

WIE GEHT'S?

Gesundheit fördern – Wohlbefinden stärken

Kennen Sie das? Seit Sie als Bürgermeister/in oder Leiter/in des Gemeindeamtes tätig sind, haben Sie nur mehr selten Zeit für sich selbst. Sie haben kaum mehr Muße, sich mit Freunden zu treffen. Auch das tägliche Essen ist oft einseitig und von Hektik begleitet. Dazu kommen die Einladungen, Feste und Veranstaltungen mit üppigen Imbissen und kalorienreichen Getränken, die schon erste Zeichen an Hüfte und Bauch hinterlassen.

In Ihrer Funktion tragen Sie die Verantwortung für Ihre Gemeinde und damit neben vielem anderen auch für die Gesundheit der Bevölkerung. Genauso entscheidend ist, dass Sie sich auch um Ihre eigene Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden kümmern. Denn nur wer sich wohl und fit fühlt, ist den Herausforderungen der Führung einer Gemeinde langfristig gewachsen.

Seminar:

Im Seminar „Wie geht's?“ befassen wir uns mit den Bereichen psychosoziale Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht & Alkohol. In abwechslungsreichen theoretischen und praktischen Einheiten können Sie Ihr Know-how zu gesundheitlich relevanten Themen erweitern und Ihr eigenes Verhalten sowie die aktuelle Situation in Ihrer Gemeinde reflektieren. Im Austausch mit unseren erfahrenen Trainer/innen und der Gruppe erhalten Sie Anregungen und Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine gesundheitsförderliche Weiterentwicklung Ihrer Gemeinde. Das vielseitige Programm berücksichtigt in allen Bereichen individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer/innen und bietet Raum für Erholung, Entspannung und persönliche Gespräche. Von diesem Seminar profitieren Sie persönlich und Ihre Gemeinde!

Inhalte:

- gesund & gut essen und trinken
- Lebensqualität und soziale Gesundheit
- gesundheitsförderliche Bewegung
- gelebte Gesundheitsförderung in der Gemeinde

Ziel:

Sie erlernen leicht umsetzbare gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und können diese auch im hektischen Berufsalltag anwenden. Sie erkennen bewusst relevante Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesunderhaltung. Nach dem Seminar wissen Sie, wie Sie mit konkreten Schritten Ihren Gesundheitszustand verbessern können und wie Sie das Thema Gesundheit nachhaltig in Ihrer Gemeinde platzieren können.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit dem Salzburger Gemeindeverband durchgeführt



Salzburger
Gemeindeverband



Zielgruppe: kommunale Führungskräfte

Referent/innen,

Trainer/innen: Alexandra Benn-Ibler, Petra Gajar, Gerald Koller, Angelika Stöckler

Seminardauer: 3 Tage, 1. Tag Beginn 10 Uhr, 3. Tag Ende 16 Uhr

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
05. – 07. März 2020 > 20800101	Hotel Kranzbichlhof, Bad Dürrnberg, Salzburg	20. Februar 2020