

Betriebliche Gesundheitsförderung



**Kursprogramm
Sommersemester 2020**

BEWEGUNGSANGEBOTE

von 02.03.2020 bis 03.07.2020

GESUNDHEITSPRÄVENTION DURCH KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING

Fit in den Sommer I

Tag/Uhrzeit: Montag 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Institut für Sportmedizin, Lindhofstraße 20

Trainer: Mag. Andreas Egger

GESUNDHEITSPRÄVENTION DURCH KRAFT UND AUSDAUERTRAINING

FIT IN DEN Sommer II

Tag/Uhrzeit: Montag 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Institut für Sportmedizin, Lindhofstraße 20

Trainer: Mag. Andreas Egger

GESUNDHEITSPRÄVENTION DURCH KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING

MIT FLEXIBLER ZEITEINTEILUNG I

Tag/Uhrzeit: Dienstag 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Institut für Sportmedizin, Lindhofstraße 20

Trainer: Michael Neudorfer, MSc.

GESUNDHEITSPRÄVENTION DURCH KRAFT UND AUSDAUERTRAINING

FIT in den Tag

Tag/Uhrzeit: Mittwoch 06.00 – 07.30 Uhr

Ort: Institut für Sportmedizin, Lindhofstraße 20

Trainer: Michael Neudorfer, MSc.

GESUNDHEITSPRÄVENTION DURCH KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING

MIT FLEXIBLER ZEITEINTEILUNG II

Tag/Uhrzeit: Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Institut für Sportmedizin, Lindhofstraße 20

Trainer: Dr.rer.nat Barbara Mayr

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Tag/Uhrzeit: Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr

Trainerin: Annelise Ohlicher

YOGA FÜR EINSTEIGER MIT VORKENNTNISSEN

Tag/Uhrzeit: Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr

Trainerin: Annelise Ohlicher

QI-GONG – TAI CHI

Datum: Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr

Trainer: Michael Bouda, MSc.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Tag/Uhrzeit: Montag 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Turnsaal Krankenpflegeschule

Trainer: Martin Jakob

BEWEGUNGSORIENTIERTES GESUNDHEITSTRAINING – RÜCKENFIT

Tag/Uhrzeit: Dienstag 16.15 - 17.15 Uhr

Mittwoch 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Turnsaal Christian Doppler Klinik

Tag/Uhrzeit: Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: ASO Salzburg - Aiglhof

Tag/Uhrzeit: Mittwoch 16.30 - 17.30 Uhr

Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Turnsaal Krankenpflegeschule

Trainer: ASKÖ – CAG

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin

Individuelle Terminvereinbarung Tel.: 057255 -23200

VERANSTALTUNGEN

FIRMENTRIATHLON

Datum: 05.06.2020

Ort: Lieferinger Badeseer

SALZBURGER BUSINESSLAUF

Datum: 09.2020

Ort: Stadt Salzburg

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ab 02.03.2020

Erfolgsfaktor Generationenmanagement - Handlungsansätze für Führungskräfte

16.04.2020 ganztags

Dr. Irene Kloimüller

Die Psychohygiene als Grundlage zum persönlichen Glück

03.11.2020 ganztags

Prim. a. D. Dr. Manfred Stelzig, MSc

Ein Weg zur Klarheit, Gelassenheit und Präsenz - Achtsamkeitstraining nach MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)

28.10.2020 ganztags

Marie-Luise Seisenbacher, MSc

Humor zur Stressbewältigung

18.03.2020 ganztags

Mag. Werner Gruber

Zeit- und Selbstmanagement. Mehr Zeit für das Wesentliche

30.04.2020 ganztags

Mag. Maria Krischkowsky

Nacht-Aktiv und Schichtfit

22.- 23.04.2020 ganztags

Andreas Koller

Potentiell traumatische Ereignisse am Arbeitsplatz - Entlastungsgespräche unter KollegInnen

24.02.2020 halbtags

Dr. Clemens Hausmann

Bedachter Umgang mit schwierigen und reizenden PatientInnen

04.03.2020

Mag. Sigrun Eder; Mag. Dr. Andreas Kaiser, MSc

Deeskalations-Basischulung nach ProDeMa

07.-08.10.2020

Georg Erber, MHPE; Michael Schneider

Beschwerden konstruktiv bewältigen

23.03.2020

Mag. Renate Kerbler, MAS, MSc

Überzeugend kommunizieren und Konflikte klären

16.09.2020 ganztags

Mag. Renate Kerbler, MAS, MSc

Sucht

Suchtprävention

19.05.2020 halbtags

Mag. Alfred Hartl; Dr. Hubert Messerklinger

Der harte Brexit aus der Sucht - was Sie schon immer über "drugs" wissen wollten

03.04.2020 halbtags

Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof; Prim. Dr. Hannes Bacher

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitarbeitende der Salzburger Landeskliniken.

Die Kurse finden außerhalb der Arbeitszeit statt.

Eine Anwesenheit von 80% ist Voraussetzung zur Anmeldung.

Für die Teilnahme an Bewegungskursen am Institut für Sportmedizin ist eine sportmedizinische Untersuchung Voraussetzung.

Anmeldung zu den Kursen mit persönlichem Windows Benutzernamen und Passwort bis 20.02.2020:

Bewegungskurse: www.salk.at/bildung im Bereich der BGF

Psychische Gesundheit: www.salk.at/bildung im Bereich der Fort- und Weiterbildungsakademie



Betriebliche Gesundheitsförderung

„Für die Salzburger Landeskliniken ist es selbstverständlich, sich um Wohlbefinden und Gesundheit der Mitarbeiter zu sorgen.“

Daher bietet Ihnen die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ein umfangreiches präventives Angebot aus Bewegungs- und Ernährungskursen, Kursen aus dem Bereich psychischer Gesundheit und Sucht, in denen Sie lernen mit Belastungen des Alltags umzugehen und den Berufsalltag bestärkt und dadurch erfolgreich zu meistern.

Um einen gesunden Arbeitsplatz zu gestalten, Maßnahmen zu planen und zu verbreiten braucht es viele Mitstreiter. Im Auftrag und unter Mitwirkung des Geschäftsführers PD Dr. Paul Sungler, sorgt die BGF - Kommission als Steuerungsgruppe für die Gestaltung, Lenkung und Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheits-förderlich zu gestalten. Die Leitung der Kommission als auch der BGF obliegt Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA. Mag. Bernhard Reich sorgt für die Umsetzung und Koordination der Angebote. Die Beteiligung der Mitarbeiter ist über unsere Gesundheits-Vertrauens-Personen gewährleistet. Sie sind unsere Ansprechpartner direkt in den Kliniken um das BGF Angebot zu propagieren und Anliegen der Mitarbeiter an die BGF zu übermitteln.

Wer kümmert sich noch um Ihre Gesundheit? Welche weiteren Ansprechstellen gibt es für Mitarbeiter zur Gesundheitsprävention aber auch wenn Prävention nicht mehr ausreicht:

- Arbeitsmedizin (AMD)
- Sicherheitstechnischer Dienst (STD)
- Arbeits- und Organisationspsychologie (A&O)
- Supervisionsstelle
- Betriebsräte

Genauere Infos auf den Intranet Seiten der Präventivdienste sowie der BGF.