

Sehr geehrte Führungskräfte,

wir freuen uns über das große Interesse bei unseren Auftaktveranstaltungen „Mitarbeiterbindung in der späten Berufsphase & Wissensmanagement“. 63 Führungskräfte haben an den 3 Impulsveranstaltungen im März 2023 teilgenommen.

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihr Kommen und vor allem auch für die konstruktiven und durchaus auch differenzierten Diskussionen. Letztendlich wollen wir einen gemeinsamen Weg finden, der auf unsere SALK-spezifischen Themen ausgerichtet ist und zielführende Maßnahmen setzt. Dazu braucht es auch Ihre Meinung und Expertise!

Zusammenfassend dürfen wir Ihnen im Anhang nochmals die drei inhaltlichen Schwerpunkte in Form der Präsentationsunterlagen zur Verfügung stellen.

#### Wie geht es weiter?

- Wir bleiben im Dialog. Wir als Führungskräfte und wir mit unseren Mitarbeitenden.
- Wir führen den mit den Impuls-Workshops gestarteten Prozess weiter, der uns die nächsten Jahre begleiten wird.
- Wir als Führungskräfte bauen unsere Kompetenzen der aktiven Gestaltung des demografischen Wandels weiter aus.

#### Was sind die nächsten Maßnahmen?

- Der AMD bietet für Mitarbeitende und Führungskräfte in vertraulichen, persönlichen Gesprächen, sogenannte **individuelle Arbeitsbewältigungs-Coachings** (60 Minuten) an, um eine erste Standortbestimmung zu erhalten, wie hoch die individuelle Arbeitsbewältigungsfähigkeit derzeit auf persönlicher oder organisationaler Ebene ist. Anschließend werden Schutz- und Förderziele hinsichtlich der vorhandenen Ressourcen definiert.  
**Kontakt:** Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof, Tel. DW 20121
- Auf organisationaler Ebene können diese **Arbeitsbewältigungs-Coachings auch abteilungsintern als PE-Maßnahme** durchgeführt werden. Die Coaching-Gespräche werden anschließend anonym zusammenfasst und können so wichtige Erkenntnisse hinsichtlich abteilungsspezifischer Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Miteinander geben und daraus können entsprechende Maßnahmen abgeleitet werden.  
**Kontakt:** Mag. Maria Meusburger, Tel. DW 20600
- Das Bildungszentrum bietet **Fortbildungen für Mitarbeitende und Führungskräfte** mit Schwerpunkten wie: Bewusste Lebensphasengestaltung, Generationenmanagement, Resilienz/Achtsamkeit, BGF, ... (eine Veranstaltungsübersicht finden Sie unten, das Angebot der BGF finden Sie auf der Intranet-Startseite links oben im Menü „BGF|SALK“)

Sehr gerne halten wir Sie weiterhin über alle Aktivitäten auf dem Laufenden und freuen uns über Ihre Vorschläge und Rückmeldungen (auch unter [amd-info@salk.at](mailto:amd-info@salk.at) oder [bildungsmanagement@salk.at](mailto:bildungsmanagement@salk.at)) – nach dem Motto:


**Vielfalt gemeinsam gestalten!**

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

  
**Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler**  
Geschäftsführer

  
**Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof**  
Leiterin  
arbeitsmedizinischer Dienst

  
**Mag. Maria Meusburger**  
Managementbereichsleiterin  
Bildungszentrum

## Bildungsangebote Schwerpunkt **Healthy Ageing**

<b>Führung</b> Anmeldung unter <a href="https://salk.at/bildung">salk.at/bildung</a> → Führungs- und Managementkompetenz	
<p><b>Lass was von dir hören...</b> mit Christian Michael, MA</p> <p>17.05.2023 21.06.2023 06.09.2023</p> <p>jeweils 17:00-18:30 Uhr</p>	<p>Stimme und Atmung in Verbindung mit Bewegung im Raum lösen Spannungen im Körper und reduzieren Stress.</p> <p>QuickSteps für mehr Resilienz mit Opernsänger und Resilienztrainer Christian MICHAEL, MA</p>
<p><b>Führungs-Impuls-Workshop: Führung - (K)eine Frage des Alters?</b> mit Alfred Freudenthaler, MSc</p> <p>15.05.2023 01.06.2023 20.09.2023</p> <p>jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr</p>	<p>Die Seminarinhalte im Einzelnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist eine Generation?</li> <li>• Generationsspezifische Unterschiede und Vorurteile sowie die Fakten dazu?</li> <li>• JUNG führt ALT und ALT führt JUNG - Was es zu beachten gibt</li> <li>...</li> <li>• Führen mit Coaching-Tools</li> </ul> <p>Ziel des Seminars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungspersonen wissen, wie sie in ihren Teams Generationenmanagement im Alltag integrieren und nehmen dieses als Führungsaufgabe wahr</li> <li>• Verständnis für die vier aktuell im Arbeitsleben stehenden Generationen schaffen</li> </ul>
<p><b>Gute Führung in unsicheren Zeiten – psychosoziale Stärkung &amp; Wir Gefühl</b> mit Prof. Dr. Clemens Hausmann</p> <p>03.07.2023 14:00 – 15:30 Uhr 03.07.2023 15:45 – 17:15 Uhr</p>	<p>Unsere Mitarbeitenden sind täglich multipel (an-)gefordert: Hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Personalmangel, Pandemie, Ukraine-Krieg, etc.</p> <p>Damit die Mitarbeitenden ihre Motivation und Leistungsfähigkeit möglichst erhalten, können Vorgesetzte wesentliche Schritte setzen. Im Seminar werden dazu konkrete Schritte und ihre praktische Umsetzung besprochen.</p>

## Achtsamkeit – Lebensphasengestaltung - Resilienz

Anmeldung unter [salk.at/bildung](https://salk.at/bildung) → Persönliche und soziale Kompetenzen

<p><b>Lass was von dir hören...</b> mit Christian Michael, MA</p> <p>17.05.2023 21.06.2023 06.09.2023</p> <p>jeweils 15:30-17:00 Uhr</p>	<p>Stimme und Atmung in Verbindung mit Bewegung im Raum lösen Spannungen im Körper und reduzieren Stress.</p> <p>QuickSteps für mehr Resilienz mit Opernsänger und Resilienztrainer Christian MICHAEL, MA</p>
<p><b>Achtsamkeitstraining nach MBSR</b> mit Mag. Melanie Müller</p> <p>30.05.2023 20.09.2023</p> <p>jeweils 08:30 – 17:00 Uhr</p>	<p>Im Rahmen des Achtsamkeitstages sollen den TeilnehmerInnen die theoretischen Grundlagen von Achtsamkeit (nach MBSR), neuere Erkenntnisse der Stressforschung und Neurowissenschaften sowie praktische Übungen vermittelt werden.</p> <p>Die Basisübungen des MBSR sind zentrale Inhalte dieses Seminars (z.B. Body Scan, Atem- bzw. Sitz- und Gehmeditation, Achtsames Yoga).</p> <p>Neben einem Erfahrungsaustausch und der Klärung von Fragen soll vor allem auch der Transfer in den Alltag (z.B. Achtsamkeit im Alltag, Stresskompetenz im Beruf, eigene Übungspraxis) ermöglicht werden.</p>
<p><b>Bewusste Lebensphasengestaltung 50 plus</b> mit Alfred Freudenthaler, MSc</p> <p>06.06.2023 09:00 – 17:00 Uhr</p>	<p>Die Seminarinhalte im Einzelnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebensphasen und Lebensbalance</li> <li>• Persönliche Standortbestimmung</li> <li>• Positive Zukunftsbilder</li> <li>• Meiner Energiepotentiale und persönliche Stärken</li> <li>• Persönliche Ziele und Maßnahmen</li> </ul> <p>Ziel ist, dass die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele und Perspektiven für die nächsten Jahre finden</li> <li>• die persönliche Lebensbalance analysieren und daraus Maßnahmen ableiten können</li> </ul>

## Ernährung

Anmeldung unter [salk.at/bildung](https://salk.at/bildung) → Fach- und Methodenkompetenz: interdisziplinär

<p><b>Fit im Job – Brainfood</b> mit Elisa Hefner, BSc MSc</p> <p>27.03.2023 17.04.2023 (St. Veit) 21.08.2023 05.10.2023 05.12.2023</p> <p>jeweils 13:00 – 17:00 Uhr</p>	<p>Es geht so einfach!</p> <p>Wie können gesunde Lebensmittel im Berufsalltag eingebaut werden? Worauf kommt es täglich an, und wie lässt sich gesunde Ernährung einfach umsetzen?</p> <p>Bei diesem Workshop wird das Bewusstsein für gesunde Ernährung gefördert. Der Fokus liegt darauf, mit einfachen Mitteln ein ausgewogenes Essverhalten in den oft stressigen Alltag miteinzubauen und umzusetzen.</p> <p>Die Seminarinhalte im Einzelnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen gesunder Ernährung</li> <li>• Energie- und Nährstoffbedarf, Gehirnstoffwechsel</li> <li>• Brainfood - welche Lebensmittel sind das?</li> <li>• Umsetzung in der Praxis anhand von Lebensmittelbeispielen</li> <li>• Genussregeln</li> </ul>
<p><b>Fit im Job - Richtig essen und trinken für eine bessere Ernährung im Arbeitsalltag</b> mit Elisa Hefner, BSc MSc</p> <p>27.06.2023 13.09.2023 27.09.2023 (Tamsweg)</p> <p>jeweils 08:00 – 12:00 Uhr</p>	<p>Auch wenn's schnell gehen muss, ist gesunde, ökologische Ernährung möglich!</p> <p>Die Teilnehmenden erfahren im Workshop Facts zur Ernährung und bekommen Umsetzungstipps für den Arbeitsalltag. Neben vielen Tipps und Ideen für gesundes Essen werden gesunde Kostproben anhand von Lebensmittel-Beispielen zubereitet.</p> <p>Die Seminarinhalte im Einzelnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen gesunder Ernährung</li> <li>• Richtig essen planen</li> <li>• Vorteile ausgewählter Lebensmittel</li> <li>• Praxisbeispiele und Ideen für gesundes Essen im Arbeitsalltag</li> </ul>