

# EINLADUNG

## Mentales & körperliches Wohlbefinden für Lehrerinnen und Lehrer



**Donnerstag, 19. Oktober 2023, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr**



**Kongresshaus „JO congress“  
Leo-Neumayer-Platz 1, 5600 St. Johann**

Wer seine Bedürfnisse erkennt und achtsam mit ihnen umgeht, leistet einen wertvollen Beitrag zu seinem mentalen Wohlbefinden. Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt seine körperliche Fitness. Sowohl mentale als auch körperliche Fitness sind wesentliche Faktoren zur Erhaltung Ihrer Gesundheit im Schulalltag und fördern somit auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz Schule.

Ein achtsamer, wertschätzender und entspannter Umgang mit sich und anderen hält die Seele im Gleichgewicht. Gezielte Bewegungsprogramme schaffen nicht nur einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Schulalltag, sondern stärken nachweislich das Immunsystem und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Das gemeinsam mit der BVAEB veranstaltete Seminar zeigt in Theorie und Praxis, wie mentale und körperliche Fitness Ihre Kraftreserven auffüllen und Ihr Wohlbefinden langfristig steigern können. Es verdeutlicht auch, wie Sie Ihre mentale Einstellung stärken und mit einfachen Bewegungssequenzen und Entspannungstechniken Stress abbauen können, um sowohl beruflich als auch privat ausgeglichener, motivierter und erfolgreicher zu sein.

### KONTAKTDATEN & ANMELDUNG

**Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
Abteilung Unfallverhütung und Gesundheitsförderung**

Faberstraße 2A, 5020 Salzburg

☎ 050405-27541

✉ [sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at](mailto:sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at)





Die Anmeldung unter [sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at](mailto:sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at) ist bis **12.10.2023** möglich. Bitte um Bekanntgabe folgender Daten im Direktionsweg: Name, Schule, Matrikelnummer, Telefonnummer und persönliche E-Mail-Adresse.

Diese Veranstaltung wird seitens PH Salzburg als Fortbildung anerkannt.

**Kursleitung:** Dr. Hannes Pratscher und Dr. Thomas Wörz



## Zielgruppe

Schulleitungen, Lehrerinnen und Lehrer sowie nicht-unterrichtendes Personal



## Inhalte und Ziele der Fortbildung

- **Mentale Gesundheit: Dr. Thomas Wörz**
  - Mentale Einstellung und Lebensstil
  - Achtsamkeit und Selbstwert
  - Angst- und Stressmanagement
  - Entspannungstechniken (Atmung, Visualisieren, Körperübungen)
  - Selbstmitgefühl
  - Persönlichkeitsentwicklung und Transfer in den Alltag
  
- **Körperliche Gesundheit: Dr. Hannes Pratscher**
  - Erlernen Grundlagen gesundheitsorientierten Bewegens („*Wie Sie sich richtig bewegen – ohne Qual*“)
  - Methoden zur Steigerung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten; Gesunde Ausführung verschiedenster Freizeitsportarten
  - täglich anwendbare Bewegungsprogramme („*Fit in 1 Minute - noch fitter in 5 Minuten*“)
  - Techniken zur Optimierung der Gehirnfunktionen, Vernetztes Denken
  - Stärkung des Rückens durch Bewegung und Verhaltensänderung