



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK



Einladung zur Informationsveranstaltung:

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten

Als Kooperationspartner im steirischen Netzwerk "Gesunder Kindergarten - gemeinsam wachsen" betreut die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) seit 2015 in der Steiermark Kindergärten und Kinderkrippen in Projekten zur „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten“.

Mit dieser Informationsveranstaltung möchte die BVA Hilfestellungen und Anregungen geben, wie gesundheitsförderliche Projekte für Kindergartenteams in der Arbeitswelt „Kindergarten“ gestaltet und umgesetzt werden können.

Inhalte im Überblick:

- **Grundlagen der Gesundheitsförderung** für Kindergartenteams: Qualitätskriterien und Prinzipien der Gesundheitsförderung
- **Projekt „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten“**: Projektablauf, Instrumente und Methoden
- **Gesundheitsförderung Öffentlicher Dienst**: Serviceleistungen und Module der BVA
- **Praxisorientierter Workshop „Achtsamkeit im täglichen Leben“**
mit Mag. Elisabeth Reithofer (Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin)

Unter dem Prinzip der Achtsamkeit verstehen wir die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf den aktuellen Moment. Das bedeutet, weder zu hadern mit der Vergangenheit, noch angstvoll und besorgt in die Zukunft zu blicken, sondern eine positive und lebensbejahende Hinwendung zur Gegenwärtigkeit. Leben ist das, was im Moment gerade passiert.

Übungen zur Achtsamkeit helfen, das Stresserleben zu reduzieren und haben damit einen deutlich positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Workshop wird das Prinzip der Achtsamkeit erläutert und verschiedene Impulse und praktische Anregungen gegeben und ausprobiert, die helfen, den eigenen Alltag achtsamer zu leben.

Moderation: Catherine Fandl, MA (BVA); Christa Kopf (BVA)

Termin: 20.06.2018 – Bezirkshauptmannschaft Deutschlandsberg – 14:00-17:00 Uhr
Der Termin ist als Fortbildung vom Land Steiermark anrechenbar!

Haben auch Sie Interesse, Ihren Kindergarten gesundheitsfördernder zu gestalten?

Anmeldung: Catherine Fandl, MA - graz.gesundheitsfoerderung@bva.at - 050405/25770

