



Gesundheit im Betrieb

GESUNDHEIT FÖRDERT BESCHÄFTIGUNG

www.gfb.or.at



GfB aktuell

Liebe Community!

Ein wunderschöner Sommer neigt sich dem Ende zu. Wir konnten nicht nur viele Sonnenstrahlen einfangen, sondern auch viele interessante Artikel zu unterschiedlichen Themen aus der Welt des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Neben Neuerungen holen wir interessante Projekte und Angebote vor den Vorhang.

Beginnen wollen wir mit der im Mai stattgefundenen Enquete zur „Nationalen Strategie Gesundheit im Betrieb“. Über 120 TeilnehmerInnen nutzen die Gelegenheit sich über die Ziele und Inhalte der Strategie zu informieren. Des Weiteren stellen wir Ihnen das neue Design des Magazins „Gesundes Österreich“ sowie das Projekt „Gesundheit inklusiv“ vor. In diesem Projekt geht es um die Gestaltung der Umsetzung der Betrieblichen Gesundheitsförderung für Menschen mit Beeinträchtigung. Ein weiterer Artikel aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung widmet sich dem Thema Nudging. Welche speziellen „Nudging-Möglichkeiten“ es im Bereich Ernährung für ein Unternehmen gibt, lesen Sie im Beitrag von Mag.^a Karin Kurz. Außerdem berichten wir über das Angebot „mobiler Fit-Check“ des ASKÖ mit dem die Betriebe den Gesundheitszustand ihrer MitarbeiterInnen erheben können. Pro move, ein Projekt der pro mente Steiermark, zeigt die Wirkung von Bewegung auf Psyche, Körperwahrnehmung, Selbstwert und Selbstständigkeit.

Die Stimme als Spiegelbild der Seele – die Stimme als Ansatzpunkt zur Behandlung von psychischen Erkrankungen. Die Belcanto Value Foundation informiert über ihr Angebot! Ein weiteres Angebot, auf das wir abschließend hinweisen möchten, ist das Online Training „Plan4Work“. Was sich dahinter verbirgt, finden Sie unter Aktuelles.

Mit diesem bunten Sommerstrauß an interessanten Artikeln wünschen wir Ihnen viel Vergnügen!

Ihr GfB Team

Ein Produkt der



Gefördert aus Mitteln des



September 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Editorial	1
2. Gesundheit im Betrieb ist uns allen ein Anliegen	2
3. Magazin „Gesundes Österreich“ NEU 2019	3
4. Gesundheit inklusiv	4
5. Nudging in der Ernährung	5
6. AKTIV GESUND IM BETRIEB mit dem „MOBILEN Fit Check“ der ASKÖ!	6
7. PRO MOVE – WEIL BEWEGUNG BEWIRKT	7
8. Eine starke Stimme trotz jeder Krise	8
9. Veranstaltungstipps	9
10. Aktuelles	9

Gesundheit im Betrieb ist uns allen ein Anliegen

ENQUETE im BMASGK: „NATIONALE STRATEGIE GESUNDHEIT IM BETRIEB“

Unter dem oben angeführten Motto veranstaltete das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) in Kooperation mit dem Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (BMDW) und dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) am 28. Mai 2019 eine Enquete zum Thema Nationale Strategie „Gesundheit im Betrieb“. Die Veranstalter setzten – zusammen mit Vertreterinnen und Vertretern aus Politik, Verwaltung, Forschung und Praxis – den Startschuss zur Umsetzung der Nationalen Strategie „Gesundheit im Betrieb“.

Das Kernziel der Strategie ist, dass Betriebe und Beschäftigte im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) von aufeinander abgestimmten Unterstützungsleistungen profitieren. BGM soll dabei die drei Säulen Arbeitnehmerschutz, Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Eingliederungsmanagement unter einem Dach vereinen.

Ausgehend von der Vision eines längeren und selbstbestimmten Lebens bei guter Gesundheit, geleitet von den Österreichischen Gesundheitszielen (Ziel 1) und inhaltlich gestützt auf zentrale Forschungsergebnisse, stellt die Nationale Strategie Gesundheit im Betrieb die Anliegen der Betriebe und Beschäftigten in den Mittelpunkt. Ein Steuerungsmodell, welches die politische, strategische und operative Ebene umfasst, soll den Umsetzungsprozess erfolgreich leiten und bei allen Akteurinnen und Akteuren ein gemeinsames Verständnis von BGM fördern.

Die über 120 Teilnehmenden repräsentierten ein breites Spektrum an Akteurinnen und Akteuren, die für die Umsetzung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements unumgänglich sind. Vertreterinnen und Vertreter der Verwaltung auf Bundes- und Landesebene, von Sozialpartnerorganisationen, Sozialversicherungen sowie Berufsvertretungen, universitären Einrichtungen und Beratungsunternehmen aus dem Bereich BGM spiegelten eine gelebte Kooperation diverser Politik- und Gesellschaftsbereiche wider, die zu einer nachhaltigen Verbesserung der Gesundheit Beschäftigter in Betrieben aller Größen und Branchen notwendig ist.

In seinen Eröffnungsworten betonte der stellvertretende Sektionsleiter der Sektion Arbeitsmarkt Dr.

Christian Operschall die Win-win-Situation eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements:

- für die Menschen – durch bessere Gesundheit, gesteigertes Wohlbefinden und verbessertes Arbeitsklima,
- für die Betriebe – durch höhere Wettbewerbsfähigkeit, geringere krankheitsbedingte Kosten, Erhalt von Know-how,
- für die öffentliche Hand – durch geringere Leistungen für Fehlzeiten, Invalidität und Arbeitslosigkeit.



© Klaus Ranger

Weitere Informationen zur Nationalen Strategie finden Sie auf der [Veranstaltungsseite](#).

Magazin "Gesundes Österreich" NEU 2019

Jüngst ist die neue Ausgabe des [Magazins „Gesundes Österreich“](#) erschienen, die dem Thema „Gesundheitskommunikation“ gewidmet ist. Lesen Sie dort, wie man Botschaften erfolgreich vermitteln kann. Zu guter Kommunikation gehört auch die ansprechende Gestaltung von Medien – „Gesundes Österreich“ erscheint daher ab dieser Ausgabe in einem neuen Layout.

In der Arbeit des **Fonds Gesundes Österreich** ist Kommunikation zentral – jene mit der Öffentlichkeit insgesamt ebenso wie jene mit Stakeholdern, Fachleuten und Praktiker/innen der Gesundheitsförderung. Gute Kommunikation ist die Voraussetzung, um unsere Inhalte wirkungsvoll zu vermitteln. Sie ist auch eine Kernkompetenz für Gesundheitsfördererinnen und Gesundheitsförderer und hat großen Anteil am Erfolg von Projekten. Denn der Schritt vom Wissen zum Handeln ist oft nicht einfach. Durch gute **Gesundheitskommunikation** in Verbindung mit

Möglichkeiten zur praktischen Anwendung wird er wesentlich erleichtert.

Welche Botschaften dafür ausgewählt und wie sie am besten kommuniziert werden sollen, ist Schwerpunktthema dieser Ausgabe des Magazins „Gesundes Österreich“. Die wichtigsten und spannendsten Aussagen finden Sie in den Artikeln und Interviews in diesem Heft.

Sie wollen das Magazin „Gesundes Österreich“ regelmäßig lesen? [Hier](#) können Sie es kostenlos abonnieren.

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Gesundheitskommunikation –
Botschaften erfolgreich vermitteln



WISSEN

Alle Menschen mit Gesundheitsthemen erreichen

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

IM INTERVIEW

Eva Baumann,
Bernd Hufnagl,
Claudia Lampert

Gesundheit Österreich
GmbH

AUS DER PRAXIS

Wie Medien gezielt eingesetzt werden

Fonds Gesundes Österreich

DER NEUE WEG

Die Initiativen des Fonds Gesundes Österreich

NR.1|2019

Kontaktdaten

Fonds Gesundes Österreich

E-Mail: fgoe@goeg.at

Tel.: +43 1 895 04 00

Web: www.fgoe.org



„Gesundheit inklusiv“

Ein Projekt zur Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigung im Rahmen von Betrieblicher Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist ein etabliertes Konzept um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern. Menschen mit (kognitiven) Beeinträchtigungen waren bis jetzt jedoch weitgehend von BGF-Prozessen ausgeschlossen, da für diese Personengruppe hohe Zugangsbarrieren bestehen. Zum Beispiel zu komplexe Fragebögen oder fehlende Themenbereiche, die für Menschen mit Beeinträchtigung wichtig sind (z.B. Barrierefreiheit, Inklusion, Kommunikation auf Augenhöhe, etc.).

Um einen partizipativen BGF-Prozess für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen zu ermöglichen, ist es notwendig den BGF-Prozessablauf zu erweitern und die Methoden, Instrumente und Rahmenbedingungen an die Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen anzupassen. Es bedarf einer Sensibilisierung der Menschen mit Beeinträchtigung in Bezug auf den Gesundheitsbegriff sowie einer Sensibilisierung aller Personengruppen hinsichtlich der „Zusammenarbeit auf Augenhöhe“.

Mit dem 2,5 Jahre dauernden Projekt *Gesundheit inklusiv* soll erreicht werden, dass Betriebliche Gesundheitsförderung auch für Menschen mit Beeinträchtigung möglich wird. Besonderer Schwerpunkt im Projekt liegt auf der Durchführung von partizipativen Prozessen sowie den besonderen Anforderungen und Kommunikationsbedürfnissen von Menschen mit Beeinträchtigungen.

Die Erprobung der entwickelten Instrumente und Methoden sowie des an die Zielgruppe angepassten und erweiterten Prozessablaufes erfolgt im Rahmen partizipativer BGF-Prozesse in 4 Pilotbetrieben, davon ein inklusiver Betrieb am 1. Arbeitsmarkt und drei geschützte Werkstätten.

Die Erfahrungen aus dem Projekt „Gesundheit inklusiv“ sowie alle dafür entwickelten, getesteten und angepassten Methoden werden in einem Leitfaden in leichter Sprache niedergeschrieben. Im Sinne der Nachhaltigkeit wird dieser am Ende des Projekts (Sommer 2020) veröffentlicht. Dadurch soll zukünftig die Durchführung von partizipativen BGF-Prozessen in Betrieben, in denen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung arbeiten, ermöglicht werden. So wird auch für Menschen mit Beeinträchtigungen der Zugang zu Betrieblicher Gesundheitsförderung geschaffen.

Projektpartner:

Kompetenznetzwerk KI-I (Projektleitung),
 Diakoniewerk Gallneukirchen, PROGES,
 Mag. Markus Peböck



KOMPETENZNETZWERK
 INFORMATIONSTECHNOLOGIE
 zur Förderung der INTEGRATION
 von Menschen mit Behinderungen

Fördergeber:

Fonds Gesundes Österreich,
 Oberösterreichische Gebietskrankenkasse, Land OÖ - Sozialressort
 sowie die Arbeiterkammer OÖ

Kontaktdaten

Kompetenznetzwerk KI-I
 Mag.^a Karina Lattner
 E-Mail: karina.lattner@ki-i.at
 Tel.: 0732 2468 – 3782
 Web: <https://www.ki-i.at>

Nudging in der Ernährung – Die gesunde Wahl zur leichteren Wahl machen!

Gesundheit und (Wahl-)Freiheit – zwei Begriffe, die uns nicht nur in der heutigen Zeit sehr wichtig sind und die wir unbedingt anstreben. Nur fällt es uns leider oft schwer, bei den unzähligen Wahlmöglichkeiten die gesunde Entscheidung zu treffen. Hier kann Nudging helfen!

Die zwei Verhaltensökonominnen Richard Thaler und Cass Sunstein haben den Wirtschaftsnobelpreis erhalten, weil sie feststellten, dass Menschen trotz rationaler Wahlmöglichkeiten (z.B. „Die Erdnüsse stehen vor mir, und ich habe keinen Hunger“) oft irrationale Entscheidungen treffen („ich greife zu den Erdnüssen“). Dies ist in der Evolution begründet: In unserer Geschichte mussten wir darauf achten, immer ausreichend zu essen zu kriegen, um nicht zu verhungern – eine Gefahr, die bei der heutigen Lebensmittelauswahl kaum mehr besteht. Um unser Neandertaler-Gehirn zu überlisten, kann es daher hilfreich sein, einen kleinen Stups („nudge“) in die richtige Richtung zu bekommen. Obwohl wir schon viel über die Ernährungspyramide, Vollkornprodukte und „5 Mal am Tag Obst und Gemüse“ wissen, fällt es uns oft schwer, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen. Andere Faktoren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und haben teilweise sogar eine höhere Priorität: Das Essen soll nicht nur gesund sein, sondern vor allem schmecken, günstig sein, gut erreichbar und bequem sein und schnell gehen. Diese Faktoren können genutzt werden, um gesundheitsförderliche Angebote für die KonsumentInnen noch ansprechender zu machen - „Die gesündere Wahl zur leichteren Wahl machen“. In der Ernährung könnten folgende „Nudges“ eingesetzt werden:

- Vorbereitung des gesunden Frühstücks am Vorabend
- Das Salatbuffet im Betriebsrestaurant befindet sich beim Eingang und ist gut ausgeleuchtet.
- Im Kassenbereich, wo die Menschen warten, steht Obst zur Entnahme bereit. Kuchen und Süßigkeiten werden (wenn überhaupt) nur in kleinen Portionen angeboten.
- Das gesunde Menü wird zuerst genannt und auf einem Musterteller präsentiert.
- (Mineral-)Wasser wird auf Augenhöhe positioniert, süße Getränke sind schwerer erreichbar (Bück- oder Streckzone). Attraktive Wasserspender (Infused Water) werden gut sichtbar aufgestellt.
- In der Naschlade sind Nüsse und getrocknete Früchte statt Süßigkeiten.

Lebensmittelhändler und Gemeinschaftsverpfleger haben viele Möglichkeiten, gesundheitsförderliche Lebensmittel so zu präsentieren, dass die KundInnen und Gäste eher zugreifen und können ihnen die gesunde Wahl somit leichter machen. Besonders beliebt ist das Konzept des Nudging, weil es die KonsumentInnen nicht in ihrer Wahlfreiheit einschränkt und ihnen gleichzeitig (häufig unbewusst) zu einem gesünderen Lebensstil verhilft – probieren Sie es aus!

Kontaktdaten
Ronge & Partner GmbH
Mag. ^a Karin Kurz
E-Mail: k.kurz@ronge-partner.at
Tel.: 02252 254 990-16
Web: https://www.ronge-partner.at



AKTIV GESUND IM BETRIEB

mit dem „MOBILEN Fit Check“ der ASKÖ!

Jede/r 5. ÖsterreicherIn klagt über Probleme mit seinem Rücken, oftmals verursacht durch muskuläre Dysbalancen und mangelnde Bewegung im Alltag. Um wirtschaftliche Herausforderungen zu bewältigen, benötigen Unternehmen qualifizierte, engagierte und nicht zuletzt, vor allem auch gesunde MitarbeiterInnen. Durch die Optimierung betrieblicher Rahmenbedingungen kann Arbeit GEMEINSAM GESUND gestaltet werden.

Die ASKÖ bietet dazu bundesweit ein breites Programm an Maßnahmen, welches individuell an die Bedürfnisse der Betriebe angepasst werden kann.

Das Angebot des **Mobilen Rücken - Fit Check** ist eines davon und erhebt in einer Eingangsanalyse körperrelevante Daten für ein gezieltes präventives Bewegungsprogramm.

Dazu kommt der ASKÖ mit einem Bus zu Ihnen in den Betrieb, um vor Ort Ihre MitarbeiterInnen möglichst zeitökonomisch zu testen.

Anschließend erfolgen 12 Rücken - Fit Trainingseinheiten und ein abschließender RE-Test, um den Erfolg des regelmäßigen Trainings sichtbar zu machen.

Beim **Mobilen FIT Check** werden folgende Parameter erhoben:

- Kraftverhältnisse der Rumpfmuskulatur mittels Back Check nach Dr. Wolff
- Wirbelsäulenscreening mittels medimouse zur Darstellung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Muskelfunktionstests, um muskuläre Dysbalancen zu eruieren



Auf Basis dieser Ergebnisse wird ein individueller Trainingsplan erstellt und ein spezielles Rücken – Fit Training gestartet. MitarbeiterInnen sollen zu einem gesunden Lebensstil motiviert werden. Sie erhalten Tipps, um ihre Bewegungsabläufe im Alltag, am Arbeitsplatz, und zu Hause, möglichst „rückenfreundlich“ zu gestalten.

Wenn Sie Interesse am Mobilen Fit Check oder weiteren aktiven, bewegungsfördernden Maßnahmen im Rahmen Ihrer Betrieblichen Gesundheitsförderung haben, nehmen Sie Kontakt auf.

[Die lokalen KoordinatorInnen sind Ihre AnsprechpartnerInnen und beraten Sie gerne.](#)

Förderungen über Sozialversicherungsträger sind bundeslandspezifisch möglich.

Informationen zu weiteren Angeboten wie Workshops, Bewegungsangeboten im Betrieb von Nordic Walking über Pilates, Yoga, Zumba etc., Vorträgen, Gesundheitstagen, finden Sie auf der Webseite sowie im [Folder](#).



Kontaktdaten

ASKÖ Bundesorganisation
 Abteilung Fitness & Gesundheitsförderung
 Mag.^a Barbara Fastner
 E-Mail: barbara.fastner@askoe.at
 Tel.: + 01 / 869 32 45 - 13
 Web: www.askoe.at

PRO MOVE – WEIL BEWEGUNG BEWIRKT

pro move ist ein Projekt der pro mente steiermark GmbH, welches es Menschen mit psychischen Erkrankungen oder psychosozialen Problemen ermöglicht, kostenlos, freiwillig und auf unbegrenzte Zeit Sport zu betreiben bzw. sich gesundheitswirksam zu bewegen. pro move wurde unter der Initiative von Frau DSAⁱⁿ Andrea Zeitlinger MSc, Gründerin und Geschäftsführerin der pro mente steiermark GmbH, im Jahr 2007 ins Leben gerufen.

Mangelnde Bewegung aufgrund fehlender Bewegungsmöglichkeiten hat mitunter psychische, physische und soziale Probleme zur Folge und vice versa. Die positiven Effekte von Bewegung auf physiologischer Ebene wie Verbesserung des Herz-Kreislauf Systems, Aufbau von Muskelmasse mit gleichzeitig einhergehender Reduktion von Körperfett oder Prävention von Gelenkerkrankungen etc. sind weitgehend bekannt. Weniger im Fokus, aber nicht minder von Bedeutung, sind die positiven Einflüsse von Bewegung auf Körperwahrnehmung und Selbstwert. Beispielhaft dafür ist das Erleben der eigenen Kraft und Geschicklichkeit. Die mit dieser Erfahrung verbundenen Erfolgserlebnisse fördern den Selbstwert und führen zu mehr Selbstständigkeit im Leben. Das Vertrauen in die persönlichen Handlungsfähigkeiten wird gestärkt und es gelingt, eigene Ressourcen wiederzuentdecken. Zudem entstehen bei der Umsetzung von Bewegungen mit emotionaler Bedeutsamkeit (z.B. Tanz) oder jenen, die koordinativ anspruchsvoll sind (z.B. Jonglieren), neue synaptische Verbindungen in unserem Gehirn. Studien belegen, dass diese neu geschaffenen Verbindungen in weiterer Folge nicht nur für Bewegungsprozesse herangezogen werden, sondern auch für alle weiteren kognitiven Prozesse des Alltags zur Verfügung stehen. Regelmäßiges Training dieser Fähigkeiten führt somit zu einer Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit und bietet – durch ein hohes Level an Aufmerksamkeitsbindung – eine gelungene Ablenkung zu Problemen und Sorgen. Dies trägt wesentlich zum Ausgleich und zur Entspannung bei. Neben den positiven hormonellen Anpassungen im Körper wirkt sich auch der soziale Kontakt in den Gruppeneinheiten stimmungssteigernd auf den Menschen aus.

Das Team von pro move, bestehend aus SportwissenschaftlerInnen, medizinischen TrainingstherapeutInnen und psychosozial geschulten TrainerInnen, hat die Aufgabe, Hintergrundinformationen zu gesundheitswirksamer Bewegung und Ernährung zu vermitteln. Mittlerweile gibt es ein breites Angebot an unterschiedlichen Bewegungs- und Sportarten, welches monatlich erscheint und unter www.promentesteiermark.at eingesehen werden kann. Im letzten Jahr konnten über 6.000 Teilnahmen verzeichnet werden. 72 % der bei der Evaluierung befragten Personen gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden durch die Teilnahme am Bewegungsangebot wesentlich verbessert hätte.

Neben der TeilnehmerInnenarbeit kümmert sich das Team von pro move, unter dem Logo „pro mit“, auch um die betriebliche Gesundheitsförderung für die Belegschaft der pro mente steiermark GmbH.



Kontaktdaten

pro mente steiermark GmbH
 Mag. Stefan Behaghel
 E-Mail: zentrale@promentesteiermark.at
 Tel.: +43 5 0441 - 0
 Web: www.promentesteiermark.at/

Eine starke Stimme trotz jeder Krise

Aufatmen und das Lebensgefühl wiedererlangen - das ist das Kernprinzip der Trilateralen Methode der Belcanto Value Foundation. Basierend auf der Technik des Belcantos werden Menschen mit berufsbedingt psychischen Belastungen, Störungen bzw. Erkrankungen im Heilungsprozess unterstützt - einfach, schnell und kostengünstig.

Wir leben in einer Gesellschaft, die immer schneller wird. Die Folge daraus ist, dass mehr Menschen in allen Berufsschichten an Panik- und Angststörungen leiden und an Depressionen erkranken. Für die Gesellschaft ist das eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Es fehlen allzu oft menschliche, therapeutische wie auch wirtschaftliche Kapazitäten, um die Probleme adäquat und individuell lösen zu können.

Mit der Stimme zurück ins Leben

Peter Leussink von der Belcanto Value Foundation sieht Parallelen zwischen Belastung, Krankheit und dem Zustand der Stimme. „Diese Betroffenen haben eines gemein – ihre Handlungs-, Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeit ist eingeschränkt. „Unser Ziel ist es, KlientInnen buchstäblich deren Stimme wiederzugeben.“ Der Grundgedanke ist, dass die Stimme das Sinnwerkzeug jedes Individuums ist, da sie gleichzeitig mit diesem existiert. Je stärker der Ausdruck der Stimme ist, desto stärker ist auch der Wille zur Entscheidung zum Leben. Daran setzt die Trilaterale Methode an, die auf der jahrhundertealten Methode des italienischen Belcantos basiert. Zuerst wird die richtige Haltung geübt, die den Atem aktiviert, welcher letztendlich die Stimme stärkt. „Mein Motto ist: When your voice is free to sound, your life will have a strong voice – eine gute Stimme führt zu einem guten Leben“, so Leussink. Insgesamt soll durch tägliche Kommunikationstrainings Menschen eine Stimme gegeben, deren Identität

gestärkt sowie ihre Fähigkeiten aktiviert bzw. verankert werden. Beispiele aus seiner Praxis kennt Herr Leussink zur Genüge. Beispielsweise ein Manager, der sehr mit sich selbst zu kämpfen hatte. „Durch seine Angst war er bei öffentlichen Auftritten paralyisiert. Diese Starre konnte er anfangs nur mit Wut überwinden, weshalb er oft ausfällig wurde“, erzählt Leussink. Mit der Trilateralen Methode konnte er diese Blockade überwinden und mit ausgeglichener Stimme auftreten.

Lehrgang für Studierende und Profis

Aus seiner Praxis weiß Leussink, dass Belcanto psychisches Leid verringert und die Leistungsfähigkeit stärkt. „Die Methode ist dabei absolut einfach, schnell und günstig, da alles schon da ist, was man zur Problemlösung braucht – sich selbst“, erklärt der Therapeut. Das langfristige Ziel der Belcanto Value Foundation ist es, die Trilaterale Methode bekannter zu machen. Interessierte können sich auf der Homepage über Kurse und Angebote informieren.



Kontaktdaten

Belcanto value foundation
 Peter A. Leussink, MA
 E-Mail: bc-d@outlook.com
 Tel.: +43 650 444 54 25
 Web: www.belcantovalue.foundation

Veranstaltungstipps

10 Jahre FEM Süd Frauenassistenz

Datum: 26.09.2019
Ort: Seestadt, Wien
Veranstalter: FEM Süd Frauenassistenz
Weitere Details:
<http://www.frauenassistenz.at/aktuelles.html>

BGF 2.0 – Nächster Halt: BGM

Datum: 26.09.2019
Ort: ThirtyFive, myhive Twin Tower, Wien
Veranstalter: Österreichisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung
Weitere Details: <https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/?contentid=10007.816704&portal=bgfportal&viewmode=content>

Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz – ein Thema wie jedes andere?

Datum: 14.10.2019 – 15.10.2019
Ort: Verein Dialog
Veranstalter: Sucht- und Drogenkoordination Wien
Weitere Details: <https://bildung.sdw.wien/node/52>

Altersvielfalt im Unternehmen – Die Tagung der Demografieberatung

Datum: 16.10.2019
Ort: Hotel Savoyen, Wien
Veranstalter: Demografieberatung
Weitere Details:
<https://www.demografieberatung.at/tagung/>

3. Wiener Forum Gesundheitskompetenz

Datum: 16.10.2019
Ort: Wiener Gebietskrankenkasse, Wien
Veranstalter: WGKK und Institut für Frauen- und Männergesundheit
Weitere Details: <https://oepgk.at/wp-content/uploads/2019/08/durchblickerin-3-vernetzung.pdf>

Abschlussveranstaltung zur Europäischen Kampagne 2018/2019: Gesunde Arbeitsplätze – Gefährliche Arbeitsstoffe erkennen und handhaben

Datum: 22.10.2019
Ort: Parkhotel Schönbrunn, Wien
Veranstalter: EU-OSHA, das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz sowie die AUVA
Weitere Details: [Save the Date](#)

Von der Pflicht zur Kür – Managementsysteme in der Prävention erleben

Datum: 24.10.2019
Ort: Falkensteiner Balance Resort, Stegersbach
Veranstalter: AUVA
Weitere Details: <https://www.auva.at/>

Aktuelles

Sollten Sie Interesse haben, Ihr Selbstmanagement in der Arbeit zu verbessern, können Sie aktuell an dem Online-Training „Plan4work“ des Fachbereichs Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Graz teilnehmen. Bettina Kubicek, Leiterin des Fachbereichs, sucht für das Training unselbständig Erwerbstätige, die flexibel und projektbasiert arbeiten. Ziel des Trainings ist es, Personen zu unterstützen, ihre Arbeitsziele zu erreichen.



Anmeldung: <https://s2survey.net/plan4work/?q=INFO>

KONTAKT

Gesundheit fördert Beschäftigung (GfB)
 ÖSB Consulting GmbH
 Obere Donaustraße 33, A-1020 Wien

Redaktion:
 Sandra Pipoh MHA, BSc
 Laura Wölfer, BA

Info/Artikelanfrage: kontakt@gfb.or.at
 Newsletter bestellen unter: www.gfb.or.at
 Newsletter September 2019