

Wir schau'n auf uns! **Mehr Wohlbefinden im Alltag**

Ganz nach dem Motto „Wir schau'n auf uns!“ blicken wir ein Jahr lang gemeinsam auf das seelische Wohlbefinden der BürgerInnen in Ihrer Gesunden Gemeinde. Dazu bieten wir Ihnen ein Paket an Veranstaltungen. Gemeinsam mit einem Team aus Ihrer Gemeinde planen und organisieren wir die Umsetzung. Sie unterstützen in der Raumorganisation und Bewerbung, wir bieten maßgeschneiderte Öffentlichkeitsarbeit und setzen die Veranstaltungen um.

1. Moderiertes Austauschtreffen zur Bestandsaufnahme

- ✓ Austauschtreffen á 1,5 Stunden

Gemeinsam mit lokalen Institutionen, Einrichtungen und AnbieterInnen möchten wir uns zum Thema „Psychosoziale Gesundheit in unserer Gemeinde“ austauschen. Dabei geht es zum einen um eine Bestandsaufnahme („Was gibt es schon in unserer Gemeinde zum Thema psychosoziale Gesundheit?“), zum anderen um die Entwicklung von Ideen („Was könnten wir ausprobieren?“).



Robert Gürtler

0316/822094-53, robert.guertler@styriavitalis.at

2. Tipps zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens im Alltag „Workshop Resilienz und Selbstfürsorge“

- ✓ Workshop á 3 Stunden

Belastungen und Stress lassen sich im Alltag nicht vermeiden. Um langfristig gesund zu bleiben, ist es wichtig, Strategien im Umgang mit Stress zu entwickeln und auf ausreichend Selbstfürsorge zu achten.

Im **Workshop** werden einfache und alltagstaugliche Anregungen und Ideen vorgestellt, die uns dabei helfen, den Umgang mit Stress zu verbessern, die psychische Widerstandskraft zu stärken, das persönliche Wohlbefinden zu steigern und mit mehr Zufriedenheit durchs Leben zu gehen. Der Workshop richtet sich an MitarbeiterInnen der Gemeindeverwaltung oder Kindergarten, kann aber auch allen GemeindegängerInnen angeboten werden.

 Bitte wenden!

3. Vortrag „Geistig aktiv ein Leben lang“

- ✓ Vortrag á 1,5 Stunden

Warum beginnt Lernen schon im Mutterleib? Weshalb Kinder nicht nur für die Schule lernen sollen? Wieso geistige Anforderung auch in der zweiten Lebenshälfte Sinn macht?

In diesem **Vortrag** werfen wir einen Blick darauf, was unser Gehirn braucht, um gut zu funktionieren. Sie erhalten Wissen und Empfehlungen zum Thema Lernen und Erinnern für jedes Lebensalter.

4. Erste Hilfe in Krisensituationen

Workshop „Was kann ich als Laie tun?“

- ✓ Workshop á 3 Stunden

Was tun, wenn sich Verwandte, FreundInnen, NachbarInnen in einer seelischen Krisensituation befinden? Oft löst das bei einem selber Unsicherheit, Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit aus, sodass häufig überhaupt nicht oder erst sehr spät reagiert wird. Dabei kann eine frühe soziale Unterstützung viele positive Effekte nach sich ziehen.

Dieser **Workshop** ist als Basiseinführung für Laien gedacht und bietet Infos auf vier Ebenen:

- Verstehen: Was erleben und wie reagieren Menschen in Krisensituationen?
- Erkennen: Wie erkenne ich, dass es jemandem nicht gut geht?
- Handeln: Was kann ich als Laie tun! Wie spreche ich meinen Verdacht an? Wohin kann ich vermitteln?
- Selbstfürsorge: Wie kann ich mich selber schützen und abgrenzen?

5. Aktives Miteinander

Gemeinsamer Spaziergang für mehr Zuversicht und Optimismus

- ✓ Spaziergang á 2 Stunden

Dieser geführte Spaziergang verbindet gemeinsame Bewegung mit Anregungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Beim Spazieren wird geplaudert, gelacht und zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen an mehreren „Rastplätzen“ Impulse für mehr Selbstfürsorge im Alltag, kleine Anregungen zur Stärkung der Zuversicht und leicht umsetzbare Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens.

6. Informieren und Sensibilisieren

Um das Thema stärker öffentlich sichtbar zu machen, stellen wir Ihnen Informationsmaterial zur Verfügung und bieten Artikel für die Gemeindezeitung.