildungseinrichtungen (UniforLife, Campus 02, FH Salzburg) und besticht durch Empathie und Kompetenz.

Ausbildung:

Doktorat BWL mit Schwerpunkt HR an der Karl-Franzens-Universität

Studium der Wirtschaftspädagogik an der Karl-Franzens-Universität

Systemische Coaching Ausbildung (Kieler Beratungsmodell)

Zertifizierte Trainerin für Organisations-Strukturaufstellungen (SySt®)

Profiling Ausbildung bei Thorsten Havener

„Seit meinem 18. Lebensjahr begeistert mich die Arbeit mit Menschen, vor 15 Jahren gründete ich meine erste Firma „Natural Talents“ – heute ist mein Leitsatz: Wir unterstützen Menschen und Unternehmen darin, die beste Version ihrer selbst zu werden. Für mehr Erfolg und Zufriedenheit.“



Tanja Abwa

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.

„ERNÄHRUNGSWORKSHOP“

Optimale Ernährung leicht gemacht- so versorgst du dich mit allen essentiellen Nährstoffen

Datum: 11. Mai 2023

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

Die Ernährungsexpertin verfügt über ein gebündeltes Fachwissen, wenn es um das Thema Ernährung geht. Im Bereich Ernährung gibt es viele Pläne und Programme, die dir sagen, was zu tun ist, damit du deine Ziele erreichst. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es oft nicht am "Wissen wie" scheitert, sondern an der Zeit, Individualität und vielmehr an der Freude der langfristigen Umsetzung. Über diese Basis möchte die Ernährungsexpertin im Workshop sprechen und dabei besonders auf Verbesserungen im Alltag eingehen, wie:

- Die fünf lebensnotwendigen Nährstoffe für ein vitales Leben.
- Gesund Kochen leicht und einfach mit dem Regenbogenprinzip und Baukastensystem
- Praxis: Zubereitung eines 10-Min Rezepts

Methoden:

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

Zielgruppe:

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

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

*Um Anmeldung bis **10. Mai 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.*

Alina Leitinger, MSc

Das Thema Gesundheit ist ihre Freude und Leidenschaft. Als anerkannte Ernährungsexpertin weiß sie besser als jede andere, worauf es bei der optimalen Ernährung ankommt. Ihren Fokus legt sie auf die optimale Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen, die der Körper braucht. Dabei greift sie auf die Erkenntnisse ihrer Ausbildungen, ihres Studiums, ihrer persönlichen Erfahrung und ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung zurück. Alina Leitinger über Ernährung: "Theoretisch wissen die meisten Menschen zumindest ansatzweise, was zu tun ist. Es scheitert meistens an der praktischen Umsetzung im Alltag. Daher zeige ich meinen Kunden, wie sie eine schmackhafte, gesunde Ernährung ganz einfach langfristig in ihren Alltag integrieren können. Obendrein gibt es noch die Extraportion Spezialwissen über die Versorgung mit Nährstoffen, das den meisten noch unbekannt ist."

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.



Alina Leitinger

MALEN IM ATELIER

„Das Spiel mit den Farben“ 2 Tage Workshop

Datum: 1. und 2. Juni 2023

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-mental, 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.

Praktischer Ablauf:

Am Beginn des Malkurses, gibt es eine kleine Materialeinführung, verwendet werden Wasserfarben, Acrylfarben und Kreiden. Es gibt keine genauen Vorgaben, dafür viel Farbe, Material, Anregung und ZEIT um in entspannter Atmosphäre kreativ zu sein. Bitte, ziehen sie eine Kleidung an, die schmutzig werden kann.

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 Erlebnis während der zwei Mal-Tage für die/den Teilnehmer*in sein.

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

Unkostenbeitrag für Material, Farben, Leinwände beträgt **€ 25,-** / Teilnehmer*in bzw. können sie ihre eigenen Leinwände bzw. Materialien mitbringen.

*Um Anmeldung bis **26. Mai 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.*

„Ich kenne nichts auf der Welt, dass mich mehr entspannt als das freie Malen mit Farben!“
Ernestine Faux



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 Bewusstseinsraum in Wechselwirkung mit der intensiv bereiten, Äußeren Welt inspirieren lässt.

Die freischaffende, in Graz, geborene Künstlerin erhielt Ihre Ausbildung als Haute Couture-Modekünstlerin 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 Wesentliche 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, dass „Entweder - Oder“, sondern dass „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.

„GETRÄNKE UND KOCHEN“

Mit naturreinen Bio-Aromen schnell und ohne aufwendiges Einkaufen leckere Cocktails mixen

Datum: 15. Juni 2023

Uhrzeit: 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Inhalte:

One drop makes the difference! Mit ätherischen Ölen frische Sommercocktails mischen und Tipps zum Kochen und Backen erhalten. Ätherische Öle sind in der Pflanzenheilkunde sehr präsent, sie sind die Wirkkomponente vieler Arzneimittel und entfalten auch auf die Psyche eine heilsame Wirkung. Von diesen gesundheitsfördernden Eigenschaften kann man auch in der Aromaküche bereits beim Kochen profitieren und sich gleichzeitig mit wenigen Zutaten Leckeres zaubern. Ätherische Öle riechen nicht nur intensiv, sondern sie schmecken auch genauso intensiv. Immer hat man nicht Frisches zur Hand und so stellen Bio-Aromen eine wertvolle natürliche Alternative dar. Lernen Sie mit allen Sinnen einige Bio-Aromen kennen und lernen Sie den Umgang damit in der Küche. Nach dem Kurzvortrag werden wir gemeinsam Mischen und anschließend Verkosten.

Methoden:

Der Vortrag ist interaktiv gestaltet, offen für Ihre Fragen. Nach dem Kurzvortrag werden wir gemeinsam Mischen und anschließend Verkosten.

Zielgruppe:

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

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

Um Anmeldung bis **15. Juni 2023** 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. Wir sind mitten im Aufbau eines kleinen Permakultur Hofes mit speziellem Augenmerk auf den Anbau und die Verarbeitung von Raritäten, exotischem und alten Sorten im Einklang mit der Natur. Seit 2022 Instagram Bloggerin dergartender_apothekerin.

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

Wer hat Interesse am Rudersport?

Firmenrudern beim RCG

Möchten Sie einmal etwas Neues ausprobieren?

Datum: 29. Juni 2023

Uhrzeit: 14.30 bis 18.00 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 vier 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 Rollsit 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 2023** 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.



"UMSETZEN DER RESILIENZ"

DIE KRAFT SICH IM WANDEL, IN EINER VERÄNDERTEN ARBEITSWELT UND IN KRISEN DURCHSETZEN TEIL II

TEIL II

Datum: 14. September 2023

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 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. Wie komme ich zu der Wertschätzung und der Anerkennung, die mir zusteht ohne fordernd zu wirken. Wie schaffe ich den Frust der mich an manchen Tagen begleitet los zu werden und ein nachhaltiges positives Bild in mir aufzubauen.

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 **07. September 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.*



Samandar Yazdani

Mag. Samandar Yazdani (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 vier 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.

Auszeit im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Datum: 22. September 2023

Uhrzeit: 8.00 – 17.00 Uhr (Abfahrt in Graz 6.30 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 8.00 – 17.00 Uhr persönlich begleitet

Am Programm stehen:

8.00 Uhr:

Ankunft auf der Moarhube in Mariahof

- Gemeinsames Frühstück
- Morgenerwachen in der Natur begleitet durch Claudia Gruber

Ca. 09.30 Uhr Innenschau, Perspektivenwechsel und auf Augenhöhe mit sich selbst:

- Gemütliche Wanderung auf die Hoheggeralm mit einem Weitblick in den zu Füßen liegenden Naturpark. Einkehr auf der Alm bei der Sennerin. Unterwegs am Weg lauschen wir den Botschaften der Natur und unseren eigenen Impulsen darauf. Eine spirituelle Reise für alle Sinne begleitet durch, Maria Elfriede Auer.

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

Ca. 15:45 Uhr: Fahrt zum Benediktinerstift St. Lambrecht

- Abschlussandacht mit Prior Pater Gerwig Romirer und Besuch des Klosterladens

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

Um Anmeldung bis **15. September 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal 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

Maria Elfriede Auer

Dipl. Erwachsenenbildnerin
Bergwanderführerin
Pilgerbegleiterin
Seelsorgliche Gesprächsführung
NaturLese Trainerin

Pater Prior Gerwig Romier

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

Claudia Gruber

Trainerin für psychologische Naturtherapie
und Waldgesundheit



Katrin Heindl



Maria Elfriede Auer



Gerwig Romier



Claudia Gruber

MIT PERFEKTION ZUM BURNOUT

Das für mich richtige Maß finden und die Resilienzfähigkeit erhöhen- 2 Tage Workshop

Datum: 9. November und 10. November 2023

Uhrzeit: 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Vortragssaal KHE I

Die Ansprüche in Beruf, Freizeit, Familie usw. steigen ständig. Wie perfekt muss Mann/Frau 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?

"Werte, die uns eigentlich wichtig sein sollten, rücken vor dem Bild einer perfekten Welt in den Hintergrund. Lust und Freude gehen verloren."

Lerninhalte:

- Perfektion – muss das sein?
- Welcher Arbeitstyp bin ich eigentlich?
- Bewusstwerden und aktivieren der eigenen Ressourcen
- Was stärkt, was schwächt mich und wie erkenne ich das?
- Die Angst vor Veränderungen bewältigen
- Der Ausstieg aus alten Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und Prägungen
- Wirkung von Ratio, Intuition, Inspiration, Herzintelligenz und Absicht
- Erlernen bewährter und neuester Lösungstechniken
- Erlernen der verschiedensten Techniken von der „Ampel“ bis zum „Systemfeld“

Methoden:

Inputs aus der Theorie sowie überwiegend praktisches Lernen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen. Sehr hoher Praxisanteil mit Einzel- und Gruppenübungen. Umfassendes Skriptum mit genauer Beschreibung der Methoden, mit Tipps und Tricks, um das erworbene Wissen jederzeit auffrischen zu können.

Ziele:

- Die eigene Situation betrachten, die eigenen Potentiale erkennen
- Verstehen der Wirkmechanismen und Zusammenhänge
- Erlernen neuer und bewährter Methoden der Selbststeuerung
- In die eigene Kraft kommen und Klarheit im Umgang mit sich selbst finden

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

Um Anmeldung bis **2. November 2023** im Veranstaltungskalender/Mitarbeiterportal oder bei Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445) wird gebeten.



Albert Waldhör

Mag. Albert Waldhör (Trainer)

40 Jahre erfolgreiche Führungserfahrung in unterschiedlichen Leitungsfunktionen. Mehr als 8 Jahre Erfahrung in Beratung, Training und Coaching mit Liebe zu den Menschen, Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und Lösungsorientierung. Ganzheitlich, systemisch, intuitiv. Eingetragener Unternehmens- und Organisationsberater, Trainer und Coach.

"Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung. Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung! Sowie – damit verbunden – die möglichst umfassende Ausschöpfung der individuell gegebenen Möglichkeiten und Talente."
Oskar Wilde

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 Hygiene-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 **BONUSTARIF** 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 **ELBA23** im Vermerk anführen. Alle weiteren Infos finden sie auf der Webseite.

MITARBEITER*INNENFITNESS

Fitnessgeräte zur freien Verfügung

Ort: KHE I Haus A 1. OG oder
KHE II Ambulanzgebäude 2. OG

Nutzen sie die Trainingsmöglichkeiten für eine Bewegung - Pause (innerhalb und außerhalb der Dienstzeit) und verbessern sie dabei ihre eigene Leistungsfähigkeit, dazu stehen Ihnen an beiden Standorten (KHE I und II) folgende Trainingsgeräte zur Verfügung:

- ein Crosstrainer
- ein Speed Bike
- ein Ergometer

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeiter*innen, die ihre persönliche Fitness und Leistungsfähigkeit steigern möchten und an der positiven Stärkung und Gestaltung ihrer Gesundheit und Arbeits- und Lebenszufriedenheit Interesse haben.

*Um eine terminliche Reservierung und namentliche Anmeldung für das gewünschte Trainingsgerät unter Mitarbeiter*innen Fitness/ Mitarbeiterportal (linke Rubrik) wird gebeten.*

Für Fragen stehen Ihnen Frau Mag. Michaela Drexel (michaela.drexel@elisabethinen.at oder DW-4445 und ihr Team DW-6450/2641) gerne zur Verfügung.

*Wichtige Sicherheitsvorschriften entnehmen dem Anhang im Mitarbeiter*innenportal.*



